



Sábado, 2 de julho de 2016

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação

Dicas para quem quer começar a jogar tênis



O tênis é uma das atividades físicas mais completas: além de trazer uma série de benefícios para a saúde e a mente, também é opção para quem quer entrar em forma.

As vantagens do esporte são os movimentos precisos, que durante a aula ou treino o atleta trabalha todo o corpo.

Para começar a treinar, o principiante precisa apenas de entusiasmo e comprometimento para aprender o básico. Siga as nossas dicas e comece a praticar!

Escolha um bom professor: O professor, além de ensinar as regras e as técnicas do esporte, o ajudará a prevenir lesões futuras. Ele dará as informações específicas sobre como melhorar o desempenho.

Divirta-se aprendendo: Você está aprendendo um jogo, e o objetivo é levar um estilo de vida mais saudável e relaxar, certo? Os erros fazem parte do processo. Aprenda com eles mantendo o bom humor.

Sistema Play and Stay: Termo para o tênis adaptado, que consiste no uso de bolas mais lentas – identificadas por vermelha, laranja e verde – nas quadras proporcionais para aprender e praticar. Você trocará mais bolas e fará um bom exercício aeróbico, desenvolvendo movimentos mais rápidos.

Uso do paredão: A indisponibilidade de adversários não é desculpa para não praticar. O paredão é um ótimo amigo do tenista. Faça desafios progressivos com você mesmo.

Mexa bem as pernas: Você verá que rebater é fácil, o difícil é ajustar-se na distância adequada da bola. Posicione as pernas para acompanhar o corpo e rebater uma bola durante a corrida, saltar para um voleio (movimentos rápidos de contralance), retornar um saque e consequentemente evitar danos.

Controle: O importante no início é controlar a bola: passar por cima da rede, direcionar,

aprofundar e dominar seus efeitos. Tenha calma para seguir todo o desenvolvimento do jogo. Potência é o último estágio do processo.

Jogue com adversários diferentes: Quanto mais adversários enfrentar, mais prática e agilidade tática você terá. Sejam eles homens ou mulheres, cada um pode estimular especificamente o seu progresso.

Condicionamento físico: Aproveite para caprichar no condicionamento físico. Pernas, tronco e membros superiores precisam ser fortalecidos para que você possa jogar por mais tempo sem se machucar. Faça sempre um bom alongamento após os treinos.

Calçado adequado: Os calçados devem apresentar uma grande acomodação para os pés – sempre confortáveis, porém ajustados aos pés e aos tornozelos para facilitar as corridas e os deslocamentos do corpo.

Fonte: permitaseviver.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.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

Farmácia Santo Ângelo



Tchê FARMÁCIAS
Na vida tudo tem remédio.

TELENTREGA 3312.6611

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

Atenção!!!

Compre na Farmácia Santo Ângelo nos meses de julho e agosto e concorra a 01 bicicleta, 01 kit Churrasco Mor e 01 conjunto de painéis. O sorteio será no início de setembro.



