



Sábado, 28 de maio de 2016

Divulgação



Os benefícios da bergamota

A bergamota, de nome científico *Citrus aurantium*, é uma fruta cítrica bastante popular, apreciada e consumida, sendo também conhecida pelos nomes de mexerica, tangerina, laranja-mimoso, mimoso, laranja-cravo, dentre outros. Originária da Ásia (China, Índia e países de climas sub-tropical e tropical úmido), pertencente à família das Rutaceae, esta fruta é muito consumida ao natural e na fabricação de sucos, mousses, sorvetes, doces e geleias. As variedades mais conhecidas desta fruta são a mexerica, ponkan, cravo e mandarina, confundidas com as denominações dadas em cada região do Brasil.

As propriedades da bergamota

O suco da bergamota é rico em ferro e vitaminas A, B1, B2 e C e a sua casca possui elevado teor de vitaminas A, B1, B2 e C; niacina, cálcio e fósforo. A vitamina A aumen-

ta a resistência às infecções e é essencial à saúde dos olhos e da pele; as vitaminas do complexo B fortalecem os nervos e a vitamina C é indispensável ao sistema imunológico. A bergamota também é considerada uma grande fonte de magnésio, mineral muito importante na síntese das proteínas e na contração muscular. Esta fruta também possui propriedades diurética, digestiva, analgésica, cicatrizante, revigorante, antisséptica, antivirótica, estimulante, expectorante, refrescante e aromática.

Os usos da bergamota

A fruta pode ser utilizada ao natural ou na forma de sucos e em saladas de frutas. Na fabricação de produtos cosméticos e de higiene, como máscaras, cremes, enxaguatórios bucais, na aromatização de banhos e óleos para massagem, na fabricação de pomadas, xampus, etc.

Fonte: www.remedio-caseiro.com

Os benefícios e as indicações de uso da bergamota

A bergamota auxilia no tratamento de febres, eliminação de toxinas, parasitas, retenção de líquidos, gripes, regularização do ácido úrico, tensão nervosa, verminoses, resfriados; combate a carência de vitamina C; auxilia no combate ao reumatismo; é indicada no tratamento para hipertensão arterial e na prevenção da arteriosclerose. Devido à sua grande quantidade de fibras, melhora o funcionamento do intestino, devendo ser ingerida com o bagaço; O chá das folhas de bergamota é popularmente conhecido como calmante. As fibras presentes na fruta também ajudam na proteção de doenças como diabetes, câncer, hipertensão e outras doenças cardiovasculares. As indicações da bergamota estendem-se ao tratamento da ansiedade, bronquite, sarampo, dermatites, cistite, tristeza, depressão, infecções vaginais, mau hálito.

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.sbto.org.br | Santo Ângelo - 3312.5033



Denise Viñas Rigo

Psicóloga
CRP 07/15504

PSICÓLOGA CLÍNICA

- Psicoterapia

(Criança, Jovem e Adulto)

- Especialista em Psicoterapia de casal e família

- Psicodiagnóstico

(Criança e Adolescente)

- Avaliação Psicológica

(Psicossocial) conforme as NR20, NR33 e NR35

(Brigada de Emergência, Espaço Confinado e Trabalho em Altura)

Centro Clínico Leonardo da Vinci
Rua XV de Novembro, 1203 - Sl. 302 - CEP 98801-613
Santo Ângelo/RS - (55) 9961-3707 - deniserigopsi@bol.com.br

ODONTOCLÍNICA **evidente**
Responsável Técnica: C.D. Daniela T. G. Briske
EPAO-RS1606

Daniela Tiza Girotto Briske
CRO 12.614 / Cirurgiã Dentista

Camila Rafaela Mousquer
CRO - RS 19779 / Cirurgiã Dentista

Silene Barbieri
CRO - RS 19353 / Cirurgiã Dentista

Adriana Teixeira
CRO - RS 22982 / Cirurgiã Dentista

Odontologia com ética e credibilidade

(55) 3313-8604 | (55) 9996-8983

XV de Novembro, 2427 - Sala/01 - Esq. Conde de Porto Alegre

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

TELENTREGA
3312.6611

Tchê FARMÁCIAS
Na vida tudo tem remédio.

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



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Intestino: Nosso segundo cérebro, como anda o seu?

É necessário que entendamos que o corpo humano é uma verdadeira máquina metabólica, cada sistema, cada órgão e, na verdade, cada célula do corpo humano utiliza energia para funcionar e libera resíduos que são subprodutos do metabolismo do que comemos. A maior parte deste resíduo é depositada nos intestinos, principalmente no cólon, o principal canal de eliminação do organismo. Não são apenas estes subprodutos do metabolismo que são eliminados através do tubo digestivo, mas também o grosso de todo tipo de toxidade com a qual o organismo entra em contato, seja ela ambiental, alimentícia ou emocional. Ou seja, nosso intestino não funciona apenas com a alimentação, mas sofre com qualquer circunstância emocional que pasamos. Como exemplo, podemos citar a gastrite, estudos demonstraram que a mesma pode ter muito mais influência emotiva do que provinda de alimentos ácidos.

