



Sábado, 18 de março de 2023

Viver Bem

Porque saúde é fundamental



Caminho de Peabiru: Do Atlântico ao Pacífico



Enéas Lour – escritor de um livro sobre o assunto

Existe um caminho milenar na América: O Caminho de Peabiru. Não se sabe exatamente quem criou, mas, foi usado pelos nativos do litoral atlântico e ia até os Andes. Quem procura saber mais sobre esta história irá se surpreender. Imagina! Eram mais de 3.000 km pavimentados com pedras e gramíneas. Esse caminho possui ramificações para o Rio de Janeiro e até o Rio Grande do Sul. O texto é só uma abertura para introduzir esse fascinante assunto que também remonta a história dos povos originários da América

Por - Claudio Reinke - Designer Gráfico e Administrador | Fundador e conselheiro na AG. Caminho Das Missoes

A América é um continente rico em história e cultura, e uma das tradições mais antigas dos povos nativos é o caminhar. Desde os registros mais antigos na Amazônia até o sul do continente, os guaranis há milênios têm na sua cultura o hábito de caminhar.

Uma das evidências dessa tradição é o Caminho de Peabiru, um caminho milenar pouco conhecido que une o oceano Atlântico ao Pacífico. Criado há mais de mil anos, esse caminho tinha cerca de 1,5 metros de largura, pavimentado com pedras, era marcado por uma gramínea que o diferenciava da floresta. Nas bifurcações de sua gigantesca rede, continha pedras com mapas que in-

dicavam os trajetos. A extensão do Peabiru é incerta mas pode ultrapassar os 3.000 km.

Sua "espinha dorsal" ia do litoral paulista até os povos incas com, aproximadamente, 1.500km, mas suas ramificações conhecidas se estendiam ao Rio de Janeiro e até o Rio Grande do Sul. Arqueólogos estão



pesquisando registros do Peabiru no Pampa Gaúcho.

Esse caminho provavelmente servia de rota comercial entre os povos incas e os povos nativos do atual sul do Brasil. O trajeto do Peabiru foi utilizado por Cabeça de Vaca em suas incursões ao interior da América, assim como pelos paulistas que se deslocavam para atacar as Missões.

Caminhar está em nosso DNA, assim como conhecer nossa história e reviver nossas tradições. O Caminho das Missões é uma oportunidade única para mergulhar em nossas origens, buscar a compreensão do que somos e as ligações que temos com nossos antepassados.

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

AURUM

Site: www.aurumsaude.com | SAÚDE BASEADA EM EVIDÊNCIAS | Instagram: @aurumsaude

Rua Duque de Caxias, 105 - Santo Ângelo/RS | (55) 99717-1244

Dr. Jéssica Barasul CRO - 21335 Cirurgião Dentista Odontopediatra
Dr. Vinícius Wandscher CRO - 19171 Cirurgião Dentista
Dr. Ana Maria Marchionatti CRO - 20979 Cirurgião Dentista
Dr. Camilla de Castro CREFITO: 154205 - F Fisioterapeuta

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 Missionero

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 33967 FABIEN BERCHT CRM 33001 BÁRBARA CAVALHEIRO CRM 33098 JANINE RAUBER CRM 41 367

Cuidar da saúde digestiva é essencial!