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

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

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



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

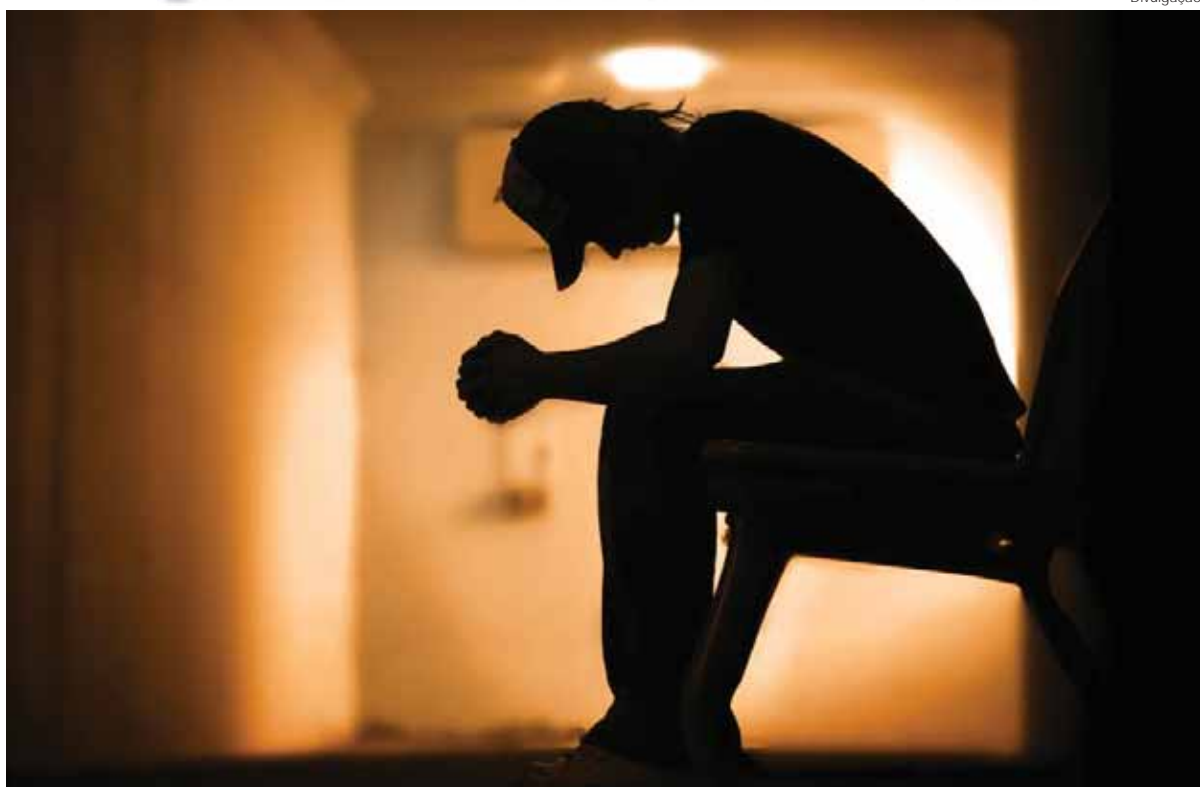
Chás e sopas, cuidado com a temperatura



Sabemos do inúmeros benefícios de consumir chás de ervas naturais, com suas incríveis ações antioxidantes, principalmente nesta estação tão fria do ano. Porém, semana passada foi publicado em um importante periódico científico uma pesquisa do International Agency for Research on a cancer, órgão da FAO, em que foi estudado o potencial carcinógeno de mate, café e outras bebidas quando encontram-se muito quentes. O consumo de bebidas quentes pode aumentar o risco de câncer esofágico, sendo que nós, Gaúchos, temos o maior índice do Brasil de câncer no esôfago. Vale salientar que chá e café foram veículos de estudo e que, segundo os pesquisadores, o risco se deve a temperatura acima de 70°C e não as bebidas em si, o mesmo poderia ser aplicado a sopas quando em temperaturas de fervura. Ou seja, vamos desfrutar nos benefícios dos chás e sopas saudáveis após resfriarem à temperatura inferior a 70°C, o que não é muito difícil, para garantirmos um inferno com imunidade alta e saúde.

O que fazer para não perder a autoestima?

Divulgação



O que nos abala na realidade não é a falta de reconhecimento por parte de alguém, mas principalmente a falta de reconhecimento por nós mesmos! Na realidade, o que vale é a sua opinião sobre si mesma! Deste modo, sua autoestima é determinada por você mesma: por isso, pare de culpar seus pais, parentes, amigos ou colegas pela deterioração da sua auto-imagem. Quem tem que se preocupar com ela é você, não os outros; não permita que eles a contaminem.

Ame-se, preocupe-se com você, construa seu amor próprio e seja verdadeira com si mesma. Aceite seus defeitos, seja otimista; cuide do seu corpo, saúde, cabelos — cuide da sua beleza e encare a vida de cabeça erguida. Lembre-se: a sua vida é para você.

Fonte: belezaasaude.com

Baixa autoestima

- A baixa autoestima revela uma pessoa que não expressa os seus sentimentos, que os guarda a sete chaves. Na tentativa de ocultar os seus sentimentos para os outros, ela acaba tornando-se mentirosa para si mesma.
- Quais são as características mais comuns dessas pessoas?
- Possuem tendências perfeccionistas e precisam se sentir no controle de tudo o que acontece a sua volta — o que provoca altos níveis de stress.
- Tendem a ser negativas.
- Preocupam-se demais com o que os outros vão pensar dela.
- Geralmente estão acima do peso normal.
- Culpam os outros pelos seus problemas.
- Têm pouca concentração e geralmente são causadores de problemas.
- Não pensam em si, somente nos outros.
- Evitam emitir suas opiniões, gostos, valores, pensamentos e sentimentos.