Se este lixo não é eliminado integral e regularmente através das fezes, ele acaba sendo reabsorvido pela circulação sanguínea, poluindo e intoxicando nosso organismo. De acordo com especialistas, a deficiência na incapacidade de eliminação dos resíduos por parte dos intestinos gera intoxicação crônica, e é a origem da maioria das doenças fisiológicas. Existe um antigo ditado no meio da medicina natural que diz que "a morte começa no cólon". Pesquisas diversas comprovam que 95% de todas as doenças têm início neste órgão de eliminação. Assim sendo, se fizermos a rota inversa, podemos compreender que a "Saúde começa no cólon". Para isto é necessário que nosso "segundo cérebro" esteja saudável, e fazemos isso primeiramente cuidando de nossa alimentação. Procure com um nutricionista para saber quais alimentos mais adequados para você cuidar da sua saúde intestinal.

Referências: Barakat Nutrologia, Endocrinologia, Metabolismo, Fisiologia do exercício, Performance e Qualidade de Vida

Divulgação

Bicarbonato de sódio e limão



Embora os benefícios da cura de bicarbonato e limão não estejam comprovados, são muitos os depoimentos de pessoas que garantem ter utilizado seus benefícios, especialmente os relacionados com emagrecer. Estas são algumas das propriedades do sumo de limão com bicarbonato de sódio. Conheça-as para decidir se quer experimentá-lo.

- É alcalinizante: Em primeiro lugar, esta é a maior propriedade da cura de bicarbonato de sódio com limão. A mistura de limão e bicarbonato age de forma alcalinizante sobre o organismo, devido a que equilibra o pH do sangue. Isto é ótimo para desintoxicar o corpo, melhorar o funcionamento celular e muito mais. Inclusive até para perder peso.

- É digestivo: A mistura de limão e bicarbonato é perfeita para que o estômago e todo o aparelho gástrico funcionem muito bem. É um remédio antiácido e também é bom contra os gases.

- É desintoxicante: Devido aos seus componentes, este remédio é muito bom para depurar o fígado. Age como antioxidante; ou seja, te ajuda a eliminar todas as toxinas através da urina.

- É antiage: a combinação de bicarbonato de sódio com limão é muito rica em vitamina C e potássio, por isso não só te ajuda a retardar o envelhecimento da pele e o cabelo, mas também estimula a memória e o bom funcionamento da mente em geral.

Contraindicações

O bicarbonato com limão não tem grandes contraindicações. No entanto, você deve limitar ou evitar seu consumo nos seguintes casos:

Se você sofre de gastrite ou hipersensibilidade ao limão ou ao bicarbonato.

Se você sofre de hipertensão, já que o sódio, em nenhum dos seus formatos, é bom para a pressão alta.

<http://br.innatia.com>

Preparo

Preparar o bicarbonato de sódio e limão é muito simples, assim como tomá-lo. Você deve preparar um suco, que é bastante refrescante e de sabor similar a uma limonada comum. Siga estes passos.

Extraia o sumo de um limão.

Verta-o em um copo d'água.

Acrescente uma colherinha de bicarbonato de sódio.

Misture bem todos os ingredientes e beba-o.

É recomendável que você beba este sumo em jejum, para garantir uma máxima absorção das suas propriedades.

Crescer
 Clínica de Atendimento psicológico
 Elisângela Figueiró
 Psicóloga - CRP 07/10373
 (55) 9613-3727
 Rua XV de Novembro, 1030
 Sala 2 - Santo Ângelo-RS
 (55) 3313-2345
 Travessa João Meller, 84
 Complexo Adhara
 Clínica Físio Belli Sarturi

Vitalclin
 ACUPUNTURA, ESTÉTICA, NUTRIÇÃO E PSICOLOGIA
Reduza Medidas
 8 Sessões de Lipomassagem
 + Avaliação Nutricional
 + Bioimpedância
 Por apenas R\$ 280,00 (parcelamos)
 Rua 3 de Outubro, 375 / Sala 103 - 3312-8503

NÓS CUIDAMOS DE VOCÊ!
Quiropraxia Medeiros
 ABQ 740
 atendimentos regulares
 em Santo Ângelo a
 partir do mês de abril.
 Telefone: 55 3312.2552

ALÉM DE SER UM ESPORTE OLÍMPICO O JUDÔ PROPORCIONA:

- Desenvolvimento físico, psíquico e social;
- Aumento da concentração, memória e inteligência;
- Melhora a autoestima e autocontrole;
- Melhora a coordenação motora;
- Condicionamento físico;
- Defesa pessoal; Disciplina; Respeito;

