



Sábado, 1ª de abril de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



Seis plantas que melhoram a qualidade do ar em residências

Quem mora nas grandes cidades sofre muito com a poluição urbana. O ar poluído pode afetar até mesmo os que passam mais tempo em casa do que nas ruas. Isso acontece porque o ar que circula nos ambientes internos também pode ser prejudicial à saúde humana.

Neste sentido, não só como item de decoração, cultivar plantas em casa é um grande benefício para seus moradores. Algumas plantas, em especial, podem desempenhar seu papel de forma mais eficaz. Conheça seis delas que melhoram a qualidade do ar.

Azaléia

Eficiente para combater poluentes como COVs (Compostos orgânicos voláteis) e amoníacos (um composto presente em diversos produtos de limpeza). Essa planta é indicada para cozinhas e banheiros. Precisa de rega apenas uma vez por semana e de cinco horas de sol diariamente.

Cacto

Muito útil para barrar as ondas eletromagnéticas. É indicado ter um cacto na sala próximo ao aparelho de TV ou na cozinha, junto ao micro-ondas. Para os supersticiosos, a planta ajuda a tirar o mau olhado nos ambientes.

Gérbera

São indicadas para as residências onde há fumantes, podendo atuar com eficiência contra a fumaça de cigarro. A gérbera gosta de luz e pode ficar em salas e quartos.

Begônia

Também indicada para fumantes, a Begônia precisa ser protegida da luz solar direta.

Crisântemos

Apesar de precisar de muita luz, os crisântemos não suporta sol direto. Elas devem ser expostas nas salas e quartos.

Bromélia

Ajuda na absorção de fumaça, por isso é indicada para cozinha. Para manter essa planta, basta fazer uma rega a cada três dias. Ao contrário da Azaléia que precisa de muito sol, a Bromélia necessita apenas de luz solar indireta.

Fonte: Redação CicloVivo

Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.488
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT SECO

Especialista em cirurgia do joelho

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Vídeoartroscopia
- Osteotomias
- Instabilidade patelar

Ortopedia e Traumatologia geral

Artroplastias do quadril (próteses)

Ortotrauma Clínica
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Rua XV de Novembro, 1168 - Santo Ângelo - RS
 ☎ (55) 3313-5656 - Cel. (55) 9976-8717
 E-mail: drjaimebarbosa@terra.com.br

Harmonize
Clínica Psicológica

Atendimento psicológico para crianças, adultos e casais;
 Neuropsicopedagogia; Assessoria em RH; Avaliação psicossocial conforme NR33 e NR35

PSICÓLOGAS

Greice Quelle C. da Costa CRP: 07/22690 (55) 984457579
 Liliane Ribeiro Ortiz CRP: 07/23464 (55) 981072593
 Magali Mariana Andreola CRP: 07/23259 (55) 999556642

Rua Três de Outubro 256, sala 704 - Edifício Executivo - Centro
 Atendimento somente com agendamento

DORES NO CALCÂNEO?

 Pode ser Esporão ou Fascite Plantar Crônica. Venha saber mais sobre:

Tratamento por Ondas de Choque

Dr. Enio Cadore
 Médico da SBTOC

Rua 15 de Novembro, 1068 Sala 108
 www.sbtoc.org.br Santo Ângelo - 3312.5033

Espaço Pilates
STUDIO

PILATES - ISOSTRETCHING - APLICAÇÃO DE BANDAGEM NEUROMUSCULAR - SLING TRAINING

Camila Bueno
 Fisioterapeuta
 Creffito 5 - 154782 F

Av. Brasil, 61 - Anexo a Academia Equilíbrio - Fone: 3314-1045 / 99949-9874

odontoclínica
evidente
EPAORS - 1606

Odontologia com amor e dedicação para toda a família.

- Home Care
- Restaurações estéticas
- Próteses fixas e móveis
- Tratamento de canal
- Tratamento de gengiva
- Clareamento

Atendimento a adultos, crianças, idosos e gestantes.