Suzana Lunardi

PSICÓLOGA
CRP 07/103378

- PSICOTERAPIA DE ORIENTAÇÃO PSICANALÍTICA
- ESPEC. EM PSICOONCOLOGIA (CÂNCER) - PUCRS
- ESPEC. EM TERAPIA SEXUAL - ISEXP
- TRATAMENTO DAS DISFUNÇÕES SEXUAIS
- ESPEC. EM SÍNDROME DO PÂNICO EMPSCOLOGIA DA ATENÇÃO PLENA
- AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA

CENTRO CLÍNICO OSVALDO CRUZ
RUA 15 DE NOVEMBRO, 1068 - CONJ. 205 - SANTO ÂNGELO-RS
(55) 9905.7019 | (55) 3312.9808
E-MAIL: SUZANALUNARDI27@YAHOO.COM.BR

Vitalclin
ACUPUNTURA, ESTÉTICA, NUTRIÇÃO E PSICOLOGIA

Reduza Medidas
8 Sessões de Lipomassagem +
Avaliação Nutricional + Bioimpedância

Marivane Vaz da Cruz Zimpel
Nutricionista

Por apenas R\$ 280,00 (parcelamos)

Rua 3 de Outubro, 375 / Sala 103 - ☎ 3312-8503

CUIDANDO DA SUA SAÚDE!

BIBIANA DE MEDEIROS FARIAS
Quiropraxista - ABQ 740

Avenida Getúlio Vargas, 1629.
Santo Ângelo, RS.
(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



5 formas de acabar com o choro na hora do banho

Chorar, quando se trata de bebês, é normal. Até porque essa é uma das poucas formas que eles têm de se comunicar com você. Alguns, porém, fazem mais drama na hora do banho do que outros. Saiba como contornar o chororô nesse momento em todas as idades.

Fraldinha milagrosa

É comum que os recém-nascidos chorem bastante nos primeiros banhos. Uma dica da época das nossas avós é colocar uma fraldinha de pano no fundo da banheira. Ao entrar na água e sentir o tecido encostando no seu corpo, diminui a sensação de que ele vai cair. O bebê se sente mais seguro e para de chorar.

Pato de borracha

Desde bebê, os brinquedinhos de banho podem ajudar a acabar com o choro. Bolinhas, bichinhos que espirram água e livros próprios para água costumam funcionar. Quando seu filho já estiver maior, peça que escolha um boneco para levar junto e incentive-o a dar banho nele também. Enquanto você lava a cabeça, a barriga, as orelhas, ele faz o mesmo no brinquedo.

No balde

Especialistas holandeses criaram essa forma inusitada de dar banho em bebês há 15 anos. De lá para cá, ficou mais do que comprovado que os pequenos

realmente relaxam no banho de balde. Se o seu filho chora muito na banheira, vale tentar essa alternativa. Existem os ofurôs específicos para isso, mas você pode usar um balde comum sem problemas. Ele só precisa ser utilizado exclusivamente para essa função, ser transparente (para facilitar a visualização) e com a borda virada para fora, para não machucar a criança.

Banho de espuma

Após os 2 anos, dá para fazer uma verdadeira farra com espuma! Existem produtos específicos para os pequenos, para não arder os olhos, o que causaria ainda mais chororô. Dá para brincar de se esconder, fazer castelos, assoprar e ele nem vai lembrar que não queria entrar no banho.

“Não quero sair!”

Se essa é a frase que você mais ouve do seu filho no banho, aí o choro vem no final de tudo. Invente uma brincadeira para o “seca, seca” e conte o que vão fazer em seguida. Se já estiver na hora de dormir, peça que ele já pense em qual história gostaria de ouvir e assim vá distraíndo-o. Caso ele ainda seja bebê e chore para sair do banho, pode ser frio ou vontade de ficar um pouco mais ali, naquele contato gostoso com a mãe ou o pai. O melhor a fazer é enrolar na toalha e dar um abraço bem apertado!