PRIMEIRA AULA GRÁTIS

raia3
 NATAÇÃO | HIDRO | SPINNING | MUSCULAÇÃO
 TREINAMENTO FUNCIONAL | GINÁSTICA LOCALIZADA
Fone: 3313-1540
 Rua Tiradentes, 1397

Aplicativo gratuito para celular mostra onde encontrar feira orgânica mais próxima

Divulgação



Mais uma opção para encontrar frutas e verduras fresquinhas e sem agrotóxicos, o Mapa de Feiras Orgânicas, idealizado pelo Idec (Instituto Brasileiro de Defesa do Consumidor), é um sucesso entre os que buscam informações sobre onde comprar frutas e verduras fresquinhas e cultivadas sem o uso de agrotóxicos. A nova ferramenta foi lançada no mês de março. O usuário pode baixar o aplicativo no celular e ter à mão todas as feiras orgânicas espalhadas pelo país.

A vantagem de tê-lo no celular é que o app usa uma tecnologia de geolocalização para identificar onde o usuário está no exato momento em acessa

o mapa e, a partir daí, indica as rotas para chegar à feira mais próxima.

Além do mapa, a ferramenta dá sugestões de receitas saudáveis com alimentos regionais. O app pode ser baixado pelo smartphone e tablet. Por enquanto, está disponível somente para android, mas, em breve, será disponibilizado no sistema iOS também – baixe aqui.

O aplicativo é fruto da Campanha Brasil Saudável e Sustentável, uma iniciativa coordenada pelo Ministério do Desenvolvimento Social (MDS) em parceria com o Idec.

Fonte: ciclovivo.com.br

Dra. Lislaine Bomm
 Dermatologista
 CRM 37528
 RQE 25135

Dermatologia clínica e estética
Adultos, crianças e idosos

- Título de Especialista em Dermatologia pela Sociedade Brasileira de Dermatologia
- Dermatologista membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e do Colégio Ibero Latino Americano de Dermatologia (CILAD)
- Especialização em Dermatologia Oncológica pelo Instituto Nacional do Câncer - INCA/RJ

Rua Marquês do Herval, 1145
 Santo Ângelo-RS - Fone: 55 3313.5709

Jonatã Ferreira
 Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a Adultos e Adolescentes

Rua Marquês do Herval, 1634, sala 402 - Edifício Medágia
 Contatos: 8434-8146 (somente com hora marcada) - E-mail: jonata.junior@bol.com.br

Dr. Jaime Barbosa
 CRM 22.453

SBOT SBIO

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
 ORTOPIEDIA E TRAUMATOLOGIA

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

Dra. Lisoneide Terhorst
 Hematologista e Hemoterapeuta
 Medicina interna
 CRM 28774

Anemias, Alterações série branca e plaquetária, Coaguloplastias, Leucemias, Linfomas, Mielodisplasias, Mieloma múltiplo, Trombofilias.

Fone: (55) 3312-8118
 Rua Bento Gonçalves, 526

Gastrocor
 Clínica Médica

Dra. Bécila Musa Badwan
 Cardiologia Clínica - CRM 24386

- ✓ Eletrocardiograma Digital
- ✓ Holter 24h
- ✓ Mapa 24h
- ✓ Teste Ergométrico

Rua XV de Novembro, 1304
 Fones: (55) 3312-7570 / 3314-7172
 E-mail: bacilabm@hotmail.com



MuayThai
Boxe - MMA
MuayThai - Kids
MuayThai Feminino

Professor Ander

Rua Marquês de Tamandaré, 950 - Fone 3313-6521
Anexo a One Academia – Ligi Personal

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-IJUÍ - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechmer, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263

6 razões bem comuns para o choro do bebê - e como acalmá-lo

Divulgação



A chegada do bebê recém-nascido em casa é, sem dúvidas, um momento de grande felicidade, mas, claro, também de mudança na rotina e noites em claro. Pais de primeira viagem pode sofrer ainda mais para identificar os motivos para as lágrimas do pequeno e proporcionar calma. Confira abaixo as razões mais comuns para o choro do bebê e a melhor maneira de tranquilizar a criança:

Fome: caracterizado por um choro prolongado e com o bebê levando as mãozinhas até a boca, o caso pode ser facilmente solucionado com a amamentação.

Fralda suja: quando o bebê está incomodado por se sentir molhado ou sujo, ele normalmente vai se contorcer e chorar baixinho. A limpeza e troca da fralda soluciona o problema.

Sono: choro alto e com certa irritação mostra que o bebê está cansado e precisa dormir. Leve o pequeno para um ambiente mais escuro e calmo para embalar seu sono.

Dor: cólica ou surgimento dos primeiros dentinhos podem provocar grande desconforto ao bebê, resultando em um choro alto e intenso. Massagens suaves na barriga e na gengiva podem ajudar a acalmar a criança.