55 3313 8604 | 55 9996-8983
 Rua 15 de Novembro esquina Conde de Porto Alegre, 2427 - Sala 1

Farmácia Santo Ângelo
 Rua Mal. Floriano, 1500 (Em Frente à Praça do Brique)

 **Tchê FARMÁCIAS**
 Na vida tudo tem remédio.

TELENTREGA
 3312.6611

Chá do Sol

Você se cuida *você brilha*

Com a fórmula de emagrecimento do Chá do Sol + Cápsulas de Psyllium que reduzem a absorção de gorduras, seus quilos extras estão com os dias contados. Comece a tomar hoje mesmo!

EMAGREÇA ATÉ 10kg em 30 dias



30 anos prestando os melhores serviços do fitness.
Todos os ambientes climatizados

Bela Forma
traz a
Santo Ângelo:
STRONG
by Zumba,
diretamente do
Rio de Janeiro!



TRABALHE TODOS OS MÚSCULOS.

Usando apenas o peso corporal, você melhora sua resistência muscular, tonifica e define os músculos do seu corpo.



SINTA A QUEIMA DE CALORIAS MESMO DEPOIS DA AULA.

Os intervalos de alta intensidade farão com que o seu corpo queime calorias mesmo depois de sua aula.



FIQUE MAIS FORTE, MAIS RAPIDAMENTE.

Ao se exercitar com mais garra do que pensava que poderia, você irá obter resultados mais rápidos e atingir um condicionamento físico ainda melhor.

Rua Duque de Caxias, 1280 - ☎ (55) 3313.3971 - Fan Page: Academia Bela Forma

Síndrome do Pensamento Acelerado

Segundo o livro *Ansiedade: como enfrentar o mal do século*, de Augusto Cury



Magali Mariana Andreola
Psicóloga - CRP: 07/23259
Contato: (55) 99955-6642
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Muitos colocam a Depressão como mal do século, sem dúvidas, mas a SPA está crescendo muito e atingindo mais de 80% da população.

Augusto Cury em seu livro *Ansiedade: como enfrentar o mal do século*, fala sobre essa Síndrome. Como sabemos há muitos tipos de ansiedade, como o Transtorno Obsessivo Compulsivo TOC, a síndrome de Burnout, o transtorno do pânico, entre outras. Porém a ansiedade produzida pela SPA é mais abrangente, continua e contagiante.

Alguns dos sintomas da SPA são: Ansiedade, mente inquieta ou agitada, insatisfação, cansaço físico exagerado; acordar cansado, sofrimento por antecipação, irritabilidade e flutuação emocional, impaciência; tudo tem que ser rápido, dificuldade de desfrutar a rotina; tédio, dificuldade de lidar com pessoas lentas, dor de cabeça, dor muscular, transtorno do sono, entre outros.

Embora não haja uma classificação rígida, podemos dizer que quem tem pelo menos três a quatro sintomas, deve mudar rapidamente seu estilo de vida.

Uma das características mais marcantes da síndrome do Pensamento Acelerado é o sofrimento por antecipação, ficamos angustiados por fatos que ainda não aconteceram, mas que já estão desenhados na nossa mente.

Muitos acordam fadigados, porque gastam muita energia pensando e se preocupando durante o estado de vigília. O sono deixa de ser reparador, não consegue repor a energia na mesma velocidade.

E os sintomas físicos, que surgem quando o cérebro está desgastado, estressado e sem reposição de energia, procurando órgão de choque para nos alertar. Nesse momento aparece uma série de sintomas psicossomáticos, como dores de cabeça e musculares, que representam o grito de alerta de bilhões de células suplicando para que mudemos nosso estilo de vida.

A SPA abrange também o estresse profissional (síndrome de Burnout), gerado pelo uso de telefones celulares, excesso de atividades, de informações, de trabalho e de competição predatória.

Então, quem pensa excessivamente, sem nenhum gerenciamento por parte do eu, sofre um desgaste emocional altíssimo, com graves consequências para seu futuro profissional, emocional e social. Quem sofre de SPA além de ter um envelhecimento precoce da emoção também tende a ter um retardamento da maturidade.

Porém é necessário fazer uma higiene mental, e sem aprender a fazê-la não é possível aliviar a SPA. Devemos capacitar nosso "Eu" para ser autor da própria história, ser livre para pensar, mas não escravos do pensamento e gerenciar o sofrimento antecipatório.

