



Sábado, 10 de dezembro de 2022



# Viva a Vida

## Há 19 anos promove a socialização e o bem-estar da terceira idade

Há 19 anos, URI, através de iniciativa da professora Marli Johan, criou o projeto "Viva Vida", promovendo ações voltadas à integração da terceira idade. No início desta semana, no dia 06 de dezembro, aconteceu a confraternização de encerramento do segundo semestre de 2022, tendo como local o quiosque da URI (Universidade Regional do Alto Uruguai e das Missões – Campus de Santo Ângelo).

Marli Johan (hoje aposentada) participou da atividade e falou aos presentes. "Estou orgulhosa, pois esse simples projeto continua ajudando muito as pessoas nessa etapa da vida. Estamos aqui qualificando a vida, participando, crescendo, melhorando nossas relações junto aqueles que nos rodeiam. Feliz 2023 para todos, cheio de esperança e de muita vida", disse ela.

A coordenadora do projeto, professora Daniela Gonzales lembrou que essa iniciativa é uma forma de resgatar a autoestima das pessoas envolvidas e promover a socialização entre as famílias, garantindo a qualidade de vida dos idosos.

Antes da confraternização, a coordenadora Daniela reforçou o convite para que os frequentadores renovem sua inscrição para 2023, que é gratuita, e convidem amigos para participar das atividades.



Houve a troca de presentes por meio da brincadeira "amigo secreto", o tradicional lanche, sem esquecer da tradicional dança, com música ao vivo, entre as senhoras participantes.

Estão envolvidos no projeto, os cursos de Psicologia, Enfermagem, Educação Física e Pedagogia. Já a coordenação das atividades é de responsabilidade do acadêmico de Psicologia e bolsista de extensão do Viva a Vida, Henrique Almeida, mais os acadêmicos de Educação Física, Jéssica Mentges e Bianca Rodrigues.



**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 Artroscoopia Rodilla y Deporte (SLARDO)

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

Agora na Kanto Verde Produtos Naturais, você encontra os sorvetes gourmet Health Flavor.

Sorvetes artesanais, sem glúten, sem lactose, com baixo teor calórico.

Uma excelente opção para os dias quentes de verão

R. 25 de julho, 1546 - sala 04  
 WhatsApp: (55) 99715-3763

**CCM**  
 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!**

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>DRA. JULIANA PERIN AURÉLIO</b><br>CRM 36085   RQE 35534 | <b>DRA. ISADORA FREGONESE ANTUNES SALOMÃO</b><br>CRM 35033   RQE 26918 | <b>DR. EGMAR LUIS VIER</b><br>CRM 14601   RQE 6867               |
| <b>DRA. BRUNA CARACEK KRUG</b><br>CRM 40106   RQE 16001    | <b>DR. GABRIEL FRIDERICHS JUPPEN</b><br>CRM 44554   RQE 40341          | <b>DR. JORGE ARMANDO FISCHER GEHRES</b><br>CRM 13051   RQE 10709 |
| <b>DR. MAURO BASTOS MEDEIROS</b><br>CRM 14770   RQE 13489  |  | <b>DR. PAULO SCHEIBNER GEIER</b><br>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 33011 | BÁRBARA CAVALHEIRO CRM 33098 | JANINE RAUBER CRM 41 367

**Cuidar da saúde digestiva é essencial!**

Cirurgião Geral  
Videolaparoscopia  
Cirurgião do aparelho Digestivo  
Endoscopia Digestiva Alta  
Colonoscopia

Dr. *Juliano* Bohrer Gressler

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

CRM 33390  
RQE 26546  
RQE 30921



**Estudos científicos confirmam que a autoconfiança e o bem-estar psicológico aumentaram em pacientes após o procedimento de clareamento dental (Bersezio et al. 2019). Essas técnicas são a primeira opção no tratamento estético, podendo inclusive ser associadas a outros procedimentos como restaurações e facetas em resinas compostas, além das facetas de porcelana e lentes de contato dental.**

#### Clínica Viera

**Dra. Francine K. Viera Makvitz é Dentista – CRO 16.193, Especialista e mestre em Dentística, com ênfase em estética. Acompanhe nas redes sociais: @clinicaviera**

O efeito clareador ocorre pela degradação de uma molécula orgânica complexa de alto peso molecular, o resultado dessa degradação produz moléculas menos complexas, de pesos moleculares reduzidos, gerando a diminuição ou eliminação do pigmento dental.