Frio ou calor: a temperatura do corpo do bebê também pode ser motivo de desconforto e choro. Verifique se a criança não está com muita roupa ou cobertores ou mesmo se falta uma peça mais acolhedora.

Irritação: muitas vezes o bebê chora apenas para chamar a atenção dos pais, já que se sentem inseguros quando ignorados. Brincar e oferecer distrações podem ser medidas simples para acalmar o pequeno.

<http://www.bolsademulher.com>

Cuide bem do seu pet!!!

auQmia - ESTÉTICA E CLÍNICA VETERINÁRIA - Fone: 3312-6877
Rua Marquês do Herval, 2109 | www.facebook.com/AuQ'Mia Clínica Veterinária

Kelly Daiana Falk
Médica veterinária - CRMV 10428

Dúvidas de Comportamento Animal

1. Como andar de carro com o cão de maneira segura?

A primeira maneira correta para levar seu pet em segurança é usar a caixa de transporte. Existem caixas de todos tamanhos, cães e gatos acostumam-se facilmente com elas, desta forma você transporta seu pet de maneira segura e correta perante à lei.

A segunda maneira correta é transportá-los utilizando o cinto de segurança específico para animais, um tipo de peitoral que quando colocado no pet, permite que seja preso no cinto de segurança do carro. Ambos são vendidos em pet shops e são super fáceis de encontrar!

2. Por que os cães comem suas próprias fezes?

O ato de comer suas próprias fezes é chamado de coprofagia e é muito comum nos cães.

As principais causas que levam à esse ocorrido, são:

- Podem ter aprendido com a mãe, pois na época da lactação ela come as fezes dos filhotes para deixar o ambiente limpo.

- Tédio ou falta de atividades

- Para chamar atenção: pois nesta hora o proprietário se dirige a ele pra dar bronca e acaba interagindo com o cão.

- Quando o cão está com verminoses: pois podem procurar nas fezes os nutrientes que estão em falta.

- Quando são muito punidos por fazer necessidades em locais "errados": podem comer suas fezes para não levar broncas!

- Distribuição errada do espaço para o animal: quando a cama é mantida perto de onde o cão se alimenta e onde faz suas necessidades, ele pode comer suas fezes para deixar o ambiente limpo.

Como resolver: Antes de mais nada leve seu cão no veterinário para ver se existe causa fisiológica deste comportamento indesejável, como por exemplo verminose. Se não houver consulte especialista em comportamento de cães para ajudá-lo a achar a possível causa da coprofagia para cada caso específico!

3. Posso sair com meu filhote nos primeiros meses de vida sem que ele tenha todas as vacinas?

A recomendação é de não sair com ele até que tenha todas as vacinas em dia, porém sair com o cãozinho no carro, no colo ou levá-lo na casa de pessoas conhecidas onde existam cães sociáveis e vacinados não fará com que ele corra risco de saúde. Assim ele terá contato social e se sentirá mais à vontade no seu novo ambiente.

Do ponto de vista comportamental, quando o filhote não tem um contato social nos primeiros me-



ses, ele pode ficar com medo de tudo que não conheceu na fase correta onde aprende sem medo (até 3 meses de idade).

Cães que não foram bem socializados tendem a ter medo de muitas coisas, pessoas ou animais e não convivem bem socialmente! Muitos cães são abandonados depois com problemas comportamentais que desenvolveram por não terem sido bem socializados. É muito importante socializá-los, para que convivam em harmonia com seus donos, com suas famílias, outros cães e outros animais.

4. Quais são as vantagens de se castrar machos?

Castrar machos é dito como a principal maneira de controlar a natalidade e diminuir o abandono de cães nas ruas.

Outras vantagens são:

- cães castrados deixam de montar, ou montam bem menos (em objetos ou pessoas).

- machos castrados são mais calmos e não disputam território com outros machos.

- A convivência com o cão se torna mais agradável: se ele for hiperativo mudará de comportamento ao ser castrado.

- Urinar em locais inapropriados: demarcar território não será mais necessário, cães machos castrados tentem à diminuir a frequência de urinar em todos os locais e cantos.

- Prevenir doenças como: tumores em testículos e aumento de próstata (evita a HPB- hiperplasia prostática benigna)

5. E as vantagens de se castrar fêmeas?

- Eliminação do cio;

- Diminuição dos riscos de tumores relacionados ao sistema reprodutor;

- Prevenção da piometra (grave infecção do útero)

- Eliminar a chance de gravidez psicológica e suas consequências;

- Aumento da expectativa de vida do animal.

Fonte: www.virbac.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.dr Luisantonioplastica.com.br

E-mail: luisanrc@yahoo.com.br



Fogão a Lenha e suas vantagens no dia a dia

Uma casa no campo, uma senhora prendada e um cheiro que já dá água na boca. Essa descrição cabe perfeitamente para um cenário bem bucólico de anos atrás, quando a mulher ficava em casa e cozinhava para a família inteira usando um fogão a lenha. Com a tecnologia, se perdeu um pouco dessa tradição, mas quem entende mesmo de culinária garante que o fogão a lenha tem suas vantagens.