Podemos fazer a higiene mental através da técnica do DCD (duvidar, criticar e decidir). Duvidar do controle do medo, da insegurança, da ansiedade, da impulsividade, da irritabilidade, da baixa autoestima, é fundamental para superá-las. Criticar cada pensamento perturbador e cada emoção angustiante, bem como a passividade do eu, é nutrir a lucidez e a maturidade psíquica. E para completar a técnica, devemos aplicar a determinação estratégica. A determinação é a fonte da disciplina, da autodeterminação, da capacidade de lutar pelas metas. Sem disciplina, nossas metas se tornam motivações superficiais, e não projeto de vida.

Essa técnica não substitui o tratamento psicológico, pois é uma técnica educacional, mas torna a higiene mental efetiva. Devemos reciclar as falsas crenças, não ser uma máquina de trabalhar, ou de informações, não ser um traidor da qualidade de vida. Devemos saldar nossas dívidas, pois quem não é fiel a sua qualidade de vida, tem uma dívida impagável consigo mesmo.

Entenda como a permacultura colabora para um plantio orgânico



O termo permacultura surgiu na década de 1970, criado por David Holmgren e Bill Mollison, onde o principal objetivo era estabelecer uma agricultura permanente (palavras das quais se originou o termo hoje tão conhecido), sem que esse cultivo agredisse a natureza, criando uma produção mais integrada e com práticas de uso intensivo, não extensivo das terras.

Alternativa aos Métodos Industriais

Embora existam pessoas que adequem a permacultura ao próprio estilo de vida, sua prática também é muito utilizada como alternativa aos métodos de produção industriais, preservando assim o meio ambiente e garantindo a sustentabilidade do planeta.

Importância da Permacultura para o meio ambiente

Como uma introdução à permacultura, podemos dizer que a maioria dos seus princípios dizem respeito à relação do homem com aquilo que é produzido, ou seja, a forma como este deve tratar o ambiente e como deve lidar com as situações proporcionadas pela natureza.

Todos os recursos utilizados devem ter como origem o meio ambiente e todo e qualquer desperdício deve ser evitado, criando um sistema no qual a ener-

gia está sempre sendo reutilizada, economizando verba e recursos, muito parecido com a Agricultura Sintrópica de Ernst Gotsch.

Aprendendo com a Natureza

Além disso, a permacultura diz respeito à forma como o homem deve observar a natureza em busca de novos aprendizados, por exemplo, instalando galinheiros rotativos e reaproveitando todos os materiais orgânicos ali produzidos. Essa filosofia preza, principalmente, pela restauração de ambientes como matas e florestas, logo, sua estrutura utiliza métodos da Agricultura Orgânica, como alelopatia, reaproveitamento do lixo orgânico, dentre outras.

Permacultura e agricultura orgânica

A produção de alimentos orgânicos se espelha constantemente nas técnicas de permacultura, encontrando métodos historicamente consolidados de produção para evitar desperdícios e saber como utilizar o meio ambiente da melhor forma possível.

Tanto o planejamento de produção quanto o respeito pelo meio ambiente presentes na permacultura são essenciais para quem busca produzir alimentos orgânicos, pois são a base da agricultura orgânica.

Fonte: ciclovivo.com.br



CIRURGIA PLÁSTICA

Dr. Luis Antônio Rigo de Carvalho

CRM - 33181/RS • RQE - 20374/RS

Centro Médico: Rua Fernando Ferrari, 315 - Centro - Santa Rosa-RS

Contato: (55) 3512.5222 - (55) 3512.5387

www.drluisantonioplastica.com.br | E-mail: luisanrc@yahoo.com.br

Há 20 anos fazendo você se sentir bem.

NATAÇÃO - HIDRO
SPINNING - MUSCULAÇÃO
TREINAMENTO FUNCIONAL
GAP - JUDÔ
FUNCIONAL DANCE



(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

Para que serve rodela de limão e gelo no mictório?

