



Sábado, 14 de janeiro de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Sono reparador: confira dicas para dormir bem

Dormir bem é tão importante quanto beber água e se alimentar bem, você sabia? O sono adequado atua na regeneração do corpo, principalmente depois de um período de esforço. Assim, repomos as nossas energias para conseguirmos fazer as atividades cotidianas adequadamente. Se você tem dificuldades para dormir ou sente que não consegue descansar o suficiente, confira as dicas e tenha noites mais tranquilas e revigorantes!

Alimente-se com bons nutrientes

Comer bem é fundamental para ter um bom sono. Uma dieta balanceada colabora para que o organismo fique tranquilo para descansar e repor energias. Opte por um lanche ou jantar leve à noite, evitando frituras, gorduras, cigarros, alimentos processados e também bebida alcoólica.

Faça atividade física regularmente

Alguns exercícios físicos, como pilates, yoga, alongamento podem ajudar a conquistar o tão desejado relaxamento antes de dormir. Fazendo estas atividades regularmente existe



Divulgação

maior probabilidade de conquistar uma noite mais calma.

Evite bebidas estimulantes

O consumo de bebidas como chás - verde, branco, preto - e café pode comprometer a qualidade do seu descanso. Estas bebidas contêm agentes estimulantes e podem ser ingeridas preferencialmente até o período da tarde, para não acarretar em perda de sono.

Tenha uma rotina

Para uma noite tranquila é fundamental manter uma rotina com horários, pois dessa forma o organismo permanece

em equilíbrio. Tente dormir no mesmo horário sempre que puder e mantenha às oito horas de sono indicadas pelos médicos.

Apenas relaxe!

Hábitos como assistir televisão, ler um livro super empolgante ou atualizar as redes sociais pelo celular ou tablet podem ser nocivos para seu sono. Procure relaxar sem o estímulo destes itens. Apenas deite e tente se concentrar para conquistar uma noite bem dormida. Concentre-se na sua respiração e descanse bem.

Fonte: dermaclub.com.br

Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.488
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT, SBO, SBO, SBO

Especialista em cirurgia do joelho

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

Ortopedia e Traumatologia geral

Artroplastias do quadril (próteses)

Ortotrauma Clínica
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

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

Harmonize
Clínica Psicológica

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

PSICÓLOGAS

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

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

DORES NO CALCÂNEO?

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

Tratamento por Ondas de Choque

Dr. Enio Cadore
Médico da SBTOC

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

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

Responsável técnico: Dr. Danilo Briks - CRM-MS 12814 / EPAGE 1104

evidente
ODONTOCLÍNICA
EPAORS - 1606

Odontologia com amor e dedicação para toda a família.

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

Atendimento a adultos, crianças, idosos e gestantes.

55 3313 8604 | 55 9996-8983

Rua 15 de Novembro esquina Conde de Porto Alegre, 2427 - Sala 1

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

TELENTREGA
3312.6611

Tchê FARMÁCIAS
Na vida tudo tem remédio.

Você se cuida **você brilha**

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

EMAGREÇA ATÉ 10kg em 30 dias



CIRURGIA PLÁSTICA

Dr. Luis Antonio 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

A importância da rotina para as crianças

A rotina diária é muito importante na vida das crianças. O bebê não conhece o mundo ao seu redor quando nasce, os pais são seus primeiros guias e devem organizar um ambiente estável, organizando uma rotina onde as atividades se repitam até que a criança as interiorize. É através da rotina que a estrutura psíquica e física se organiza, com ela a criança consegue antecipar e se preparar para o que vai acontecer desenvolvendo o sentimento de segurança, pois nenhuma criança sente-se confortável em situações nas quais não sabe o que esperar.



