



Sábado, 30 de julho de 2016

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

A energia dos Chakras e como elas podem tornar a sua vida melhor

Divulgação



A medicina indiana diz que para que o físico esteja em equilíbrio, ele precisa ter um elo com o mental e o emocional. Ela considera que os sintomas das doenças começam muito antes de serem manifestados de forma perceptível.

Ainda de acordo com a medicina indiana, os Chakras – que constituem os ensinamentos dessa prática – são por onde passam nossa energia. “São sete prin-

cipais e cada um deles tem uma ligação com as funções orgânicas do nosso corpo, como as glândulas e os reflexos nervosos”, explica o naturopata Paulo Roberto Klimeck.

De acordo com Paulo: “A energia que circula pelo universo, circula em nós e por isso, quando há ou uma limitação é que tem o equilíbrio, que pode estar relacionado a um chakra ou mais de um deles”.

O fato é que todas as pessoas têm pelo menos uma área da vida em que podem apresentar mais dificuldades de desenvolver. Por isso, é preciso detectar o que não está funcionando direito para corrigir. “É necessário se dedicar ao autoconhecimento para harmonizar as vibrações interiores e encontrar o equilíbrio com o que está ao redor”, finaliza o naturopata.

Fonte: www.dino.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

ODONTOCLÍNICA

evidente

Responsável Técnica: O.D. Daniela T. G. Brito 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



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.



Marianita Ortaça

CRP: 07/19795
 marianitaortaca@hotmail.com
<http://marianitapsicologa.blogspot.com.br/>

Da Euforia à depressão: Entendendo os transtornos do humor

Os transtornos de humor referem-se fundamentalmente, como o próprio nome indica, a uma alteração do humor ou afeto, para elação ou depressão- intercalada com períodos de normalidade -, acompanhada por alteração no nível global de atividade. Tendem a ser recorrentes e relacionados com situações estressantes.

Vão desde o bipolar clássico (com manias francas e depressões melancólicas) até variações normais, fisiológicas do humor, passando pelo transtorno unipolar e pelos transtornos crônicos do humor.

Episódio depressivo

Há três gravidades de episódio depressivo: leve, moderado e grave. A diferença entre eles é basicamente a quantidade e gravidade dos sintomas depressivos.

Sintomas: alteração do humor para depressivo, irritável ou desinteresse e falta de motivação; redução da energia ou fadiga; agitação ou retardo psicomotor; lentificação dos pensamentos; dificuldade de concentração e memória; distorção recorrente dos pensamentos e afetos negativo; sentimentos como: angústia, culpa, insegurança, baixa autoestima, pessimismo, indecisão, inutilidade, falta de iniciativa; insônia ou hipersonia; falta ou aumento de apetite e peso; diminuição da libido; dores ou sintomas físicos difusos e não explicados por outro problema médico; pensamentos recorrentes sobre morte.

Episódio maníaco

Há três graus de gravidade de episódio maníaco, todos com características de humor elevado e um aumento na quantidade de velocidade da atividade mental e física.

Mania sem sintomas psicóticos

Sintomas: exaltação do humor; autoestima aumentada/exagerada; diminuição da necessidade do sono; fuga de ideias; aumento da atividades ou agitação psicomotora; envolvimento em atividades de risco; labilidade afetiva; irritabilidade, se contrariado; aumento na velocidade do pensamento; aumento dos gastos financeiros e do uso de drogas; ausência de autocrítica; ideias deliroides de grandeza.

Fonte: Psicologia para concursos e graduação: teoria e questões/ Leticia Becker (org.). - Rio de Janeiro: Elsevier, 2011. Pgs 15,16 e 18.

Água quente, fria e morna nos cabelos: saiba benefícios e malefícios de cada uma



Divulgação

É melhor lavar os cabelos com água fria, quente ou morna? Depende dos cuidados que você precisa ter com os fios. A técnica da Embelleze, Daniele Nascimento, explica os benefícios e malefícios de cada tipo de temperatura.

Lavar cabelo com água quente faz mal?