Fonte: Revista Crescer

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

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 Meiler, 84
 Complexo Adhara
 Clínica Físio Belli Sarturi

Físio Belli Sarturi

Dr. Jaime Barbosa
 CRM 22.451

SBOT SBOC

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. BÁCILA 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

A novidade que promete conquistar as santo-angelenses que querem uma bochecha magrinha

A Bichectomia promete o fim do aspecto arredondado do rosto, confere mais sensualidade a face feminina e produz o chamado "efeito Blush". Se você acha que é necessário procurar clínicas especializadas em grandes centros, está enganado. A cirurgia que já conquistou famosas como Angelina Jolie, Madona, Jenifer Aniston, Kin Kardashian, Megan Fox já pode ser feita em Santo Ângelo. A novidade promete conquistar as santo-angelenses que também querem uma bochecha magrinha.

A Miss Santo Ângelo Daniela Karling ficou surpresa com o resultado que obteve com a Bichectomia. "Muito melhor que eu esperava, ninguém do meu relacionamento havia feito e não tinha nenhuma referência concreta, fiz, e depois de uma semana já era possível observar o resultado. Em duas semanas estava praticamente recuperada e não havia nenhum tipo de inchaço" disse Daniela. Afirmando que recomenda para quem não está satisfeita com o aspecto arredondado do rosto.

A técnica da Bichectomia está ganhando o reconhecimento na esfera local com o Dr. Paulo Fagundes, ele é membro da Sociedade Brasileira de Toxina Botulínica e implantes na odontologia é especialista

em implantodontia e professor do curso de especialização em Odontologia Estética Orofacial na Iodontus de Passo Fundo. Ele explica que a recuperação completa Tende a ser alcançada em 90 dias. Embora, argumente que o resultado pode ser observado logo após a cirurgia.

A cirurgia é feita no consultório com anestesia local. A incisão de apenas um centímetro é feita por dentro da boca e não deixa cicatrizes. Todo o procedimento leva apenas 50 minutos e confere ao rosto feminino um formato mais sensual, chamado "efeito Blush" e ao homem uma aparência mais máscula, além de proporcionar uma aparência mais esbelta.

Dr. Paulo Fagundes recorda que o corpo adiposo de Bichat foi reconhecido pelo francês Marie Bichat em 1802, que descreveu verdadeiramente como tecido gorduroso onde seu volume médio é em torno de 10ml, o qual se mantém constante em diferentes indivíduos independente de seu tamanho e peso corporal. Esta gordura pode aumentar o formato do rosto, deixando-o com aspecto arredondado. Fagundes afirma que não haverá retorno desta gordura, mesmo que a pessoa aumente de peso.



Daniela Karling

Marcos Demeneghi



Dr. Paulo elenca os principais motivos que levam os pacientes a realizar este procedimento. Veja se você se encaixa em algum deles:

- **Insatisfação com o volume muito grande das bochechas (principalmente quando se olham em espelho ou em foto)**
- **Baixa autoestima e insegurança com a aparência do rosto (geralmente pacientes com bochechas grandes e rosto muito arredondado)**
- **Traços do rosto muito grosseiros e falta de harmonia no rosto (a bichectomia afina o rosto. Realçando as maçãs e a linha da mandíbula, deixando os traços mais harmônicos e delicados)**
- **Rosto muito grande quando sorri (quando sorrimos as bochechas naturalmente ficam mais salientes, onde em algumas pessoas que possuem a bola de bichat mais volumosa isso vira um incômodo)**
- **Falta de definição da linha da mandíbula e pescoço (a definição dos limites entra a linha da mandíbula e pescoço é uma característica superatrativa no rosto).**
- **Excesso de papadas no rosto e no pescoço (o excesso de papadas é em grande parte causado por um excesso ou queda a bola de bichat)**
- **Rosto com volume arredondado mesmo perdendo peso**
- **Desejo de uma estética mais atraente (a bichectomia ou redução das bochechas é uma cirurgia estética, realçando a beleza da face, conseguindo um rosto mais fino e definido. Não é a toa que a cirurgia é conhecida como a cirurgia plástica das celebridades).**