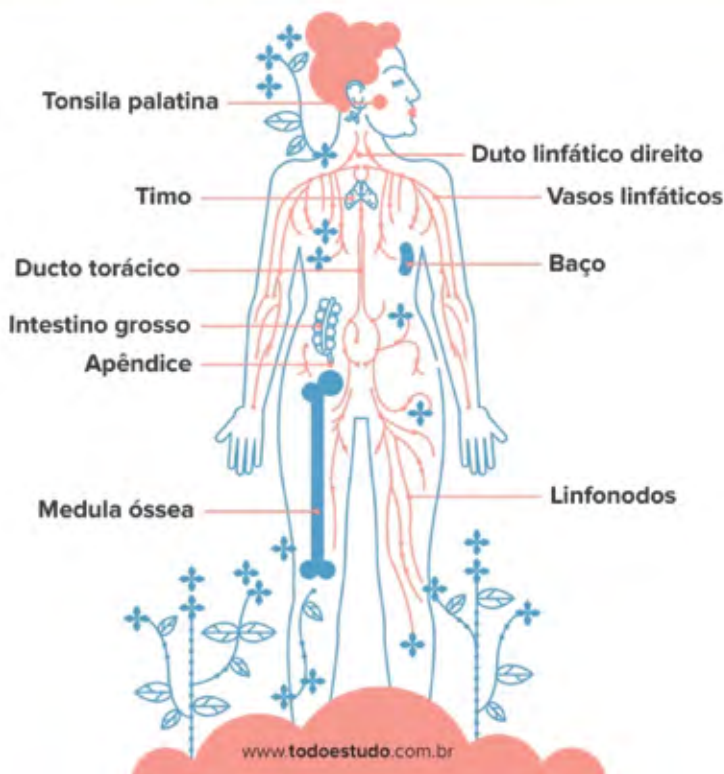
Cirurgião Geral
Videolaparoscopia
Cirurgião do aparelho Digestivo
Endoscopia Digestiva Alta
Colonoscopia

Dr. *Juliano* Bohrer Gressler

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

CRM 33390
RQE 26546
RQE 30921

O que é o sistema e a drenagem linfática



O sistema linfático compõe-se de uma rede de vasos que leva para a corrente sanguínea o excesso de fluidos dos tecidos e dos órgãos (linfa). O processo de chegada dos fluidos aos tecidos é mais intenso que o da saída. Assim, há excesso de líquido no espaço intersticial (entre as células), que é, então, reabsorvido pelos capilares linfáticos. Portanto, o fluido dos tecidos que não volta aos vasos sanguíneos é drenado para os capilares linfáticos existentes entre as células

A drenagem linfática tem como objetivo aumentar o volume e a velocidade da linfa a ser transportada pelos vasos e ductos linfáticos, por meio de manobras que imitem o bombeamento fisiológico. Ela tem influência direta no aumento da oxigenação dos tecidos, favorece a eliminação de toxinas e metabólitos, aumenta a absorção de nutrientes por meio do trato digestório, aumenta a quantidade de líquidos a ser eliminada e melhora as condições de absorção intestinal, dentre outras funções.

Em consequência disso, tem-se: redução do edema, maior hidratação e nutrição celular, maior rapidez na cicatrização de um ferimento (em consequência de uma melhor irrigação sanguínea decorrente da diminuição do edema) e reabsorção mais rápida de hematomas e equimoses.

A drenagem linfática pode ser manual ou mecânica, sendo que seus benefícios são semelhantes. Por ser uma técnica de massagem específica, a manual deve ser realizada por profissionais devidamente habilitados. Trata-se de uma técnica composta por manobras suaves, lentas, monótonas e rítmicas feita com as mãos, que devem obedecer ao trajeto do sistema linfático superficial. Ela tem por objetivo a redução de edemas e linfedemas (que surgem em situações pós-traumáticas, pós-operatórias, de distúrbios circulatórios venosos e linfáticos de diversas naturezas, dentre outras) e a prevenção ou melhoria de algumas de suas consequências.

Esta técnica diferencia-se de outros métodos de massagem, especialmente da clássica, por não produzir vasodilatação arteriolar superficial (hiperemia) e por utilizar pressões manuais extremamente suaves e lentas. Portanto, massagem e drenagem são duas técnicas distintas. Assim, a drenagem linfática jamais deve produzir dor e eritema, pois este segundo é decorrente do aumento do aporte sanguíneo local. Pressões excessivas são capazes de lesar os capilares linfáticos, que são muito frágeis. Por isso, é preciso

ter atenção, pois várias técnicas de massagem são utilizadas de maneira inadequada e denominadas, falsamente, de drenagem linfática manual, causando prejuízos aos pacientes.

A drenagem mecânica tem os mesmos objetivos da linfática manual e une a tecnologia aos conhecimentos de quem trabalha com o aparelho. É vista como um método não invasivo, utilizando sobre a pele aparelhos específicos que funcionam por meio de rolamento, sucção e/ou pressoterapia com o objetivo de auxiliar a diminuição do edema. Portanto, visa resultados mais potencializados por conta de equipamentos específicos voltados para esse tipo de drenagem, permitindo uma atuação mais profunda, atuando, segundo alguns fabricantes, no tecido adiposo e podendo chegar à musculatura.