A água quente nos cabelos é boa porque ajuda a retirar mais facilmente as impurezas. Por outro lado, faz com que o couro cabeludo produza mais glândulas sebáceas, deixando os fios oleosos mais rapidamente e mais sensíveis, ressecados e opacos, podendo ocasionar até a quebra dos mesmos por sua fragilidade.

“A cor também é alterada com a temperatura da água, pois quando os fios são tingidos, há um desbotamento acelerado. E para as cacheadas, o excesso de água quente também pode influenciar negativamente na definição dos cachos, ou melhor, na falta de definição”, explica.

Hidratação dos fios com água morna

A água morna facilita a remoção da oleosidade ruim do fio e do couro cabeludo quando o cabelo está sujo. “Associada a leves movimentos de massagem circular com os dedos no couro cabeludo, a água morna auxilia a oxigenação do couro e a remoção de células mortas”, afirma.

Além disso, o vapor produzido pela água morna durante o banho auxilia a acentuar a hidratação dos

cabelos, justamente por essas partículas de vapor penetrarem mais facilmente no fio. “Depois de lavar normalmente, retire o excesso de água e aplique mecha a mecha o seu creme de hidratação, massageando os fios. O ambiente morno e repleto de partículas de água vai facilitar a penetração dos nutrientes e reposição hídrica dos fios. Aproveite para hidratar também a pele enquanto hidrata o cabelo”, ensina.

Benefícios da água fria

Mas a melhor opção é mesmo a água fria. “O ideal é lavar com água de morna para fria, assim não agride o couro cabeludo nem a haste capilar e não desestabiliza a produção da oleosidade nem provoca o ressecamento do cabelo e/ou pele”, diz.

Mas, se estiver muito frio e for inevitável tomar banho quente, faça o possível para que ao menos o último enxágue seja com água fria. Uma vez ao mês promova uma esfoliação no couro cabeludo com água morna, que auxilia a remoção das células mortas, além de promover o bem estar e auxiliar a oxigenação e circulação do couro cabeludo.

Como chegar à temperatura ideal

“A temperatura ideal da água para lavar os cabelos é em torno de 23/24°C. É quando percebemos que o banho está agradavelmente quentinho sem deixar a pele avermelhada por causa do calor”, finaliza.

Fonte: www.bolsademulher.com/

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

Bela Forma
 Estilo de Vida

29 anos prestando os melhores serviços do fitness

Rua Duque de Caxias, 1280 - (55) 3313.3971
www.belaformasa.com.br - Fan Page: Academia Bela Forma

**SOMENTE NA BELA FORMA VOCÊ
 TEM ESSAS OPÇÕES NAS
 ATIVIDADES PERSONALIZADAS:**

- Sala exclusiva VIP - Estúdio de Pilates e Neo Pilates - Plataforma Vibratória profissional

Aula experimental gratuita.

Tudo incluso em um único valor. Horários das 6h às 22h.
Venha conhecer nossa estrutura!

Inverno: Cuidados com os olhos

Divulgação



Durante a estação mais fria do ano, os cuidados com os olhos não devem ser dispensados. Ao contrário do que muita gente pensa, o inverno também traz riscos à visão. As baixas temperaturas, aliadas à poluição, ao tempo seco e à alta incidência de raios ultravioletas podem causar vários doenças aos olhos nessa época, como conjuntivite e a síndrome do olho seco.

CUIDADOS

Especialistas na área alertam sobre outros riscos à visão du-

rante o inverno, por exemplo, a radiação ultravioleta pode ocasionar alterações na conjuntiva, catarata precoce ou degenerações de retina e mácula irreversíveis.

Além dos altos índices de radiação ultravioleta, o clima mais seco e os maiores índices de poluição típicos do inverno contribuem para a maior incidência da conjuntivite alérgica, e do ressecamento dos olhos, que pode resultar na síndrome dos olhos secos, deixando os olhos irritados e vermelhos, com sintomas

de ardor, coceira, lacrimejamento ou dor.

