



Sábado, 4 de junho de 2016

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

5 frutas que ajudam a evitar gripes e resfriados

As baixas temperaturas do outono e inverno fazem com que o organismo fique mais vulnerável a gripes, resfriados e viroses. Além da natural indisposição provocada pelo frio, há uma tendência a ficar em casa ou em lugares fechados, sem ventilação. Isso também contribuiu para a proliferação de doenças. Para resistir a esses problemas, reforce seu sistema imunológico com as vitaminas presentes nas seguintes frutas:

– **Laranja:** O suco dessa fruta é o mais ingerido dentre os que possuem vitamina C. Além do sabor agradável a quase todos os paladares, a fruta ajuda a manter a pele macia e a saúde do coração. Essa vitamina é ainda mais concentrada na acerola, apesar de seu consumo não ser tão comum nas grandes cidades, vale a pena investir nessa fruta. Outras menos comentadas, mas que também possuem vitamina C são o caju e o morango.

– **Uva:** Com alto teor antioxidante, a uva também é uma rica fonte de vitaminas A, B1, B2 e de potássio. Essa combinação ajuda a fortalecer o sistema imunológico durante as baixas temperaturas.

– **Limão:** Também fonte de vitamina C, o limão é mais conhecido por apresentar propriedades curativas. Ele tem poder adstringente, bactericida, fungicida e antibiótico. Adoçado com mel, o chá espanta gripes, resfriados e tosse. A fruta ainda ajuda na longevidade quando consumida regularmente.

– **Romã:** Essa fruta também é fonte de vitamina C e possui uma grande concentração de ferro, antioxidantes, fitoquímicos e polifenóis. Rica em fibras, a fruta ajuda a combater doenças cardiovasculares e a proteger o organismo de radicais livres nocivos, de forma que auxilia na prevenção de doenças como o câncer.

– **Banana:** A fonte de potássio mais popular também ajuda a manter a pressão arterial durante o inverno. A fruta é rica em fibras e vitaminas que ajuda a melhorar a resistência do organismo.

Fonte: coclovivo.com.br



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



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: O.D. Daniela T. G. Brite 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

evidente
(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

Tché 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

Curry, O tempero da longevidade

Curry é uma especiaria de origem indiana composta por vários ingredientes, que podem variar conforme a região onde ele foi produzido. Entre esses ingredientes, encontramos: gengibre, pimenta dedo-de-moça, pimenta vermelha, canela em rama, cominho, pimenta-do-reino, cardamomo, cravo, erva-doce, cúrcuma e coentro em grãos. No seu preparo, esses temperos são torrados, moídos e usados em diferentes proporções.

O pigmento que dá a coloração amarela ao curry é chamado de curcumina, também usado por muitos que não gostam do sabor do curry, por comprimidos manipulados de cúrcuma longa ou o próprio açafrão na comida. Segundo o Instituto de Nutrologia e Longevidade, a absorção do seu corpo é muito maior quando usado em comprimidos do que quando colocados no alimento, mas não é por isso que devemos deixar de usa-lo, visto que, agrega muito sabor e compostos de saúde ao nosso prato, como fitoquímicos, antioxidantes e vitaminas.

A curcumina é um importante antioxidante para o nosso organismo, protegendo as células dos danos causados pelos radicais livres. Dessa forma, atua prevenindo o envelhecimento celular, nos protege de doenças crônicas como as doenças cardiovasculares, câncer e diabetes, e doenças neuro-degenerativas como a doença de Alzheimer e Parkinson. Como usa-lo então? Acescentando 1 colher de chá de cúrcuma ao dia é uma maneira simples, rápida e econômica de proporcionar diversos benefícios à saúde. Na culinária, é uma especiaria que fornece sabor às carnes, ovos, peixes, aves, molhos, sopas de peixes, moluscos, assados em geral e cozidos, legumes, batatas, massas, e arroz.

Referências: Instituto Médico de Nutrologia/Longevidade

Comidas "gordas": Por que seu corpo sente tanta necessidade desses alimentos?

Você é desses que não consegue ficar sem um chocolate? Ou você não gosta muito de doces, mas adora um salgadinho crocante? A ciência pode explicar por que é tão difícil ficar sem determinados alimentos e bebidas em geral bastante calóricos e pobres no quesito nutricional, como um brigadeiro ou um milk-shake, ou até mesmo a compulsão por eles!

O desejo específico por alimentos açucarados, cremosos, crocantes e suculentos tem razões mais emocionais, como ansiedade, nervosismo, tristeza, euforia, estresse do que físicas como a fome ou a necessidade de nutrientes.