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

Nascimento



Antonio Nascimento
 Cirurgião-Dentista - CRO 6874
 Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo-Facial
 Exsertos, 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

Quiropraxia pediátrica

BIBIANA DE MEDEIROS FARIAS
 Quiropraxista ABQ 740
 Avenida Getúlio Vargas, 1629. Santo Ângelo.
 Telefone (55) 3312 2552

O momento do nascimento de um bebê é mágico para os pais, que esperam tão felizes essa chegada, porém este é um momento crucial onde todo cuidado é pouco. Todas as forças que atuam sobre a cabeça e a coluna do bebê durante o parto (principalmente na cesárea), tração e rota de maneira exagerada a cervical e podem alterar a posição das vértebras influenciando diretamente no funcionamento da coluna e do sistema nervoso. Outro fator interessante, é que nos dois primeiros meses de vida, a criança não possui controle da musculatura do pescoço e isso também gerará subluxações (desalinhamentos e seus sintomas). Irritabilidade, dificuldade para dormir ou mamar, agitação durante o sono, cólicas intestinais, gases, refluxo, choros constantes e sem causas aparentes, dificuldades ao engatinhar e caminhar (onde há frequentes batidas e quedas) desatenção ou dores ao estudar e fazer exercícios físicos, são fatores que auxiliam no aparecimento de subluxações tanto vertebrais quanto na pelve (bacia). Crianças em idade escolar muitas vezes praticam esportes e também podem sofrer traumas. Além disso, é importante cuidar o peso da mochila (que jamais deve ultrapassar 10% do peso da criança), a postura sentada na escola,

durante o uso de aparelhos tecnológicos (computador, celular, tablets) e nas atividades do dia a dia colaboram de forma negativa. Como a coluna se desenvolve até a adolescência e só se calcifica definitivamente por volta dos 25 anos, é raro a criança relatar dores nas costas, apesar de já apresentarem subluxações. E é neste período também, que os pequenos estão vulneráveis ao desenvolvimento de escoliose e demais desvios posturais. Para todos esses problemas o tratamento com a Quiropraxia é benéfico. Nos bebês a correção é feita através de movimentos delicados, suaves e indolores e realinha (ajusta) a posição do crânio e da coluna vertebral, liberando assim o fluxo do sistema nervoso, propiciando um desenvolvimento saudável. Para as crianças maiores, os ajustes são diferenciados e mais rápidos.

Segundo o Conselho Internacional de Quiropraxia Pediátrica este é um dos tratamentos mais seguros para esta fase da vida, porque se dedica ao acompanhamento da saúde da criança, sem a utilização de medicamentos ou cirurgias. Também é importante avaliar sempre a coluna para prevenção. Somente um quiropraxista graduado está habilitado para avaliar o posicionamento específico de cada vértebra da coluna e corrigir essas alterações.

CUIDE BEM DA COLUNA E DA SAÚDE DE SEUS FILHOS!



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



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



Marianita Ortaça

CRP: 07/19795

marianitaortaca@hotmail.com

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

Alienação parental (parte II)

Ainda que existam dificuldades para apontar todas as condutas de um alienador, uma vez que não existe uma regra fechada, existindo uma diversidade de condutas de alienação e de alienadores, François Podevyn enumera alguns comportamentos clássicos de um alienador (Fayet, Malgarim & Lunardi p.43):

a. Recusar a passar chamadas telefônicas aos filhos;

b. Organizar várias atividades com os filhos durante o período que o outro genitor deve normalmente exercer o direito de visitas;

c. Apresentar o novo cônjuge aos filhos como sua nova mãe ou seu novo pai;

d. Interceptar as cartas e os pacotes mandados aos filhos;

e. Desvalorizar e insultar o outro genitor na presença dos filhos;

f. Recusar informações ao outro genitor sobre as atividades em que os filhos estão envolvidos (esportes, atividades escolares, grupos teatrais, etc.);

g. Falar de maneira descortês do novo cônjuge do outro genitor;

h. Impedir o outro cônjuge de exercer seu direito de visita;

i. "Esquecer" de avisar o outro genitor de compromissos importantes (dentista, médico, psicólogo);

j. Envolver pessoas próximas (sua mãe, seu novo cônjuge, etc.) na lavagem cerebral de seus filhos;