RECOMENDAÇÕES

A recomendação para prevenir as doenças visuais típicas do inverno é sempre hidratar os olhos com colírios recomendados pelo médico, evitar coçar os olhos e proteger a visão usando óculos de sol e de grau que ofereçam 100% de proteção aos raios ultravioletas. O ideal também manter sempre as janelas abertas para permitir a circulação do ar.

Fonte: www.guiadeolhos.com.br

Dra. Lislaine Bomm
Dermatologista
CRM 37528 - RQE 25135

Dermatologia clínica e estética
Adultos, crianças e idosos

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

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 Meier, 84
Complexo Adhara
Clínica Físio Belli Sarturi

Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.453

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
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

Pilates previne lesões em dentistas

Kellyn Poll Marquardt

Atelier do Pilates
Rua do Carmo, 793 - Jardim das Palmeiras
Fone: 55 9600-3129 - Facebook: @pageatelier.dopilates



No decorrer dos anos, tem-se pesquisado a estreita relação existente entre os trabalhadores, suas profissões e a saúde dos mesmos. Pesquisas mostram que houve um aumento significativo de doenças ocupacionais em todas as áreas. Com os cirurgiões-dentistas não seria diferente e eles correspondem a 30% das causas de abandono precoce da profissão.

As áreas do corpo mais afetadas nesses profissionais são os membros superiores e a coluna vertebral, o que afeta sua capacidade funcional. Isso ocorre pelo fato de permanecerem na mesma postura por um longo período de tempo, realizando movimentos repetitivos com os mesmos grupos musculares, tendo que adotar, às vezes, posturas inadequadas para a execução das tarefas. Isso, somado a falta de pausas entre os atendimentos, força excessivamente o sistema musculoesquelético.

Vários ligamentos e nervos podem ser prejudicados e as consequências são dormência, formigamento e diminuição da sensibilidade e da força. A fadiga muscular também é resultado dessa rotina, o que pode diminuir a amplitude motora (Kisner & Colby, 2005) e causar inflamações. E é claro que tudo isso prejudica a produtividade do profissional. Muitos apresentam dores na coluna, normalmente com hérnia de disco, deslocamentos ou contraturas, além de dores nas pernas pela má circulação.

O método Pilates é uma ótima alternativa de condicionamento muscular para os profissionais desta área, para a manutenção da boa postura e prevenção de lesões, em busca de um corpo saudável e mais resistente. Permite que o praticante desenvolva um padrão postural melhor, aumentando a flexibilidade e a força de forma global potencializando a coordenação motora e consciência corporal.

Para esse público, é preciso enfatizar os grupos musculares estabilizadores da coluna, cintura escapular e membros superiores, já que durante o atendimento, não são realizados movimentos dinâmicos, de grande amplitude.

A respiração, a concentração e a fluidez de movimentos são princípios do método que permitem a conexão entre a mente e o corpo, dissipando tensões e estresse, o que proporciona mais disposição e um melhor desempenho para o dia-a-dia.

Donos de cães e gatos podem ter personalidades diferentes

Divulgação



Cada vez mais presentes na vida cotidiana das pessoas, os cães e gatos já fazem parte dos lares de muitos e muitos brasileiros, fazendo com que mais atenção seja dispensada em relação ao tema pets e que o segmento de esforço para ter sempre novas ideias e produtos para conquistar o consumidor.

No entanto, embora haja pessoas que afirmam amar tanto cachorros como felinos da mesma forma, na grande maioria dos casos há uma preferência definida na mente de quem opta por ter um animal de estimação dentro de casa, e a Universidade Carroll, dos Estados Unidos, realizaram um estudo especial sobre o assunto, mostrando como os cães e gatos podem ter favoritismo nessa disputa e quais são as principais diferenças na personalidade de quem opta por cada um deles. Realizada com a participação de 600 estudantes universitários, a pesquisa que foi divulgada em evento da Associação de Ciência Psicológica, na cidade de São Francisco, foi focada na preferência das pessoas por cães ou gatos e também abordou as qualidades que os entrevistados mais apreciam nos seus animais de estimação.