Para o clareamento da estrutura dental é necessária a realização de avaliação clínica capaz de diagnosticar as causas do manchamento dental, podendo estar relacionado a fatores de origem extrínseca, intrínseca ou fisiológicos, dependendo do diagnóstico o dentista consegue determinar a melhor opção de clareamento e produto a ser utilizado.

#### **E aí, qual técnica e produto escolher? Qual é a melhor? Clareamento de consultório ou caseiro com moldeiras?**

A ação dos agentes clareadores vem sendo amplamente estudada para verificar em diferentes concentrações a eficácia empregada nas técnicas do clareamento dental. Atualmente, existem três possíveis maneiras de realizar este procedimento. Veja quais são: Clareamento dental de consultório, Clareamento caseiro com moldeiras personalizadas e a Técnica conjugada de clareamento (inclui sessões de clareamento de consultório e clareamento com moldeiras).

Ambas técnicas são eficazes e melhoram a coloração dos dentes, deixando-os mais brancos, quando utilizadas corretamente, porém o seu uso depende muito do perfil do paciente, então com a avaliação inicial conseguimos definir qual técnica, produto e concentração vamos utilizar para cada paciente.

O clareamento dental deve ser feito sempre sob a supervisão do cirurgião dentista, orientando a forma correta no uso do gel clareador, alertando para possíveis riscos e benefícios. A indicação correta, concentração e dosagem adequada do gel clareador, não ocasionam danos ao esmalte nem à gengiva, sendo capaz de satisfazer as expectativas do paciente. Porém o uso sem orientação, de forma indiscriminada, pode causar sensibilidade exacerbada e lesionar o tecido bucal.



# Dentes mais brancos podem influenciar na qualidade de vida?



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

Aparelho invisível para adultos e crianças





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

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

📞 danielarotta.esteticafacial

## O que é a onda de calor?

A onda de calor é a persistência de dias com temperatura elevada, acima de 32 °C. Esta situação representa risco para a saúde de populações vulneráveis e também para o agravamento de doenças. Consideram-se mais vulneráveis ao calor:

- **Crianças e bebês.**
- **Idosos.**
- **Portadores de doenças crônicas**, como hipertensão, arritmia, respiratórias, renais, diabetes, alcoolismo e obesidade.
- **Acamados.**
- **Pessoas com problemas ou transtornos mental ou sofrimento psíquico.**
- **Pessoas que utilizam determinados medicamentos**, tais como: anti-hipertensivos, antiarrítmicos, diuréticos, antidepressivos, neurolépticos, entre outros.

### QUAIS OS PRINCIPAIS IMPACTOS SOBRE A SAÚDE?

A onda de calor pode ocasionar diversos impactos sobre a saúde das pessoas, sendo esses mais graves nos indivíduos vulneráveis, citados acima.

### Stress térmico

Quando há sobrecarga térmica sobre o corpo humano, ocorre o chamado stress térmico. Esta condição pode elevar a temperatura do corpo acima dos 40 °C, além de causar perda de consciência, seja total ou parcial.

O stress térmico clássico se caracteriza por pouca ou nenhuma transpiração, sendo mais comuns em idosos e crianças. Já o stress térmico por esforço, que ocorre devido a algum esforço excessivo ou exposição ao calor ambiental, geralmente apresenta transpiração.

### Exaustão

A onda de calor também pode ocasionar a exaustão, que ocorre devido a perda de sais, água e nutrientes. Os sintomas mais comuns são a transpiração, fraqueza, tonturas, náuseas, dor de cabeça, câibras musculares e diarreia.

### Desmaios

Uma consequência comum da onda de calor é a síncope, chamada comumente de desmaio. Com a perda de fluidos pelo suor e a diminuição da pressão

do sangue, o indivíduo que passa pela onda de calor pode experimentar tontura temporária e desmaios, devido ao fluxo insuficiente de sangue para o cérebro.