O problema é que essa turma é danada para ajudar a ganhar peso e não é lá muito saudável se for consumida em excesso. Entenda por que você gosta tanto deles e veja as dicas de como ingerir menores quantidades destes alimentos.

Açúcar, ou seja, os doces

Alimentos ricos em açúcar estimulam a maior quantidade de dopamina. Com mais dopamina há uma melhora no sistema de recompensa e as pessoas se sentem mais recompensadas. Assim, é natural que uma pessoa sintam uma sensação prazerosa após consumir uma bomba de chocolate, por exemplo. Algumas atitudes podem te ajudar a reduzir o consumo de doces. Uma alternativa é substituí-los por alimentos ricos em zinco.

Massas, pães e doces: Os carboidratos



Divulgação

Pizzas, macarronada, pães-zinhos, bolos, tortas, biscoitos, salgadinhos, a lista de alimentos fontes de carboidratos é grande e tentadora. Ao ingerir todo o alimento que é uma fonte de carboidratos, especialmente os simples como os citados acima, fará com que o corpo produza mais insulina e aumente a energia, o que irá proporcionar uma sensação de bem-estar.

Para que o gosto por carboidratos não afete sua saúde, prefira os carboidratos complexos, como pães, massas e arroz integral. Eles irão proporcionar saciedade por mais tempo e, ao contrário dos simples, não aumentam o risco de diabetes.

Alimentos salgados e crocantes

Você adora um salgadinho? Bom, saiba que não está sozinho! Muitas pessoas tem desejo por alimentos salgados e crocantes. O problema é que mui-

tas vezes os alimentos crocantes são muito calóricos. Por isso, é importante substituí-lo por alternativas mais magras. Algumas opções são as cenourinhas, a semente de abóbora também entra como uma alternativa interessante.

A cafeína do café e refrigerante

O café favorece o vício por ser rico em cafeína. Para evitar o consumo excessivo de café, limite a quantidade ingerida por dia. O recomendado é o consumo de 3 a 4 xícaras pequenas, de 50 ml cada, por dia. Além disso, não o consuma puro, tente diluir no leite ou em outra substância. Procure substituir o café por chás descafeinados. Para os refrigerantes, vale o mesmo princípio do café. As bebidas que costumam causar o vício são aquelas a base de cola e isso não ocorre por acaso.

Fonte: www.minhavidacombr

INFORMAÇÃO COM UM
COLORIDO A MAIS
Jornal e Revista
O Mensageiro
A Realidade dos Fatos
55 3313-4887 | comercial@jom.com.br | www.jom.com.br

Clínica de Atendimento psicológico
Crescer
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



Pudim de pão dormindo

Sabe aquele pão dormido que não desperta mais seu desejo, que tal transformar em um irresistível pudim? A receita é muito fácil, você faz praticamente com o que tem em casa.

Ingredientes

Quatro pães de sal dormidos picados (preferencialmente do tipo francês). Três ovos. Uma lata de leite condensado. Dois copos de leite líquido integral (pode usar a lata de leite condensado como medida). Uma colher de sopa de manteiga. Uma colherzinha de chá de essência de baunilha (opcional). Uma xícara de açúcar, 1/2 xícara de água. Leite para amolecer os pães.

Como fazer a calda

Primeiro faça a calda de açúcar derretido. Se você já é acostumada a fazer, pode seguir seu jeitinho, existem várias formas. Mas nossa dica é fazer na própria forma do pudim com furo central de 19 cm de diâmetro. Se queremos praticidade, temos que começar por sujar menos prato e economizar água, não é mesmo? Coloque a forma de pudim em fogo baixo, com uma xícara de açúcar dentro, deixe o açúcar derreter um pouco, quando estiver douradinho, acrescente 1/2 xícara de água quente e mexa de-

licadamente com uma colher de pau. Deixe derreter o açúcar até formar uma calda mais grossinha com cor de caramelo, mexa sempre que necessário. Cuidado para não queimar a calda, porque compromete o sabor. Depois espalhe a calda por toda a forma, em todos os cantinhos e reserve.