Psicóloga Greice Quelle da Costa
Psicóloga - CRP/RS 07/22690
Contato: (55) 98445-7579
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Algumas das principais rotinas que as crianças precisam ter são as horas das refeições, dos estudos, de brincar, ficar em família e a hora de deitar. Os horários irregulares podem fazer com que a criança haja de forma desorientada, afetando também o seu rendimento escolar. Podemos estar falando daquela criança que não faz o tema de casa, por não ter um horário estabelecido para isso, que chega com sono ou atrasada na escola, pois foi dormir tarde brincando, olhando TV ou jogando videogame.

A criança precisa saber o que fazer para que ela cumpra com suas obrigações e cabe aos pais organizarem esta rotina, dizer "não" é muito importante! Não sinta pena de tirá-la de uma situação em que está se divertindo, para fazê-la seguir sua rotina. No entanto, vale ressaltar que a coerência e a flexibilidade devem fazer parte do estabelecimento das regras e deve-se ter o cuidado para não se cometer exageros.

A ausência da rotina na vida das crianças pode gerar medo e ansiedade, além disso, características como irresponsabilidade e desorganização também podem estar presentes quando jovens e adultos. Portanto criar rotina para a criança é extramente fundamental, pois direciona, organiza e equilibra sua vida, tornando-se um adulto mais organizado e bem sucedido.

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
Carla Gabriela Bender
Médica veterinária - CRMV 14560

É verão! Cuidados específicos devem ser tomados

Se você está sofrendo com o calor, imagine como seu cão ou gato se sente estando coberto de pelos que são como um casaco de pele? Sim! Eles sentem e sofrem com as altas temperaturas assim como nós, porém, não conseguem se defender do calor sozinhos e precisam dos cuidados e atenção de seus tutores.

Cães e gatos não possuem glândulas de suor, ou seja, eles não transpiram como as pessoas. Sem esse recurso, os animais ficam de boca aberta no calor, ofegando para fazer com que o ar frio entre e resfrie seu corpo. Quanto mais ofegantes estão, mais calor estão sentindo.

Pequenas alterações na rotina garantem a saúde de cães e gatos. Aqui vão algumas boas dicas para que você e seu pet aproveitem a estação mais quente do ano:

- Deixe água fresca, se possível resfriada, em diversos locais da casa e pátio. Hidratação é primordial.

- Não passeie com seu animal nos horários mais quentes do dia. Dê preferência para o início da manhã e final da tarde, sempre procurando andar por locais sombreados. Existe o risco de seu cão sofrer queimaduras nos coxins plantares, as "almofadinhas", em função da alta temperatura do solo. Uma opção é utilizar sapatinhos para os cães que se adaptam a eles. Lembre-se de levar água em passeios mais longos, pois o calor excessivo pode levar a desidratação.

- Quando passear de carro com seu pet, ao chegar ao local de destino, jamais o deixe dentro do veículo, mesmo que com os vidros entreabertos. Ele pode entrar em hipertermia (aumento da temperatura corporal a limites não suportados pelo animal) e passar muito mal.

- Se você tem um animal que é braquicefálico (que tem o focinho mais curto) como Shih Tzu, Boxer, Bulldogs, Pug, Lhasa Apso, Persa entre outros, o cuidado deve ser redobrado, já que essas raças têm maior dificuldade

de em respirar e com isso perdem menos calor.

- Raças como Husky Siberiano, Malamute do Alaska, Bernese, Akita e outros são habituados a baixas temperaturas, além do pelame eles ainda têm uma camada de gordura que os protege do frio. Esses animais precisam, muitas vezes, ficar em ambientes bem arejados e até mesmo climatizados para que possam se sentir bem.

- Se seu pet tem pelo longo, opte por tosas baixas nessa época do ano. Com certeza o bem-estar do seu companheiro é mais importante do que a estética.

- No verão pulgas e carrapatos se proliferam e com isso é indispensável fazer uso de medicamentos que controlam esses ectoparasitas. Além do incômodo, eles podem transmitir doenças.