### Consequências dermatológicas

A onda de calor também pode ocasionar consequências dermatológicas, como brotoejas e edemas. As brotoejas ocorrem devido a inflamação de glândulas sudoríparas, enquanto os edemas, os comuns inchaços, acontecem mais nos tornozelos, pés e mãos.

### COMO PREVENIR OS PROBLEMAS DE SAÚDE?

Para prevenir essas consequências diversas da onda de calor, é preciso tomar alguns cuidados essenciais.

### Proteja-se do Sol

Primeiro, evite a exposição ao Sol, principalmente entre às 10 e às 16 horas. Use roupa solta, de preferência de algodão, e dê preferência ao uso de chapéus, bonés e óculos escuros. Também, é muito importante diminuir os esforços físicos.

Além disso, permaneça de 2 a 3 horas por dia num ambiente fresco.

### Beba líquidos e tenha uma alimentação saudável

Em ondas de calor é ainda mais importante beber muito líquido e investir em uma alimentação saudável e equilibrada. Tome água e sucos de frutas naturais, sem adição de açúcar, evite bebidas alcoólicas e faça refeições leves.

### Permaneça em ambientes frescos

É importante a permanência em ambientes frescos e bem ventilados, durante a onda de calor. De preferência, o indivíduo deve permanecer em casa. Mas, em caso de necessidade de saída, é importante que se desloque em veículos com ar condicionado, de janelas abertas ou com alguma ventilação.

Em casa, feche cortinas e janelas que sejam mais expostas ao calor, e faça uso de ventiladores ou ar condicionado. Utilize menos roupas de cama e vista-se com menos roupas ao dormir, sobretudo, em bebês e pessoas acamadas.

Recomendações institucionais do Hospital Moinho de ventos - Disponível em: <https://www.hospitalmoinhos.org.br/>



**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

*Dr. Luiz Carlos A. Flores*  
CRM: 3806

**PEDIATRA**

**Endereço:**

Rua Barão de Santo Ângelo, 1063.  
Esquina com a Marechal Floriano.

**Telefone:**

(55) 3312-5056

# É possível saber como vai ficar o meu sorriso?



**Dr. Vinicius Wandscher - CRO/RS 19172 | Cirurgião-Dentista Especialista, Mestre e Doutor em Prótese Dentária e Professor Universitário**

*Hoje em dia, quem deseja realizar um procedimento estético para melhorar a aparência do sorriso, pode saber antes como ficará o resultado e escolher entre várias possibilidades.*

Um sorriso agradável é a combinação entre vários fatores e é fundamental que haja equilíbrio do sorriso com o rosto e com as características de cada pessoa. As reabilitações orais são estudadas caso a caso, de acordo com as necessidades e desejos do paciente. Cada pessoa é única e cada caso é planejado de maneira individual e personalizada.

Independentemente do tipo de material restaurador usado para a construção do novo sorriso, o paciente pode visualizar antes como ficará o seu sorriso para decidir qual é a melhor opção para o seu caso. É possível, inclusive, "experimentar" o

novo sorriso, em material provisório, para saber como irá se sentir.

A Clínica Aurum conta com a mais alta tecnologia e experiência para reabilitações dentárias em Santo Ângelo e região. O Dr. Vinicius Wandscher, especialista, mestre e doutor em Prótese Dentária, alia conhecimentos científicos e equipamentos de última geração para obter os melhores resultados.

**Para mais informações e agendamentos, entre em contato pelo telefone (55) 997171244 ou na Clínica Aurum, na Rua Duque de Caxias, 105.**

## 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

# 37 ANOS PROPORCIONANDO BEM ESTAR ÀS PESSOAS

**bela forma**  
ESTILO DE VIDA

**37 ANOS POR VOCÊ.**

FONE/WHATS  
 (55) 9 8406 3933  
 @belaforma\_sa

## Como está a sua saúde?

# Temos um plano para você!

- Planos de Saúde
- Cartão Unimed Card

**(55) 3312-0700**

ZELAR PELA SAÚDE DAS PESSOAS É O NOSSO PROPÓSITO

Unimed  
Missões/RS

50 ANOS

ANS - Nº 31.161-9