k. Tomar decisões importantes a respeito dos filhos sem consultar o outro genitor (escolha da religião, escolha da escola, etc.);

l. Trocar (ou tentar trocar) seus nomes e sobrenomes;

m. Impedir o outro genitor de ter acesso às informações escolares e/ou médicas dos filhos;

n. Sair de férias sem os filhos e deixá-los com outras pessoas que não o outro genitor, ainda que este esteja disponível e queira ocupar-se de usá-los;

o. Ameaçar punir os filhos se eles telefonarem, escreverem, ou se comunicarem com o outro genitor de qualquer maneira;

p. Culpar o outro genitor pelo mau comportamento dos filhos.

Dicas para o cabelo crescer mais rápido

Geralmente, o cabelo, os pêlos e a barba crescem 1 centímetro por mês, mas existem alguns truques e dicas que podem fazê-los crescer mais rápido, como garantir todos os nutrientes que o corpo precisa para formar os fios e melhorar a circulação sanguínea local. Ao seguir estas dicas, o cabelo e a barba devem crescer mais rápido, no entanto, existem casos em que o cabelo não cresce devido a doenças ou ao acúmulo de toxinas no organismo e, por isso, se não notar nenhuma mudança em 3 meses, é aconselhada uma consulta com um dermatologista.

Comer mais alimentos ricos em proteínas

Os alimentos ricos em proteínas, como carne, peixe, leite, ovos e iogurte, são necessários para formar a matriz capilar que dá origem ao cabelo e a barba, por isso, ao ingerir uma maior quantidade deste nutriente os fios tendem a crescer mais rápidos e mais bonitos.

Massagear o couro cabeludo ou pentear o cabelo

Durante a lavagem dos fios, deve-se fazer uma boa massagem em todo o couro cabeludo com as pontas dos dedos porque isto aumenta a circulação sanguínea local favorecendo o crescimento dos cabelos. Quem não lava os cabelos todos os



Divulgação

dias pode pentear os cabelos durante alguns bons minutos, diariamente, porque este hábito também melhora a circulação sanguínea no couro cabeludo.

Tomar vitaminas para o cabelo crescer

As vitaminas, como Pantogar e Innéov nuticare, são excelentes para fazer o cabelo crescer porque nutrem a raiz dos cabelos e melhoram a circulação sanguínea da região, o que leva o cabelo a crescer mais rápido. Veja como usar uma de uma destas vitaminas em: Pantogar.

Usar corretamente o condicionador

Não se deve colocar condicionador na raiz porque isso dificulta a circulação sanguínea no couro cabeludo e o crescimento dos fios. Por isso deve-se aplicar o condicionador e o creme sem enxágue, no mínimo, 4 dedos após a raiz do cabelo.

Deixar de fumar e evitar usar bonés

Deixar de fumar e de ficar perto

de quem fuma também é importante porque o cigarro prejudica à saúde e danifica os cabelos, deixando-os mais fragilizados e quebradiços. O hábito de usar chapéus e bonés pode abafar a raiz dos cabelos, dificultando o seu crescimento, e aumentam o risco de desenvolvimento de fungos e, por isso, devem ser evitados.

Prender o cabelo

Prender o cabelo fazendo um rabo de cavalo ou uma trança, por exemplo, exerce uma pressão moderada nos fios que pode facilitar o crescimento, mas é preciso ter cuidado porque, se houver muita pressão, o cabelo pode quebrar ou cair. Indivíduos com cabelos muito crespos ou afro podem achar que seus cabelos demoram muito tempo para crescer, porque eles vão se enrolando naturalmente desde a raiz, mas isso não quer dizer que não cresçam normalmente. Todas estas dicas também podem ser utilizadas para facilitar o crescimento da barba e de outros pêlos do corpo.

Fonte: www.tuasaude.com



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

Izabele Zasso

Psicóloga
CRP 07/21619

Santo Ângelo - RS | Rua Antônio Manoel, 562 - Térreo - Sala 05

(55) 9617-6760 | izabelezasso@outlook.com

AUDIÇÃO EM FOCO: sons para uma vida melhor

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

Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) há uma estimativa de 360 milhões de pessoas no mundo que sofrem de perda auditiva. Destes, um terço - o total de 165 milhões- é formado por pessoas acima de 65 anos e 32 milhões por crianças e adolescentes com idade igual ou inferior a 15 anos de idade.