Vamos ao pudim

Pré-aqueça o forno a 180°. Corte os pães em pedaços pequenos, coloque um pouco de leite no prato, a quantidade que dê para ensopar os pães, e deixe uns três minutinhos. No liquidificador, coloque todos os ingredientes, o leite condensado, os ovos, dois copos de leite integral, uma colher de manteiga, essência de baunilha, e os pães já amolecidos. Bata bem, até formar um creme homogêneo. Despeje o creme dentro da forma de pudim caramelizada, cubra com papel-alumínio e leve ao forno preaquecido, em banho-maria, por aproximadamente 1h30 minutos. É importantíssimo fazer em banho-maria, para assar de modo uniforme. Para ver se está bom, é só espetar um palitinho e ele sair limpinho está assado. Quando estiver pronto, deixe esfriar e leve à geladeira por 5h, antes de servir.

<http://www.cozinhasatitaiia.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 22.451



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



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

Odorico Bessa Almeida é o novo provedor do HSA



Bruno Hesse e Odorico Bessa

Na tarde de terça-feira, dia 31, Odorico Bessa Almeida assumiu a provedoria do Hospital Santo Ângelo, no lugar de Bruno Hesse que deixou o cargo em razão do calendário eleitoral. Participaram da solenidade o diretor administrativo do HSA, Sidnei Rugeri, o diretor técnico, Loi Biacchi, a enfermeira chefe do HSA, Maristane Almeida, e funcionários da instituição de saúde.

O novo provedor destacou o trabalho desenvolvido por Bruno Hesse no comando do hospital de forma voluntariosa e transparente. "Estou há quatro anos como vice-provedor e assumir a provedoria sem

dúvida é mais um desafio em minha vida. É grande a responsabilidade em assumir o hospital num cenário repleto de desafios e dar continuidade ao importante trabalho desenvolvido no hospital que vem avançando. Quem viu de perto as dificuldades que a instituição enfrentou no passado pode conhecer hoje outra realidade apesar da crise financeira pelo qual passa o país", observou.

Bruno Hesse, por sua vez, agradeceu o trabalho dos funcionários e destacou as conquistas do hospital nos últimos anos e o trabalho permanente na busca de recursos junto ao Estado e o Governo Federal.



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
Emilena Lemes
Esteticista Animal

8 maneiras de proteger seu cachorro do frio - Parte I

O inverno está chegando é fundamental que os donos de cães evitem que os bichinhos fiquem expostos ao frio. Diversos problemas para a saúde do seu melhor amigo podem ocorrer se a proteção não for boa. Um deles é a maior propensão para a gripe canina.

Alguns cachorros possuem pelagem longa, o que faz com que tenham um agasalho ótimo. Outros, de pelos curtos, chegam a tremer nas baixas temperaturas. Surge a dúvida: como aquecer meu lindo cão? Confira nossa lista com diversos modos de aquecer seu cachorro para evitar o frio.

1 – Deixe um local adequado e aquecido: Pode parecer simples, mas a dica é muito importante. Para os cães que moram em casas, principalmente, é preciso ter casinhas. Coloque panos, papelão e outros, caso seja necessário. Sempre mantenha tudo em locais cobertos, livres de chuva.

2 – Use caminha: Normalmente é mais usada para os cães que dormem dentro de casa, ou em apartamento. Também podem ser usadas dentro das casinhas. É bom que se coloque um cobertor, para diminuir o frio.

3 – Vista roupinhas: Diferentemente do que muitos afirmam, alguns cães precisam de roupinhas, que devem ser simples. Os de pelo curto, os idosos e os magrinhos são os que devem usá-las. Em cachorros mais gordinhos ou peludos, não é necessário. É só ver se está ou não sentindo frio. Alguns animais tiram a roupa, caso sintam-se incomodados. Tecidos sintéticos e de lã podem causar alergia.!

4 – Tome mais cuidado com banhos: É aconselhável perguntar ao veterinário sobre a frequência de banhos. Alguns recomendam que essa sempre seja feita de maneira rápida. Fique atento aos horários e secagem adequada e não deixe o animal no frio.

5 – Faça exercícios com o cachorro, sempre: Sempre recomendamos, por aqui, exercícios. No frio, mais ainda. Brincadeiras simples, como um correr atrás da bolinha,



Divulgação

ajudam muito!

6 – Tenha cuidado com as tosas: No inverno, mantenha seu pet com banhos frequentes em estética canina, pois os banhos são quentinhos e rápidos para seu animal não sentir frio. Caso seja realmente necessário, não tose muito. Em caso de dúvida, pergunte ao médico veterinário. Ao tosar, o uso de roupas fica ainda mais aconselhável.

7 – Pense se o horário de passeios está adequado: Tudo bem que, às vezes, não há tempo para escolher o horário de passeio mais adequado, mas é muito bom, caso seja possível, preferir horários menos frios – o que não significa passear nas horas mais quentes do dia.