Provando, mais uma vez, que a preferência mundial ainda é dos cachorros, o estudo revelou que 60% dos entrevistados amam os cães, enquanto apenas 11% se declararam amantes do mundo dos felinos. Os demais participantes do projeto afirmaram gostar de ambos os animais ou nenhum deles.

De acordo com a análise, a personalidade do tu-

tor seria mais parecida com a do animal escolhido como pet e, portanto, uma pessoa mais independente e desconfiada, por exemplo, teria mais chances de escolher um gato como bicho de estimação, já que a personalidade do animal é mais parecida com o perfil desse tutor. O mesmo ocorre no caso dos cães, que acabam tendo donos mais extrovertidos e sociáveis.

Fonte: CachorroGato

Saiba mais

Donos de cães

- Tendem a ser mais sociáveis e mais ativos que os donos de felinos.
- Geralmente, seguem mais regras do que os tutores de gatos.
- Gosta bastante de interagir com as pessoas, levando seu pet para passear com frequência.

Donos de gatos

- Tem uma tendência maior a serem introvertidos e mais sensíveis.
- Apesar de introvertidos, costumam ter a mente bastante aberta.
- Podem não seguir tanto as regras como os donos de cachorros.

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;

raia3

NATAÇÃO | HIDRO | SPINNING | MUSCULAÇÃO
TREINAMENTO FUNCIONAL | GINÁSTICA LOCALIZADA

Fone: 3313-1540
Rua Tiradentes, 1397

PRIMEIRA AULA GRÁTIS

Não caminhar durante o trabalho pode ser tão perigoso quanto fumar

Divulgação



Seja no escritório, no transporte público, no carro ou mesmo em casa, ficar sentado por muito tempo pode ser muito ruim para a nossa saúde. Ao ponto de ser tão perigoso quanto fumar.

É o que defende o cientista Rob Copeland, da Universidade Sheffield Hallam, no Reino Unido, sobre os efeitos de se levar um estilo de vida sedentário. “Nos últimos 20 ou 30 anos, a distância total que toda a população britânica caminha vem caindo em média 96,5 km a cada ano”, diz Copeland.

“Com isso, não nos movimentamos o quanto deveríamos e gastamos menos energia, fazendo com que nosso peso aumente e passemos a ter problemas de saúde crônicos, como diabetes e doenças cardiovasculares. Além de alguns tipos de câncer se tornarem mais frequentes.”

Estudos anteriores já tinham

apontado para problemas de saúde decorrentes da vida sedentária, mas uma nova pesquisa se concentrou especificamente nos movimentos diários de um trabalhador de escritório na Grã-Bretanha.

Esse estudo, da empresa de planos de saúde Westfield Health, indica que 51% dos trabalhadores só levantam de suas mesas no escritório para ir ao banheiro. Do total, 62% afirmam passar o dia ocupados demais para fazer um intervalo no horário do almoço. E 55% dizem andar menos de 20 minutos por dia.

Andar não faz bem apenas para o corpo, diz Alison Cragg, voluntária do grupo de apoio Widowed and Young (WAY, na sigla em inglês), que reúne homens e mulheres com 50 anos ou menos que perderam seus parceiros.

Para organização, além de

saudável, caminhar pode ser uma atividade “muito divertida e sociável”. Ela organiza caminhadas entre seus integrantes no condado de Hertfordshire, no sul da Inglaterra. Para o grupo, esses passeios trazem outros benefícios – principalmente para os novos membros, segundo Cragg. “Andar pode ser algo solitário, mas também pode ser uma atividade muito divertida e sociável. Nenhum de nós nos conhecíamos e, agora, somos grandes amigos”, afirma a voluntária. “Muitos novos membros vêm caminhar e se sentem à vontade, depois vão almoçar com a gente após a caminhada”. Desta forma, a caminhada não é apenas uma atividade física barata e possível de ser praticada para a maioria das pessoas. É também o caminho para uma vida mais saudável e feliz.

Fonte: www.saude.ig.com.br

Izabele Zasso

Psicóloga
CRP 07/21619

Santo Ângelo - RS | Rua Antônio Manoel, 562 - Térreo - Sala 05
(55) 9617-6760 | izabelezasso@outlook.com

CUIDANDO DA SUA SAÚDE!