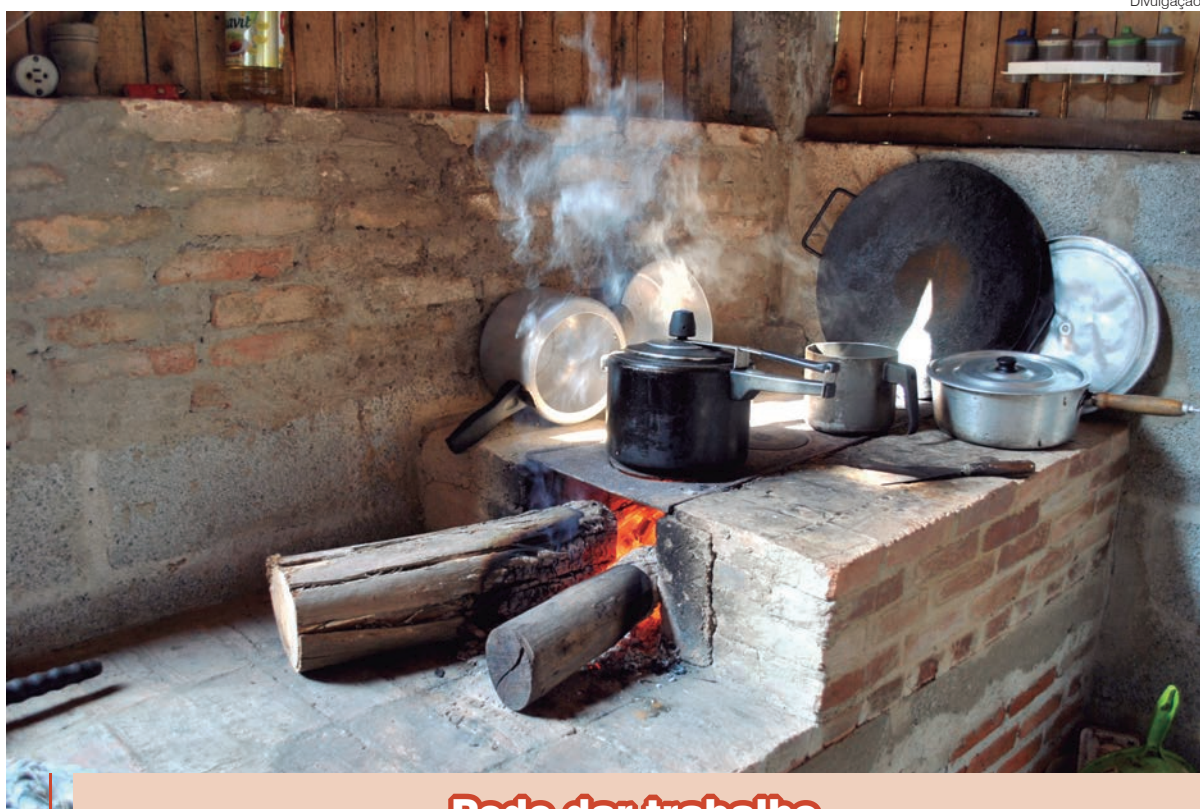
Benefícios e vantagens

A tradição de cozinhar em um fogão a lenha está voltando ao cotidiano das pessoas que descobriram os benefícios do fogão a lenha. Nos projetos das casas, os arquitetos já projetam cozinhas gourmet com fogão a lenha.

Dentre outros fatores, acredita-se e percebe-se que cozinhar com fogão a lenha traz mais sabor ao alimento. Isso porque o tempo de cozimento é diferenciado, o que garante um sabor único ao prato. Em geral, um alimento que é bastante cozinhado no forno a lenha é a pizza. Comum em pizzarias, o forno a lenha dá um gosto artesanal ao prato.

A facilidade de obtenção de lenha, por aquecer a casa, reunindo todos no mesmo lugar é uma das vantagens de se cozinhar no fogão a lenha. Outro ponto importante é a economia, visto que utiliza lenha em vez de gás. A praticidade também é um benefício do fogão a lenha, pois é possível usar pequenos ou grandes utensílios ou o alimento pode ser preparado direto na chapa.

<http://fogaoalenha.org>



Pode dar trabalho

Viu as vantagens de ter um fogão a lenha e ficou com vontade de ter um na sua casa? A verdade é que construir um fogão a lenha dá certo trabalho, já que ele ocupa um espaço considerável, por demandando um espaço amplo no lugar onde for instalado.

Entre os tipos de fogão a lenha à venda no Brasil, o mais utilizado no sul do país é o de metal, que utiliza o carvão vegetal ou lenha, que são dispostos no lugar embaixo do fogão e aquecem tanto o forno quanto a chapa de metal de seu topo.