8 – Esteja atento aos sinais de frio: É muito importante perceber se o cachorro está com frio para verificar se todos os cuidados tomados estão sendo aplicados da maneira correta. Alguns dos sinais são: tremedeira; e focinho, orelhas e patas muito gelados.

Com essa lista, certamente você tem nas mãos uma boa aliada para proteger seu cachorrinho amado do frio. Ainda mais agora, que o inverno está quase chegando. Deu para perceber que os cuidados são simples, e essenciais. Facilmente, você protege e torna seu cachorro muito mais saudável, menos disposto a problemas.



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

Animal de estimação pode tornar a sua vida mais zen

Os animais exercem uma influência positiva em várias dimensões da vida humana – social, amorosa, familiar, saúde, etc. Quem tem por objetivo atingir um estado de espírito zen, sabe que todas estas vertentes devem estar em perfeito equilíbrio e harmonia para que a paz interior possa ser experienciada e prolongada. Neste sentido, parece evidente que os animais são a companhia perfeita para um estilo de vida tranquilo e que visa atingir a plenitude espiritual. Conheça os benefícios de partilhar a sua vida com um animal de estimação.

Melhora a saúde física

Inúmeros estudos científicos apontam para os evidentes benefícios que um animal de estimação pode trazer à saúde do seu dono. Pessoas com animais apresentam menores níveis de tensão arterial em situações estressantes, menores valores de triglicéridos e colesterol (que funcionam como indicadores de doença cardíaca) e maior longevidade.

Saúde mental

Os donos de animais de estimação apresentam menores taxas de suicídio e um reduzido risco de desenvolver depressão, doença bipolar ou stress pós-traumático. Os efeitos terapêuticos dos animais devem-se, em grande medida, ao facto de estes satisfazerem uma das maiores e mais básicas necessidades humanas: o toque.



Divulgação

Vida social mais ativa

Os animais funcionam como uma espécie de íman social, atraindo a curiosidade dos transeuntes durante os passeios diários ou absorvendo todas as atenções num convívio familiar ou entre amigos.

Assim sendo, os seus donos têm uma maior probabilidade de conhecer pessoas novas e, por isso mesmo, tendem a ser menos tímidos e introvertidos.

Até a vida amorosa pode beneficiar de um impulso, pois, não é raro as pessoas aproximarem-se, utilizando o interesse pelo animal de estimação como um pretexto para interagir com o dono.

Uma rotina diária

Ter um animal de estimação é seguramente um fator estruturante da rotina da vida, especialmente aqueles animais que requerem exercício físico frequente e alimentação regular. Independentemente do seu estado de espírito, será obrigado a sair da cama para alimentar, brincar e cuidar do seu animal de estimação.

Benefícios para as crianças

As crianças que crescem com animais de estimação aprendem rapidamente a importância de ser responsável, uma vez que cuidar do seu melhor amigo requer o cumprimento assíduo de certas

tarefas.

Benefícios para os idosos

Os animais de estimação ajudam os donos idosos a lidar com as mudanças bruscas típicas desta fase da vida, nomeadamente a reforma, a perda de entes queridos e algumas mudanças corporais. Ao mesmo tempo, ajudam a encontrar um novo significado para a vida, uma vez que a família e a carreira profissional deixam, por vezes, de ser um afazer diário. Cuidar de um animal fará qualquer idoso sentir que ainda é preciso e aumenta o otimismo.

Dor e compaixão

A tendência para a compaixão surge de forma natural e espontânea nos animais, eles parecem ficar profundamente afetados pelo sofrimento alheio, procurando reconfortar e entusiasmar aqueles que estão a padecer, com lambidelas ou mimiños. De modo simples e desinteressado, ensinam-nos a empatizar com a dor dos que nos rodeiam. Curiosamente, os animais de estimação são apontados como o melhor remédio para pessoas que lidam com dor crónica resultante de doenças como enxaquecas ou artrite – a sua capacidade de acalmar, relaxar e reduzir a ansiedade pode representar uma significativa redução na necessidade de medicação analgésica.

Fonte: <http://estadozen.com>

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

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

PRATIQUE

MUAY THAI E HAPKIDO NA BELA FORMA



COM O RENOMADO PROFESSOR MOACIR BITTENCOURT JUNIOR.

INFORME-SE PELOS FONES 3313 3971 E 8406 3933



Marianita
Ortaça

CRP: 07/19795
marianitaortaca@hotmail.com

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

Ser gentil e amável nos traz benefícios

O cultivo das emoções positivas pode colaborar para amenizar os efeitos de emoções negativas, interferindo positivamente sobre a vida social das pessoas.