Em média, em idosos com perda auditiva pode haver uma aceleração do declínio cognitivo e um maior risco de comprometimento do que em idosos cuja audição é normal. Devido a isto é necessário reconhecer os sinais da perda auditiva e compreender as consequências negativas da perda auditiva não tratada, tais como: perda de memória, isolamento social, depressão. Além disso, a capacidade auditiva afeta diretamente como o cérebro processa os sons, incluindo a fala, refere a Dra. Carla, e complementa: "Preservar a sua audição não é só proteger seus ouvidos, mas também ajudar o cérebro a executar o seu melhor".

Pesquisas apontam que pode-se evitar o problema fazendo uso de Aparelhos de Amplificação Sonora Individual (AASI), que atualmente deixou de ser um mito e passou a ajudar a melhorar a audição de pessoas que apresentam perda de audição.

Um aparelho auditivo tem como finalidade ajudar as pessoas que apresentam perda auditiva a perceber melhor os sons que habitualmente o indivíduo não está mais acostumado a ouvir, devido a sua deficiência. Atualmente, graças ao desenvolvimento da tecnologia digital e ao design avançado, é possível encontrar aparelhos auditivos discretos, elegantes, modernos e com alta tecnologia. Além de proporcionar os benefícios que o usuário deseja, os AASI são especificamente projetados para melhorar a compreensão da fala em ambientes ruidosos e tornar a audição mais fácil nos ambientes que frequentar, em várias situações. Além disso, os aparelhos auditivos dão suporte para muitas funções do sistema auditivo humano, tais como localização sonora, compreensão, etc. A grande maioria dos idosos possui a queixa de que ouve mas não entende o que está sendo falado, principalmente quando há mais de duas pessoas conversando ao mesmo tempo.

Os ruídos de fundo sempre constituíram um dos maiores problemas dos usuários de aparelhos auditivos. Os aparelhos digitais avançados são capazes de reduzir os ruídos e realçar os sons, que são

importantes para compreender a fala. Este processo é realizado automaticamente dentro do aparelho auditivo sem que o paciente perceba. Outros recursos também estão disponíveis nas versões mais atuais, como microfones direcionais para a fala, banda estendida de frequência, que faz com que um maior número de sons seja amplificado. É importante ressaltar que estes resultados positivos durante o uso dos aparelhos também depende do tipo ou características da deficiência auditiva.

Independente de você estar procurando o seu primeiro aparelho auditivo ou estar buscando um aparelho mais novo e com uma tecnologia melhor, observar a marca dos aparelhos é o que faz a diferença para o usuário no momento da adaptação, afim de que o usuário se sinta confortável e se beneficie efetivamente de seu uso. Dentre as quais, líder mundial em excelência e qualidade sonora encontramos as marcas americanas, que proporcionam maior audibilidade e conforto no processo de adaptação.

Converse com um profissional da audição, uma Fonoaudióloga/Audiologista - a qual é especialista habilitada na área, para realizar uma avaliação. Agende uma consulta com exames de audiometria e em caso de necessidade testes de prótese. Somente um profissional qualificado poderá lhe indicar a conduta necessária para o adequado acompanhamento do caso. Agende sua avaliação na Associação dos Aposentados de Santo Ângelo: (55) 3313.1734/ 9977.1206

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

FAÇOMULSIFICAÇÃO DA CATARATA COM LENTES MULTIFOCAIS
EXCIMER LASER NA CIRURGIA DA MIOPIA E ASTIGMATISMO



VERONESE
OFTALMOLOGIA
CLÍNICA E CIRURGIA DE OLHOS

Dr Carlos Fernando Veronese
CRM 18.505

Informações:

Fone: (55) 3314.1111 - Santo Ângelo/RS

O inverno anda dando sinais de sua chegada.

É isso nos faz lembrar que a hora certa de começar tratamentos de Fotodepilação e Fotorrejuvenescimento sem dor e sem pagar mais caro é agora. Na D'pil você encontra os melhores tratamentos com valor único por área e sessão. Conheça a Promoção de inverno.