- O uso de repelentes evita contato com moscas que podem depositar suas larvas na pele dos animais e, com mosquitos que são responsáveis pela transmissão de doenças como a leishmaniose e a dirofilariose.

- Usar protetor solar também é importante. Existe protetor solar específico para animais, que não traz risco caso seja ingerido. O cuidado maior é com animais de pele e pelos claros, e em locais sem pelo, como ponta de focinho, orelha, entorno dos olhos e abdômen despigmentados. A exposição demasiada ao sol pode desenvolver sarcoma, um tipo de câncer maligno.

- O período de chuvas pode favorecer alagamentos e o aumento da incidência da leptospirose, mantenha seu animal com as vacinas em dia.

- Além de cuidar dos seus animais, lembre-se dos que vivem nas ruas. Coloque um pote com água fresca e, se possível, comida para esses animais. Você estará prestando um grande favor a eles.

Fique atento aos sinais de hipertemia (inquietação, dificuldade respiratória e ofegação) e desidratação.

A qualquer mudança de comportamento do seu pet, procure seu Médico Veterinário de confiança.

Siga nossas dicas e garanta bem-estar ao seu amiguinho durante os dias mais quentes do ano.



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



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



TRABALHE TODOS OS MÚSCULOS.

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



SINTA A QUEIMA DE CALORIAS MESMO DEPOIS DA AULA.

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



FIQUE MAIS FORTE, MAIS RAPIDAMENTE.

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

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

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

STRONG by Zumba: Nova modalidade na Academia Bela Forma

O STRONG by Zumba™ revoluciona as aulas de Zumba® que você já conhece, combinando ritmos fortes e animados de alta intensidade com exercícios de força e cardio, aumentando assim o seu potencial fitness! Pense em resistência progressiva e sobrecarga, pliometria, treinamento focado no core e funcional usando somente o peso corporal, tudo em uma aula dinâmica baseada em resultados, para desafiar seu corpo todo em cada treino.

O STRONG by Zumba™ incorpora o método comprovado de treino de alta intensidade conhecido como HIIT... tudo com um toque de Zumba. Chamamos o nosso programa de "HITZ" – Treinamento Compassado de Alta Intensidade – no estilo Zumba®! No compasso da música, a força da batida desafia seus músculos e sistema cardíaco a encontrar poder de explosão, força, energia e mobilidade. Otimize o seu treino e faça cada minuto valer a pena, ao mesmo tempo em que desafia seus limites. Descubra o atleta que existe em você: sinta a força e a energia e entre em forma!

Quem é o participante do STRONG by Zumba™?

Esta aula é projetada para participantes que buscam aumentar os seus níveis de intensidade de treinamento, maximizar os benefícios de treino e ver resultados reais de seus esforços. Apesar de este programa incluir passos simples de dança, o STRONG by Zumba™ é mais um "treino de condicionamen-

to" voltado para aqueles que adoram se mexer, mas não se sentem à vontade em aulas exclusivamente de dança.

O STRONG by Zumba™ é um programa de intensidade intermitente ou intervalada. Isso significa que movimentos de alta intensidade (tais como elevação dos joelhos, polichinelos, etc.) são intervalados com movimentos de baixa intensidade (como lunges (avanços), pular corda, kickboxing) durante toda a aula, o que torna o STRONG by Zumba™ acessível a todos, mesmo aqueles que não têm tanto condicionamento no início. Ao mesmo tempo, o programa STRONG by Zumba™ é um exercício de alta intensidade para indivíduos mais aptos e condicionados fisicamente, desafiando-os o suficiente para levá-los a novos patamares pessoais, melhorando seu condicionamento físico e cardio. Uma das vantagens do formato da aula é que o instrutor pode adaptá-la a todos os níveis de condicionamento, modificando a seleção dos exercícios de modo que praticamente qualquer pessoa possa fazer a aula com sucesso e evoluir.