Gestos de cortesia, ser gentil e amável com as pessoas, atrai sentimentos e energia positiva para quem pratica.

Procure, pelo menos, durante três dias, oferecer as pessoas a sua volta, sejam elas conhecidas ou desconhecidas – gestos de cortesia e gentileza.

São tantas as formas de fazer isso, como, por exemplo, deixar alguém passar a sua frente na fila do supermercado, escrever um bilhetezinho carinhoso para alguém importante, dar um bombom ou fazer um elogio a um amigo (a), a sua secretária ou um empregado.

De acordo com Lyubomirsky (2008), a relação causal entre as relações sociais e a felicidade é bidirecional, isto é, amigos e parceiros amorosos fazem o indivíduo feliz, o que também significa que indivíduos felizes têm uma probabilidade maior de conquistarem mais amigos e parceiros amorosos.

Ou seja, quando você elogia alguém, por exemplo, você está fazendo aquela pessoa feliz e ao mesmo tempo usufruindo daquela reação positiva e sendo feliz também.

Procure conviver com pessoas queridas e positivas, da mesma forma, procure ser assim também. A vida fica mais leve e muito melhor.

Texto baseado no artigo de Mônica Portella sobre a psicologia positiva para a revista psique e vida, Edição 87, Ano VII.

Entenda porque é possível ter um olho de cada cor

Ter um olho de cada cor é uma característica rara chamada de heterocromia, que pode acontecer devido à herança genética ou devido a doenças e ferimentos que atingem os olhos, podendo ocorrer também em cães e gatos. A diferença de cores pode ser entre os dois olhos, quando é chamada de heterocromia completa, e neste caso cada olho tem uma cor diferente do outro, ou a diferença pode ser em apenas um olho só, quando recebe o nome de heterocromia setorial, em que um único olho tem 2 cores, também podendo ser de nascença ou alterado devido a uma doença. Quando a pessoa já nasce com um olho de cada cor, isto não prejudica a visão nem a saúde dos olhos, mas sempre é importante ir ao médico verificar se existe alguma doença ou síndrome genética causando a mudança de cor.

Causas

A heterocromia ocorre devido principalmente a uma herança genética que causa diferenças na quantidade de melanina em cada olho, que é o mesmo pigmento que dá cor à pele. Assim, quanto mais melanina, mais escura é a cor dos olhos, e a mesma regra vale para a cor da pele.

Além da herança genética, a diferença nos olhos também pode ser provocada por doenças como Nevo de Ota, neurofibromatose,



Divulgação

Síndrome de Horner e Síndrome de Wabenburg, que são doenças que também podem afetar outras regiões do corpo e causar complicações como glaucoma e tumores nos olhos. Veja mais sobre a neurofibromatose.

Outros fatores que podem causar heterocromia adquirida são glaucoma, diabetes, inflamação e sangramentos na íris, pancadas ou corpos estranhos no olho.

Quando ir ao médico

Se diferença na cor dos olhos surgir desde o nascimento, provavelmente ela é uma herança

genética que não afeta a saúde dos olhos do bebê, mas é importante ir ao médico para confirmar a ausência de outras doenças ou síndromes genéticas que podem causar essa característica. No entanto, se a alteração surge durante a infância, adolescência ou na vida adulta, provavelmente é sinal de que existe algum problema de saúde no organismo, sendo importante procurar o médico para identificar o que está mudando a cor de um dos olhos, principalmente quando ela é acompanhada de sintomas como dor e vermelhidão nos olhos.

<http://www.tuasaude.com/heterocromia>

Jonatã Ferreira
Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a
Adultos e Adolescentes

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

INFORMAÇÃO
COM UM
COLORIDO
MAIS

ASSINE O JORNAL O MENSAGEIRO

ASSINATURA ANUAL
R\$ 200,00
OU 3X DE R\$ 60,00
ASSINATURA SEMESTRAL
R\$ 120,00

LIGUE 55 3313-4887 O Mensageiro



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

Como tornar os alimentos congelados mais saudáveis

Divulgação



Sabe aquele dia em que você chega em casa cansada após um dia inteiro de trabalho e ainda precisa preparar o jantar para si mesma ou para a família? Pois bem, é nessas horas que apelamos para os alimentos congelados, muito mais práticos, certo? Contudo, as refeições congeladas podem não ser tão nutritivas quanto os alimentos frescos, preparados na hora, mas você pode saber como tornar os alimentos congelados mais saudáveis.