Agende já sua avaliação gratuita.

D'pil

www.dpilbrasil.com.br

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

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

PaolaFlachPerim
odontologia
CRORS14122 especializada

O Mensageiro

A Realidade dos Fatos

www.jom.com.br



Hospital Unimed: há quatro anos uma grande conquista para a região das Missões

O dia 30 de junho de 2016 marca o aniversário de quatro anos da inauguração do Hospital Unimed Missões, em Santo Ângelo. A data evidencia a experiência da cooperativa, o comprometimento com a excelência, além do reconhecimento do trabalho de seus cooperados e colaboradores.

O Hospital Unimed veio para somar e fazer da região missioneira um polo de saúde no interior do Estado, transformando-se em referência de atendimento também para clientes que tem perto de suas casas um serviço de alta qualidade, segurança e conforto. O Hospital é um dos grandes investimentos da área da saúde no Estado do Rio Grande do Sul e um dos maiores e mais modernos hospitais do Sistema Unimed.

Em quatro anos foram inúmeras conquistas: a abertura de todas as alas de internação, a consolidação de serviços, atração e novos profissionais e clientes, novos convênios, parcerias e serviços, como ressonância magnética, UTI Adulto e Centro de Alta complexidade em Cardiologia, a Hemodinâmica. E importantes reconhecimentos, entre eles Selo Prata de Sustentabilidade dos Hospitais 2016 pela Unimed do Brasil. O Hospital busca agora um outro dife-



Assessoria Comunicação Unimed

rencial, que é o reconhecimento ONA, que avalia a qualidade da assistência dos serviços voltados à área da saúde.

“O Hospital Unimed é um grande empreendimento na área da saúde não só regional, mas estadual, onde oferecer o máximo de conforto, modernos equipamentos e uma equipe altamente especializada, capaz de atender as mais diversas especialida-

des”, destacou o Administrador do Hospital, João Alexandre dos Santos.

Atualmente, o Hospital Unimed contempla em sua estrutura os serviços de Laboratório de Análises Clínicas, Diagnóstico por Imagem (raio-x, tomografia, ecografia, mamografia e ressonância magnética), Pronto Atendimento, SOS Emergência, UTI adulto, Hemodinâmi-

ca e Centro Cirúrgico.

“No dia 30 de junho de 2012 inauguramos o Hospital Unimed Missões. Uma data histórica para a nossa região e principalmente para o Sistema Unimed. O Hospital representa a realização de um sonho. Um sonho de mais de 30 anos dos nossos médicos cooperados. Temos a certeza que o Hospital Unimed trouxe melhorias diretas para toda a população, com novos profissionais, novas especialidades médicas e novos serviços aqui na nossa região”, comemorou o Diretor Técnico do Hospital, Dr. Luis Cláudio Madureira.

“Assim como estamos, há 44 anos, realizando uma gestão reconhecida pelos resultados, o Hospital não falha na sua missão, oferecendo o máximo de conforto, modernos equipamentos e uma equipe altamente especializada e humana à serviço da vida, a serviço da saúde dos nossos clientes e de toda a sociedade missioneira. Com certeza vamos continuar crescendo visando a satisfação dos clientes e a excelência no atendimento, oferecendo novos serviços no Hospital Unimed e trabalhando na gestão e na sustentabilidade dos negócios, valorizando as nossas partes interessadas”, destacou o presidente da Unimed Missões/RS, Dr. César Augusto Bellinaso.

ATENDE TAMBÉM:

- IPE
- CABERGS
- FUSEX - Santo Ângelo
- ASSEFAZ
- SAÚDE CAIXA
- VONPAR
- PARTICULAR

Hospital Unimed Missões/RS

A tranquilidade que você precisa na região das Missões durante 24h

- 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. Luis Cláudio Madureira
Diretor Técnico/CRM - RS 13.495

Cultar de você. Esse é o plano.

Unimed Missões/RS

Avenida Rio Grande do Sul, 1133
Fone: 3312-0700
f /unimedmissoes
www.unimedmissoes.com.br

MuayThai
Boxe - MMA
MuayThai - Kids
MuayThai Feminino

KILLER BEES
MUAY THAI College SINCE 2004

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 Bechoner, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263