Também é possível construir um fogão a lenha de alvenaria, que funciona com a lenha disposta em um túnel sob os bocais do fogão, gerando uma fumaça pela chaminé, que é liberada à atmosfera. Seja qual for o modelo escolhido, faça uma pesquisa e converse com quem já tem fogão a lenha em casa. Você não vai se arrepender.

cohm
Clínica de Oncologia e Hematologia das Missões

Oncologia e Hematologia

Prevenção e Orientação

Diagnóstico e Tratamento

Dr. Lourenço Sangoi

Responsável Técnico - CRM 21446

(55) 3313-4450

15 de Novembro, 1056

Santo Ângelo - RS

E-mail: oncomissoes@terra.com.br

Dedicação à



VIDA



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

PRATIQUE

MUAY THAI E HAPKIDO NA BELA FORMA



COM O RENOMADO PROFESSOR MOACIR BITTENCOURT JUNIOR.

INFORME-SE PELOS FONES 3313 3971 E 8406 3933

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



Marianita Ortaça

CRP: 07/19795
marianitaortaca@hotmail.com

<http://marianitapsicologa.blogspot.com.br/>

Hoje trago um texto do site "Uma mente maravilhosa", que vale a pena ser lido. Trata do cuidado que devemos ter para nos mantermos saudáveis psicologicamente. Respeitando os limites e não deixando o olhar voltado somente para as pessoas a nossa volta.

Não se faça em pedaços para manter os outros completos

Frequentemente nos quebramos em pedaços para manter outras pessoas completas, para não abrir feridas ou não deixar que doam nelas aquelas feridas que já têm. Fazemos isso sem nos darmos conta ou, ao menos, sem darmos importância a isso.

Quando nos acostumamos a dar sem receber acabamos sentindo que dedicar-nos a nós mesmos é algo egoísta, mas nada mais longe da verdade. A troca é essencial em toda relação e toda pessoa precisa dela sendo um ser emocional.

Amar a nós mesmos é algo que devemos cultivar todos os dias para nos manter completos. Porque quando estamos despedaçados uma consequência direta é o sofrimento, e esta não deixa darmos o melhor de nós mesmos.

Quando ficamos em pedaços?

- Ficamos em pedaços quando deixamos de cuidar de nós.
- Ficamos em pedaços quando evitamos fazer aquilo que gostamos.
- Nos despedaçamos quando deixamos de cultivar nossa felicidade ou quando postergamos nossos interesses.
- Nos partimos em pedaços quando não nos escutamos nem nos prestamos ajuda.
- Nos partimos em pedaços quando priorizamos as necessidades dos outros e não prestamos atenção às nossas.
- Quando queremos ser perfeitos e deixamos de ser nós mesmos.
- Quando tentamos agradar e maquiarmos nossa realidade ou nossa opinião.
- Quando nos esquecemos do que precisamos e nos obrigamos a passar na frente de nossas necessidades os desejos dos outros.
- Quando transformamos o sacrifício em obrigação.
- Quando achamos que somos pessoas ruins porque nos afastamos de um ambiente que nos faz mal para respirar aliviados.
- Quando cedemos a chantagens emocionais e favores que impedem nosso próprio crescimento.
- Quando sacrificamos nosso bem-estar e nos deixamos levar pela inércia de quem nos acompanha mas nos atrasa, deixando de lado o que nos agrada para fazer com que os outros se sintam bem.

É complicado sim, por isso devemos optar pelo equilíbrio entre as paixões, o cuidado e a dedicação a si mesmo e ao outro. Se assim fizermos, viveremos deliciosamente contemplando nossa essência plena, sem exceções ou poréns.

Fonte: <http://amenteemaravilhosa.com.br/nao-faca-pedacos-manter-outros-completos>

Método Pilates completou 10 anos em Santo Ângelo

Primeiro estúdio de Pilates foi trazido pela Prof^a Marlise Werle, em fevereiro de 2006 na Academia Bela Forma

Divulgação



Após 10 anos de atividades contamos com um grande número de alunos que aderiram ao método.

O nosso estúdio é formado por 6 professores, todos eles devidamente capacitados.

Em abril de 2014 inovamos com o Neo Pilates, oferecendo mais opções de exercícios com estímulos diferenciados e motivadores.

O Neo Pilates usa os mesmos princípios do método Pilates tradicional, porém os exercícios são feitos em bases mais instáveis, onde a exigência muscular e o

gasto calórico são maiores, associado ao treinamento funcional e exercícios de circo. Os equipamentos são específicos.

Nos dias 14 e 15 de maio os professores Diane, Carla, Marlise, Niriane, Vanessa e Régis, participaram dos cursos de Pilates Avançado e Pilates nas Patologias da Coluna.