Alguns banheiros de bares, restaurantes e casas noturnas costumam ter limão em rodela, naftalina e gelo em cubos nos mictórios. As rodela de limão, juntamente com o gelo possuem a função de minimizar o odor da urina acumulada nos mictórios. A nossa urina é formada por várias substâncias, dentre elas, predomina a água, a ureia, o ácido úrico, entre outras. Nos mictórios, principalmente nos bares e restaurantes com bastante rotatividade de pessoas acabam acumulando muita urina e aquele mau cheiro desagradável que se forma é resultado da degradação da ureia que ao se decompor forma outra substância chamada de amônia, responsável por todo aquele mau cheiro, tão forte que chega até irritar nossas narinas, é aí que entra o limão para eliminar o odor!

O ácido cítrico do limão, que é um ácido fraco, reage com a amônia que é uma base fraca, ou seja,

um ácido reagindo com uma base, fazendo com que a amônia seja consumida. Nessa reação química leva a formação de íons, o Citrato e o amônio que não possuem cheiro. Então, o mau cheiro desaparece graças às reações químicas das substâncias envolvidas!

E onde entra o gelo? Pois bem, a ureia é degradada mais rápido quanto maior for a temperatura do ambiente, ou seja, quanto mais quente mais amônia será produzida rapidamente e quanto mais amônia mais cheiro forte é produzido, principalmente quando acumulado nos mictórios e nos canos. Então, o gelo funciona como um "diminuidor" de temperatura minimizando a degradação da ureia e, além disso, a água derretida do gelo ajuda a dissolver o acúmulo de xixi e elimina a quantidade excessiva de amônia dentro dos mictórios ajudando a escorrer pelos canos até o esgoto.

A temperatura baixa também



Divulgação

ajuda a controlar o crescimento de algumas bactérias e diminui a evaporação das substâncias da urina, minimizando a propagação pelo ar, já que são elas que dão aquele odor característico dos banheiros dos bares. Outras práticas adotadas pelos bares e restaurantes é colocar além de gelo e limão, naftalina que também ajuda a diminuir o mau cheiro.

Fonte: diariodebiologia.com



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Água com limão todas as manhãs

Fazer a união de água com o extrato do limão principalmente em jejum, pode lhe fornecer muito mais benefícios do que um simples aliado à dieta. Extremamente rico em cítrico, vitamina C, potássio, fósforo, cálcio e magnésio, o limão é considerado um alimento que protege o sistema imunológico de infecções. Tem propriedades antioxidantes, o que ajuda a proteger as células dos radicais livres. A fruta auxilia ainda na liberação de toxinas do organismo, no processo digestivo e, ajuda a manter o equilíbrio do pH do corpo.

Sempre ouço falar que ao ingerir limão o indivíduo sente "acidez" estomacal, então, apesar de conter o ácido cítrico, o limão pode ser considerado com propriedades alcalinizantes. O estômago é ácido, não vai alcalinizar. Não é isto. O que ocorre então com o limão? O corpo produz em contato com o limão o citrato de sódio (sal alcalino) o que o torna um alimento alcalinizante. Os diversos sais do limão se convertem em carbonatos e bicarbonatos de cálcio, potássio, entre outros, que aumentam a alcalinidade do sangue. Ou seja, a água com limão não vai te deixar com acidez estomacal, provavelmente possa ter sido algum outro alimento que você ingeriu na noite anterior, como frituras e alimentos ricos em lipídios.

Conceição Trucom, uma química, cientista e escritora do livro "O Poder de Cura do Limão", referenciou a reação química que ocorre no organismo de forma simples: "O limão é o fruto mais fantástico da humanidade. Abundante em ácido cítrico - chega a ter 7g por 100 ml de suco. Este ácido cítrico, quimicamente falando, pega tudo que está no ambiente de minerais - seja cálcio, selênio, zinco, potássio, e transforma em citrato, e é isso que faz o limão ser ácido na no sabor, mas altamente alcalinizante no organismo". O que ocorre e, a meu ver, e tem contribuído para envenenar as visões sobre a água com limão, é a forma que a mídia reporta o assunto: "água com limão emagrece (e ponto)". Pessoal, sozinha, uma água com limão não faz milagre e não substitui refeições. Se o seu propósito está focado em perder kilos, está errado. O seu foco deve ser reeducação alimentar, basear suas refeições nos nutrientes que pode extrair dela. É o conjunto: alimentação, exercícios, controle do sono e estresse; equilíbrio corpo, mente, espírito. água + limão integra este universo.