Primeiro, ao comprar itens congelados, evite aqueles com qualquer tipo de molho de queijo. Essas refeições são ricas em calorias e gordura saturada. Além disso, uma vez que você descongela o produto, não deve voltar a congelá-lo novamente. Para evitar desperdícios, esquite apenas a quantidade que você quer rapidamente volte a congelar o restante do alimento em um pote.

É importante destacar que, ao serem congelados, certos tipos de legu-

mes e frutas perdem vitaminas e sais minerais, o que acaba por empobrecer a dieta. O teor de sódio também é um problema. Muitos pratos congelados contêm entre 700 mg e 1800 mg de sódio, quando a dose máxima diária recomendada é de 2300 mg de sódio. Aí fica difícil manter o consumo de sal dentro do limite estabelecido. Isto coloca a saúde em risco, elevando, por exemplo, a pressão arterial.

Cabe lembrar que o recomendado é restringir a ingestão de alimentos congelados apenas nas situações de emergência, a menos que seja absolutamente necessário, quando você não tem qualquer outra opção de uma alimentação com ingredientes preparados na hora. Ainda é importante prestar atenção aos rótulos nutricionais e planejar as suas refeições, priorizando comer alimentos mais frescos e feitos no momento em que se vai comer.

Fonte: www.vilamulher.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



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

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



VERONESE
OFTALMOLOGIA
CLÍNICA E CIRURGIA DE OLHOS

Dr Carlos Fernando Veronese
CRM 18393

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



Aparelhos dentários
Discretos, inovadores e eficientes.

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



Um bom som contribui para sanidade do corpo e da mente

Deste a Antiguidade a música acompanha o ser humano. Sua utilização, além de embalar as festas proporcionadas pelas cortes em diversas ocasiões, serviam também como marcação do ritmo das remadas em batalhas e conquistas por via marítima. Atualmente, até mesmo a ciência comprova que a música tem poder terapêutico, aliviando desde dores crônicas até na reversão de sintomas de depressão.

Durante a vida, a música tem o poder de emocionar, trazer à memória momentos, de embalar a cena de um filme e até mesmo resgatar lembranças de quem e do que gostamos. Quando envelhecemos, ela também é de fundamental importância. De início podemos afirmar que passar por um processo de aprendizado, para os idosos, melhora bastante sua auto-estima.

Para o Marcos Jonny, professor de música que atende associados da AA-PRJ – Associação dos Aposentados e Pensionistas do Rio de Janeiro, esta experiência proporciona aos velhinhos

a possibilidade de uma interação e socialização melhor. “Geralmente este público tem a tendência a se isolar, da família ou de qualquer convívio social. Com a música, ele interage tanto com pessoas de sua faixa de idade e até mesmo mais jovens. E esta interação é importante para eles”, ressalta o musicista.

Entretanto, a música não influi apenas na saúde mental e para a reabilitação dos idosos. Pesquisas publicadas pela Associação Americana de Musicoterapia (EUA) e pela Federação Mundial de Musicoterapia (ITA), afirmam que, dependendo do ritmo a respiração fica ofegante ou branda. Além disso, os estudos também comprovam a influência musical na controle da pressão sanguínea e nos batimentos cardíacos.

De acordo com o professor de música Marcos Jonny, a música funciona no cérebro estimulando regiões ligadas à concentração. Isso porque, segundo especialistas, os estímulos sonoros agem nas áreas temporais do cérebro responsáveis pela afirmação do com-



Saiba mais

Se ainda resta alguma dúvida sobre os benefícios da música para quem passou dos 60 anos, segue algumas das comprovações feitas com base científica:

- Ajuda no relacionamento interpessoal;
- Desenvolve a inteligência espacial e melhora as habilidades matemáticas;
- Otimiza a concentração e o raciocínio lógico;
- Ajuda no tratamento de problemas respiratórios;
- Previne doenças cardiovasculares.

portamento musical.

“A música tem o poder de congrega, alegrar e até curar. E quando se trata de musicoterapia, a veu ver, não é apenas dentro de um hospital que se pratica a musicoterapia, quando recebo alunos que apresentam sintomas de uma possível depressão, ao longo do tempo podemos ver que ele melhora seu humor e sua condição. Um ganho importante para ele”, declara o professor de música.



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

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 Sistemática



Fones: (55) 3312-2377 / 3312-5333
Rua 7 de Setembro 571
Santo Ângelo - RS