Os cursos foram ministrados por professores da Empresa VOLL na Academia Bela Forma. A VOLL realiza cursos de Pilates em todo o país. Sua sede fica em São Paulo.

O método Pilates tem como

objetivo o fortalecimento muscular, a melhora de mobilidade articular, realinhamento corporal, prevenção nas patologias da coluna e demais articulações e uma mudança corporal significativa na estética.

Lembramos que a Bela Forma oferece aulas para alunos iniciantes, intermediários e avançados. O horário de funcionamento é de segunda a sexta das 7 às 21h e sábados pela manhã.

Aula experimental gratuita!
Agende a sua pelos fones: 55 3313 3971/ 84063933



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

CRM 02336

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

Benefícios do uso de Aparelhos Auditivos

Se você tem perda auditiva, é encorajador saber que a grande maioria das pessoas que a possui pode melhorar significativamente sua audição e sua qualidade de vida com o uso de aparelhos auditivos. Os aparelhos digitais atualmente oferecem muitas vantagens tais como: qualidade sonora superior, personalização ao seu estilo de vida, e grande conforto auditivo no ruído.

Aparelhos auditivos podem melhorar sua qualidade de vida e reduzir a maioria dos efeitos negativos da perda auditiva.

Os benefícios incluem:

- Ouvir conversas sem esforço, mesmo em ambientes ruidosos;
- Não precisar pedir aos outros para repetirem;
- Entender amigos, parentes, a TV, rádio e cinema facilmente;
- Aliviar-se de sentimentos de isolamento;
- Melhorar a habilidade em determinar a origem dos sons;
- Ouvir claramente ao telefone.

Outros itens importantes a considerar:

Escolhas: Dependendo do tipo de perda auditiva, a Fonoaudióloga Audiologista, profissional especializada para atender suas necessidades, lembra que convém escolher o aparelho auditivo que mais corresponde às suas necessidades auditivas e pessoais.

Tipo de aparelho auditivo: O que é importante para você? Aparência? Durabilidade? Facilidade de uso? Vai depender do que você procura.

Tecnologia: Quais características tecnológicas podem beneficiar sua audição. Quanto desse avanço você precisa? Um ou dois?

Perdas auditivas relacionadas à idade e a exposição a ruído, por exemplo, podem afetar ambas as orelhas. Se este é o seu caso, é necessário o uso de dois aparelhos auditivos. Isso atualmente é muito comum.

Usando os aparelhos nas duas orelhas, você terá benefícios como:

- Melhora da compreensão e reconhecimento de fala: facilidade em reconhecer os sons em ambientes com competição sonora;



Divulgação

AuD. Dra Carla Cristina Backes
Fonoaudióloga (UFSM) - Audiologista Clínica
CRFa/RS 9509
Especialização em Audiologia Clínica e Ocupacional- Gestão em Saúde do Trabalhador
Doutoranda em Ciências Biomédicas

- Melhora na localização da fonte sonora: o cérebro precisa receber informações de ambos os ouvidos para informar de qual direção o som está vindo;

- Conforto e qualidade sonora: ao ouvir melhor com os dois aparelhos, o esforço para escutar diminui e os sons passam a ter qualidade e intensidade, possibilitando a noção de espaço;

- Redução do risco de privação auditiva: essa privação ocorre quando o cérebro perde gradualmente alguma de suas habilidades de processar informações auditivas devido à falta de estimulação sonora. Quanto antes a adaptação com dois aparelhos ocorrer, menor a chance de esse prejuízo aumentar consideravelmente. Agende uma avaliação e venha ouvir o que o mundo tem a lhe dizer!

PROMOÇÃO ESPECIAL:

- À vista com 20 % de desconto;
- Parcelamento em 12 X sem juros;
- Aparelhos auditivos das melhores marcas;
- Aparelhos discretos, resistentes a água;
- Aparelhos com até 3 anos de garantia com adaptação garantida;
- Acompanhamento audiológico incluso;
- Testes de prótese sem compromisso;

TRATAMENTO DO CERATOCONE POR LASER DE FEMTOSEGUNDO (1º EQUIPAMENTO DO RS)

CIRURGIAS REALIZADAS DE FORMA PIONEIRA PELA EQUIPE DR FERNANDO VERONESE EM PORTO ALEGRE DISPONIBILIZADAS PARA PACIENTES DO INTERIOR DO ESTADO

FAÇOEMULSIFICAÇÃO DA CATARATA COM LENTES MULTIFOCALIS EXCIMER LASER NA CIRURGIA DA MIOPIA E ASTIGMATISMO



VERONESE
OFTALMOLOGIA
CLINICA E CIRURGIA DE OLHOS

Dr Carlos Fernando Veronese
CRM 18.595

Informações:
Fone: (55) 3314.1111 - Santo Ângelo/RS

Rapazes, fotodepilação é para vocês também! Abandonem as lâminas já!