Com maior precisão e atuação mais profunda, a drenagem mecânica pode ajudar no tratamento da celulite e da gordura localizada, promovendo relaxamento muscular, além de combater a retenção de líquidos, ajudando a remodelar e definir a silhueta, facilitando a circulação sanguínea, prevenindo edemas e eliminando toxinas. Todavia, é importante considerar que, na drenagem manual, a percepção tátil utilizada pelo profissional capacitado é, dificilmente, reproduzida fielmente pelos aparelhos eletrônicos que auxiliam na realização da drenagem linfática mecânica.

A drenagem linfática, manual ou mecânica, é sempre utilizada como coadjuvante nos tratamentos.

INDICAÇÃO

Indicações da drenagem linfática: tecidos edemaciados, circulação sanguínea de retorno comprometida, edema no período gestacional e tensão pré-menstrual, tratamento de pré e pós-cirurgia plástica, tratamento pós-lipoaspiração, celulite, cicatrizes hipertróficas e queloidianas, relaxamento de pessoas tensas, dentre outras indicações.

Fonte - Sociedade Brasileira de Dermatologia



invisa é o sorriso sonhado mais rápido.

Aparelho invisível para adultos e crianças





dr
DANIELA ROTTA
TOXINA BOTULÍNICA & ESTÉTICA FACIAL

[@ danielarotta.esteticafacial](https://www.instagram.com/danielarotta.esteticafacial)
Rua 15 de Novembro 1168, sala 110, Santo Ângelo, RS

Atendimento humanizado no do HSA ganha reconhecimento

Khatlyn Reis teve o seu parto no Complexo Hospitalar Santo Ângelo no início do mês de Março (dia 06) e recebeu Pedro Henrique dos Reis Rodrigues. Ele nasceu com muita saúde para a alegria de toda a família.

Katlyn relata que às 6 horas a bolsa rompeu e na sequência as dores começaram bem fortes. "A cor do líquido que era transparente logo começou a vir mais escura e eu fiquei preocupada que fosse mecônio (primeiro coco do bebê)", afirma a mãe.

Ela conta que era 7h30min quando deu entrada no Complexo Hospitalar Santo Ângelo. "Fomos atendidos por uma equipe maravilhosa e a médica constatou que era mecônio, então precisei fazer cesárea. Foi tudo muito tranquilo e humanizado.

Meu marido ficou o tempo todo comigo e todas as minhas vontades foram atendidas. Pedro mamou ainda na sala de recuperação e ficou comigo praticamente o tempo todo.

Estou muito grata principalmente a Deus por ter colocado pessoas tão boas no meu caminho", afirmou emocionada.



Saiba o que é o Mecônio e um pouco mais sobre a Síndrome de Aspiração Meconial (SAM)

O mecônio é armazenado habitualmente no intestino do feto até depois do nascimento, às vezes em resposta ao sofrimento fetal é expulso no líquido amniótico, antes e ou durante o parto, podendo ser eliminado também em condições fisiológicas.

Se o feto e ou recém-nascido aspira o fluido tinto de mecônio, pode vir a apresentar complicações respiratórias.

Normalmente o líquido amniótico é claro. Tornar-se-á verde e espesso com a presença de mecônio, que é composto de células epiteliais intestinais, lanugem, líquido amniótico e enzimas.

A Síndrome de Aspiração Meconial (SAM) é considerada causa significativa de morbiletalidade no período neonatal, podendo se apresentar em variados graus de síndrome de insuficiência respiratória, desde o leve até o quadro grave que pode levar à morte. Assim, a presença de mecônio no líquido amniótico pode resultar em lesão pulmonar através de 3 (três) mecanismos: Obstrução, Inibição do surfactante, Pneumunite Química.

Com Informações do PARECER CREMEC 30/2009 - Câmara Técnica de Ginecologia e Obstetrícia



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](https://www.instagram.com/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
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