Adaptação autorizada pelo apoio Instituto Barakat.



Dra. Lislaine Bomm

Dermatologista
CREMERS 37528 - RQE 25135



Dermatologia clínica e estética
Adultos, crianças e idosos

Rua Marquês do Herval, 1145
Santo Ângelo-RS - Fone: 55 3313.5709
E-mail: lislainebomm@gmail.com



Dra. Lisoneide Terhorst

Clinica 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

Laila Sangaletti PSICÓLOGA
CRP 07125711

ATENDIMENTO A CRIANÇAS, ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS

(55) 99906.2436
Rua XV de Novembro, 1068 - Sala 206
Centro Clínico Osvaldo Cruz
Santo Ângelo - RS



ATENDIMENTO COM HORA PARADA

LABORATÓRIO Missões

ANÁLISES CLÍNICAS E
TOXICOLÓGICAS
REALIZAMOS COLETAS
DE URGÊNCIA

Exames Toxicológicos
para concursos com
preços diferenciados



SANTO ÂNGELO - RS | Rua Antunes Ribas, 1199 - Fone/Fax (55) 3314-1391
ENTRE-IJUIS - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechner, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263



CLÍNICA DE OLHOS VERONESE

Clinica e cirurgia de olhos, Lentes de contato
Especialista em Oftalmologia pela A.M.B.

Lentes de contato, Lentes de contato coloridas com grau, Auto Kerato, Refrator
computadorizado, Campo visual computadorizado, Tonômetro computadorizado de não contato
para medida da pressão intra-ocular-teste de Glaucoma, Equipamentos de última geração.

Dr. Pedro Veronese

CREMERS 02336 - RQE 26449

Rua Marquês do Herval, 1331 - Centro / ☎ (55)3312-2187 - Santo Ângelo - RS

CLÍNICA DE VACINAS

Dr. Luiz Carlos Flores

Cremers 3806
CNPJ 19324860/0001-09

VACINAS PARA CRIANÇAS, ADOLESCENTES E ADULTOS.

- Dengue
- Meningites ACWY e Meningo B (Besxero)
- Herpes Zoster (Zostavax)
- Pneumonia (Prevenar 13v e Pneumo 23)
 - Hepatites A e B
 - HPV Quadrivalente
- Tríplice Viral (Sarampo, Rubéola e Caxumba)
 - Varicela
 - DTPacelular
 - Hexavalente
 - Hemófilos B (HIB)

Rua Barão de Santo Ângelo, 1063 - Esq. Marechal Floriano
(55) 3312.5056 - (55) 99975.4161
Santo Ângelo - RS



Você é o reflexo de suas atitudes!

 Hospital
Regional
Unimed Missões

 Planos
de Saúde

 Saúde
Ocupacional

Unimed Missões/RS

A tranquilidade que você precisa
na Região das Missões

Fone: 3312-0700

 /unimedmissoes
www.unimedmissoes.com.br

Unimed 
Missões/RS

Nascimento

Antonio Nascimento

Cirurgião-Dentista - CRO 6874
Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo-Facial
Enxertos, Implantes, Exodontias complexas, lesões bucais

Marcelo Nascimento

Crefito 22.2127-F
Microfisioterapia - ENM
Hipnose Clínica
PNL - Programação Neurolinguística

Liamara Nascimento

Crefito 7897
Microfisioterapia Evolutiva
Leitura Biológica - Osteopatia
Equilíbrio Neuromuscular



Fisioterapeutas

Aprendizado personalizado e individualizado



Elisandra Nunes Ferrazza

Crefito 42.347
Pilates - RPG e Domiciliar

Raquel Lemes Erthal

Crefito 126.027-F
Pilates - Terapia Manual e Domiciliar
Acupuntura Estética
Acupuntura Sistêmica



Fones: (55) 3312-5333

98458-4266 

Rua 7 de Setembro 571
Santo Ângelo - RS