Av. Brasil, 438 - Centro
Santo Ângelo/RS
Fone: (55) 3312-2079
santoangelo_rs@dpilbrasil.com.br



Orientações sobre a coleta de lixo em Santo Ângelo

O que é?

LIXO ÚMIDO é tudo o que estraga com facilidade, como restos de comida, fezes de animais e podas de plantas;

LIXO SECO é tudo o que não estraga com facilidade e no geral pode ser reciclado, como papéis, plásticos, metais e vidros;

Alguns motivos para separar o lixo:

- Evita proliferação de insetos
- Menor impacto para o meio ambiente
- Gera renda para cooperativas e economia para prefeitura
- Caminhão de coleta seletiva para na frente da sua casa

Horários

- Diurno:
A partir das 7h
- Noturno:
A partir das 18h



Desculpe! Oi! Não havia visto você aqui!

Você é quem mesmo?

Olá! Que bom rever você!

Claro! A vaga é sua!

Aparelhos dentários
Discretos, inovadores e eficientes.

Rua 15 de novembro 1203, sala 403.
Edifício Leonardo da Vinci
Santo Ângelo | RS
55 3314 0312



O Mensageiro

A Realidade dos Fatos

www.jom.com.br

Divulgação



Compulsão alimentar

Compulsão alimentar é uma doença mental em que a pessoa sente a necessidade de comer, mesmo quando não está com fome, e que não deixa de se alimentar apesar de já estar satisfeita. Pessoas com compulsão alimentar comem grandes quantidades de alimentos em pouco tempo. Durante o episódio de compulsão a pessoa sente perda de controle.

Causas

Existem alguns problemas que podem favorecer a compulsão alimentar. São eles:

Dieta realizada de forma errada: após dietas mui-

to rígidas há o risco da pessoa desenvolver a compulsão alimentar. Muitos especialistas afirmam que estas dietas deixam as pessoas deprimidas e privadas de diversos alimentos e que isso aumenta o desejo por comidas que elas não poderiam comer.

Comer por conforto emocional: Estudos apontam que pessoas que comem de forma compulsiva normalmente têm as mudanças emocionais como gatilho

Estresse: A compulsão alimentar pode ser uma maneira da pessoa lidar com o estresse

Problemas com a imagem corporal: Pessoas com compulsão alimentar normalmente não gostam de

sua aparência. Elas constantemente acham que deveriam comer menos, mesmo que não consigam fazer algo a respeito disso.

Problemas emocionais mais graves: Casos de compulsão alimentar associados a outras práticas como vomitar após comer ou ingerir laxantes podem estar ligados a traumas no passado como abuso sexual, negligência, entre outros.

Tratamento

A primeira parte do tratamento envolve se consultar com um psiquiatra que tenha bom conhecimento sobre a compulsão alimentar. O tratamento é direcionado tanto para fatores físicos quanto emocionais. Na parte emocional pode ser interessante trabalhar os seguintes pontos: Como lidar de forma eficaz com os sentimentos, como comer de forma confortável em diversas situações, como lidar com a alimentação em comemorações como Natal, manutenção de bons relacionamentos pessoais, ser capaz de dizer não a comida e a quem oferece a comida, quando necessário e melhorar a autoestima.

Os medicamentos utilizados dependem da quantidade de episódios de compulsão alimentar. Normalmente eles não são orientados. Mas em certos casos podem ser utilizados remédios para controlar a ansiedade ou inibidores de apetite.

Prevenção

Ensinar as crianças e adolescentes a não se deixar afetar tanto pelos padrões de beleza impostos pela sociedade incentivando a boa autoestima do jovem ajuda a prevenir a compulsão alimentar. Explicar sobre os problemas dos distúrbios alimentares e ensinar bons hábitos alimentares também são formas de prevenir a compulsão.

<http://www.minhavidade.com.br>



Hospital Unimed Missões/RS

A tranquilidade que você precisa na região das Missões

- Pronto Atendimento de Urgência e Emergência
- Diagnóstico por Imagem (Raio-X, Tomografia, Ecografia, Mamografia e Ressonância Magnética)
- Laboratório de Análises Clínicas
- Internações Clínicas, Cirúrgicas e Pediátricas
- UTI Adulto
- Hemodinâmica

Dr. Luís Cláudio Madureira
Diretor Técnico/CRM - RS 13.495

Avenida Rio Grande do Sul, 1133
Fone: 3312-0700

[f /unimedmissoes](https://www.facebook.com/unimedmissoes)

www.unimedmissoes.com.br

Cuidar de você. Esse é o plano.

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 10932 - LTT/F
Microfisioterapia ENM
PNL - Programação Neurolinguística

Liamara Nascimento

Crefito 7897
Microfisioterapia - Osteopatia
Leitura Biológica
Equilíbrio Neuromuscular



Fisioterapeutas

Atendimento 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) 3312-2377 / 3312-5333
Rua 7 de Setembro 571
Santo Ângelo - RS