A Academia Bela Forma trouxe diretamente do Rio de Janeiro essa novidade do fitness.

Aulas segunda, quarta e sexta às 18 horas.

Promoção: Primeira semana gratuita.

Venha conhecer essa modalidade!

Fone: 3313 3971

Email: belaforma.sa@gmail.com



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Parece saudável, mas não é!

Como é a sua primeira refeição do dia? Light? Vamos entender o que são estes produtos: Estes trazem esta nomenclatura em sua embalagem devido o fato de serem reduzidos em calorias ou em algum outro nutriente, seja ele açúcares ou gorduras, agora pense comigo: 1 barrinha de cereal "light" de 50 calorias tem o mesmo valor nutricional e metabólico que uma maçã de 50 calorias? Qual você acha que lhe fornece mais benefícios? Lembre-se que não devemos olhar calorias e sim tabela nutricional ou melhor, lista de ingredientes! Não é por que é light que é saudável!

Vou explicar alguns erros muito comum no café da manhã de muitos que se esforçam para fazer "dieta" sem orientação profissional.

Pão integral: Pessoal, o que menos têm no pão integral é a farinha integral. Sem contar que tem glúten é altamente inflamatório para seu organismo, mesmo aos que sofrem silenciosamente. Reforço: aprenda a ler os rótulos e a fazer pães em casa com ingredientes de qualidade.

Peito de peru: Para conservar o produto, as indústrias usam nitratos e nitritos, substâncias químicas. Os embutidos, como são chamados esta categoria de alimentos, levam em sua composição um aditivo chamado Nitrito, que no estômago pode se converter em nitritos. Faz muito mal à saúde.

Queijo branco, de onde que queijo branco é saudável? Altamente rico em lactose, açúcar presente no leite e também inflamatório.

Margarina: Bom, a banha vem do porco, a manteiga vem do leite, e você consegue imaginal a origem da margarina? Seu processo atual inclui o uso de solventes de petróleo (geralmente o hexano, que é bem barato), ácido fosfórico, soda, que resulta numa substância marrom e mal cheirosa, que sofre novo tratamento com ácidos clorídrico ou sulfúrico, altas temperaturas e catalisação com níquel, que deixa o produto parcialmente hidrogenado, ou seja, 100% química!

Como solução posso ressaltar a importância da escolha dos alimentos o mais próximo possível da sua origem: Frutas, ovos, legumes, tubérculos, grãos, oleaginosas, entre outros alimentos não não passam por processos industriais até chegar a sua mesa. Procure um nutricionista, garanto-lhe que daqui uns anos você irá me agradecer.

Dra. Lislaine Bomm
Dermatologista
CREMERS 37528 - RQE 25135



Dermatologia clínica e estética
Adultos, crianças e idosos

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

Dra. Lisoneide Terhorst
Clínica Médica (RQE 20147)
Hematologia e Hemoterapia (RQE 20190)
CREMERS 28774

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

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

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

LABORATÓRIO Missões

ANÁLISES CLÍNICAS E
TOXICOLÓGICAS
REALIZAMOS COLETAS
DE URGÊNCIA

Exames Toxicológicos
para concursos com
preços diferenciados



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



CLÍNICA DE OLHOS VERONESE

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

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

Dr. Pedro Veronese

CREMERS 02336 - RQE 26449

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

CLÍNICA DE VACINAS

Dr. Luiz Carlos Flores

Cremers 3806
CNPJ 19324860/0001-09

VACINAS PARA CRIANÇAS, ADOLESCENTES E ADULTOS.

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

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

ATENDE TAMBÉM:

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

Hospital
Unimed
Missões / RS

Pronto Atendimento

Hospital Regional Unimed Missões

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

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/CRM - RS 13.495

Cuidar de você. Esse é o plano.

Unimed
Missões/RS

/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) 3312-5333
98458-4266 (Whatsapp)
Rua 7 de Setembro 571
Santo Ângelo - RS