BIBIANA DE MEDEIROS FARIAS
Quiropraxista ABQ 740

Avenida Getúlio Vargas, 1629.
Santo Ângelo, RS.
(55) 3312 2552

Ψ

Suzana Lunardi

PSICÓLOGA
CRP 07/10378

- PSICOTERAPIA DE ORIENTAÇÃO PSICANALÍTICA
- ESPEC. EM PSICOONCOLOGIA (CÂNCER) - PUCRS
- ESPEC. EM TERAPIA SEXUAL - ISEXP
- TRATAMENTO DAS DISFUNÇÕES SEXUAIS
- ESPEC. EM SÍNDROME DO PÂNICO EM PSICOLOGIA 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

Jonatã Ferreira

Psicólogo - CRP 07/205839

Atendimento Clínico a Adultos e Adolescentes

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

QUE TAL UMA AULA EXPERIMENTAL NA KILLER BEES?

VENHA CONHECER NOSSA ESTRUTURA.

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



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



Mara Personal

Graduada em Educação Física.
Pós-graduada em musculação.
Mestranda em Docência Universitária
marapersonals@hotmail.com

Agachamento livre - Cuidado! (Parte 1)

Já visitei várias academias na região, além de ter sido meu trabalho por muitos anos, é também um prazer, gosto de treinar, e durante o treino é impossível não reparar nas aberrações durante a execução dos exercícios na sala de musculação.

Neste texto me refiro só ao agachamento. Excelente exercício principalmente para pernas e glúteos, mas para manter a barra nas costas vários outros músculos precisam ajudar, e para agachar, além de uma boa técnica é importante também ter o corpo todo adaptado para suportar a carga. Nem todas as pessoas estão aptas a executar o AGACHAMENTO.

O principal problema em relação ao agachamento é a amplitude. Por mais que você ouça que é necessário trabalhar esse exercício com o máximo de amplitude sempre, sua articulação pode não estar preparada para realizar um agachamento completo. E isso pode resultar em problemas aos seus joelhos e coluna. É importante conhecer algumas bases para executar o agachamento livre. Quando não bem executado, no entanto, pode gerar dores de cabeça, já que existe a chance de você ter uma lesão, pois caso não mantiveres a postura correta, haverá uma sobrecarga na lombar, no quadril e nos joelhos, causando dores posteriores. O maior erro na postura acontece quando você flexiona os joelhos e faz uma retroversão do quadril, aquela famosa empinada no bumbum. O correto é que o seu quadril permaneça estático. E as suas costas devem permanecer retas, e não inclinada para frente. (e outras observações que somente um profissional terá condições de avaliar e estudar o caso).

Existe, ainda, outro perigo: por ser um dos melhores exercícios para os membros inferiores, as pessoas exageram em sua execução, repetindo mais vezes do que é necessário. Isso também pode causar desconforto na região lombar. Além de não surtir efeito positivo no seu treino, pois forçar uma mesma região várias vezes em um dia não ajuda na melhora. Faz, apenas, com que o músculo fique fragilizado. Se você tem dores nos joelhos ou nas costas para esse exercício, terá que levantar o peso que essas partes deixarem, e na angulação que elas deixarem, até que se fortaleçam para acompanhar o que as pernas aguentam. Isso leva tempo e cuidado, pois cada estrutura do corpo tem um tempo diferente de adaptação às cargas, que varia de poucas semanas para os músculos, até 18 meses para as cartilagens.

A solução é re-estruturar seu treinamento. Uma excelente progressão é: agachamento isométrico > agachamento dinâmico com amplitude reduzida e preferencialmente com lombar apoiada (na máquina ou encostado na parede) > agachamento livre até 90 graus > agachamento com peso.

o agachamento, em sua grande parte, o realizam INADEQUADAMENTE, ocasionando assim lesões, problemas corpóreos, mau desenvolvimento, acidentes e outros fatores negativos,

motivo, aliás, pelo qual o agachamento passa a ser questionado por muitos desentendidos do assunto.

Por ser, apesar da naturalidade do movimento, um exercício muito complexo, o agachamento livre possui muitos itens os quais não devem ser realizados ou merecem atenção para que, com a prevenção contra eles, menores riscos de lesões, trabalhos inadequados ou quaisquer coisas do gênero possam vir a ocorrer.

Busque sempre a orientação correta e, se possível presencial para realizar um bom e devido agachamento.

DICA MARA PERSONAL

Antes de ingressar em uma academia pensando em já iniciar fazendo agachamento livre, com a mentalidade de ficar com pernas e glúteos enormes, verifique com um profissional, quais exercícios você deverá fazer antes, como reforço até chegar ao propriamente dito!



Casca de batata assada no forno

Você sabia que é na casca da batata que fica todo potássio e fibra que tem uma grande importância metabolicamente no nosso corpo durante a digestão? E mesmo assim, sempre que vamos cozinhar utilizando batatas, acabamos por dispensá-las.

Pensando nisso, disponibilizamos uma alternativa para aproveitar as cascas de batatas e não desperdiçar essa importante fonte de potássio, tão útil para o nosso organismo.

Fonte: www.homemnacozinha.com

Receita

- Cascas de batata (o tanto que usar) - é legal, se possível, cortar as cascas um pouco grossas.
 - Tempero a gosto (pode ser pimenta calabresa, sal e ajinomoto).
 - Fio de azeite
 - Tempere as cascas e estenda sobre uma forma (forrada com papel alumínio para facilitar a limpeza depois).
 - Assar em forno pré-aquecido a 180° por aproximadamente 35 minutos (pode variar bastante de forno pra forno, mas tire as cascas quando estiverem bem sequinhas).
- Pronto! É um excelente aperitivo.



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



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 Daiane Falk
 Médica veterinária - CRMV 10428

Exames complementares - O que é um ultrassom?

O ultrassom é uma modalidade de exame complementar segura, não invasiva (sem cirurgia), de fácil acesso, usada para avaliar os órgãos internos e outras estruturas do corpo, além de guiar a coleta de líquidos cavitários (pleural, pericárdico e peritoneal), citologias e biópsias.

Por que seu Médico Veterinário pode solicitar um ultrassom abdominal?

As indicações clínicas para a realização da ultrassonografia abdominal em pequenos animais são: perda de peso inexplicada, dor abdominal, falta de apetite (anorexia), presença de líquido livre dentro do abdômen (hemorragia interna, ascite), uma massa ou anormalidade encontrada durante um exame físico, problemas urogenitais, exame de sangue ou radiografias anormais, gestação (a partir de 22 dias de cobertura).

O ultrassom permite-nos avaliar o tamanho e a textura dos órgãos de uma forma 3D (tridimensional). Um ultrassom pode mostrar anormalidades na superfície dos órgãos, bem como mudanças dentro deles.

Essa informação pode ser valiosa para decidir: fazer uma cirurgia ou não, fazer biópsias, fazer exames de sangue mais específicos, obter informações úteis de doenças específicas, entre outros.

O que esperar do exame de ultrassom?

Se você já fez um ultrassom em si mesmo, sabe como é simples. O transdutor é pressionado sobre o seu corpo e as imagens aparecem em um monitor. A única diferença para um animal é de que o pelo tem de ser cortado para o contato do transdutor diretamente na pele. Normalmente, todo o abdômen pode ser analisado e em média o exame dura

até 30 minutos.

Qual a preparação para o animal realizar o exame?

Para realizar o exame ultrassonográfico abdominal adequado é preciso que o animal faça um preparo prévio com: jejum alimentar de pelo menos 8 horas e evitar que o animal urine por pelo menos 1 hora antes do exame. Normalmente, não há necessidade de sedação, a menos que ocorreram biópsias ou citologia aspirativa.

Resultado

O laudo do ultrassom é emitido na hora, permitindo agilidade e rapidez na busca do melhor tratamento a ser instituído.



Ultrassom mostrando um cálculo na bexiga



Ultrassom gestacional - um embrião



Ultrassom mostrando alteração de útero (piometra)

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



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



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

INFORMAÇÃO COM UM A COLORIDO MAIS



Jornal e Revista
O Mensageiro
 A Realidade dos Fatos

55 3313-4887 | comercial@jom.com.br | www.jom.com.br

Dormir muito ou pouco pode envelhecer o cérebro em até sete anos

Exagerar nas horas do sono é prejudicial tanto quanto dormir pouco. Um estudo feito pela University of London, Inglaterra, e publicado pelo periódico Sleep, indica que dormir menos de seis horas ou mais de oito horas diárias pode envelhecer o cérebro em até sete anos, já que aumenta a velocidade do declínio cognitivo e afeta habilidades, como o raciocínio. A pesquisa alerta que a piora das funções cerebrais pode até mesmo adiar o declínio físico, causando morte precoce. Os testes feitos pelos pesquisadores mediram memória, raciocínio, vocabulário, fluência fonêmica, estado cognitivo global e fluência semântica em 5.431 voluntários (1.459 mulheres e 3.972 homens) de 45 a 69 anos de idade, durante cinco anos.

Entre as pessoas que dormiram mais do que o recomendado, 7 a 8% tiveram resultados inferiores em todos os testes cognitivos, menos nos relacionados à memória verbal de curto prazo. Já entre os que dormiram menos que o indicado, um quarto das mulheres e 18% dos homens sofreram diminuição em sua capacidade de raciocínio e vocabulário.

Os pesquisadores observaram que as mulheres que dormiram por, aproximadamente, sete horas por noite renderam os melhores resultados de todas as medições cognitivas, seguido por seis horas de sono. Os homens obtiveram resultados satis-



Divulgação

fatórios quando dormiram entre seis e oito horas, sendo que apenas sonos muito curtos (de menos de seis horas) ou muito longos (mais de oito horas) foram associados a resultados baixos.

Assim, pessoas que dormem o tempo ideal, segundo a pesquisa, vivem mais. Enquanto pessoas que dormem tempo insuficiente possuem suas capacidades cerebrais reduzidas, quem dorme o suficiente fica mais longe de doenças mentais e físicas, garantindo melhor qualidade de vida no período que precede a terceira idade.

Sono e a alimentação

Para garantir uma boa noite de sono, até mesmo a alimentação tem um papel importante. Existe nos alimentos uma substância que favorece o trabalho do nosso corpo em restabelecer o equilíbrio durante a noite: o triptofano. Essa substância pode ser encontrada em carnes magras, peixes, leites e iogurtes desnatados, queijos brancos e magros, nozes, banana e leguminosas. A serotonina ainda regula o nosso relógio biológico.

A insulina também tem papel importante no padrão do sono. Hipoglicemia, ou baixa quantidade de açúcar no sangue, costuma ocorrer à noite porque é quando não nos alimentamos. Quando o nível de glicose cai, a adrenalina é liberada como uma fonte secundária. Como o hormônio é estimulante, pode causar distúrbios do sono.

Por isso, é necessária a ingestão de carboidratos. Eles favorecem o aumento nos níveis de insulina, que auxiliam na "limpeza" dos aminoácidos circulantes no sangue.

Para não correr o risco de ter uma noite de sono agitado ou com pesadelos, a orientação da especialista é não beber líquidos que são fontes de xantina e cafeína, que estimulam o sistema nervoso central. Entre eles: chocolate, café, chá preto ou mate, guaraná, refrigerantes à base de coca e, claro, bebidas alcoólicas. No caso de serem consumidos, é aconselhável que seja quatro horas antes do sono. Se, mesmo observando as orientações acima, você acaba passando mais tempo tentando dormir do que dormindo de fato, a nutricionista diz que o chá de camomila é uma boa alternativa.

Fonte: www.minhavidacom.br

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. Luís Cláudio Madureira
Diretor Técnico/CAM - RS 11-495

Cuidar de você. Esse é o plano.

Unimed
Missões/RS

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

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

www.unimedmissoes.com.br

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