



Sábado, 21 de janeiro de 2017

Porque Saúde é fundamental

Divulgação

Descanso no final de semana



O trabalho e a correria do dia a dia nunca deixam você parar. Então chega o final de semana e você... continua trabalhando! Aproveita para colocar em dia todo aquele trabalho que não deu conta a semana inteira, responder e-mail e tocar os projetos que não teve tempo de dar a devida atenção. Ou então tira esse tempo para lidar com assuntos da casa e da família.

Você se identificou com essa situação? Então o seu corpo pode estar pedindo um descanso.

Estudos já comprovaram que sair da rotina, mesmo que apenas por um final de semana, tem diversos benefícios para a saúde física e mental. Praticar alguma atividade diferente ou fazer uma

pequena viagem, apenas para mudar de ares, tem impactos positivos na prevenção de doenças e infecções, combate à ansiedade e depressão, e até na sua produtividade no trabalho.

Veja os benefícios que descansar no final de semana traz para a qualidade de vida e saúde.

Viagens longas de férias têm muitos benefícios, mas é quase sempre muito difícil ter tempo e disponibilidade de se ausentar do trabalho por períodos mais longos.

Mudar de ares e fazer uma pausa no final de semana tem benefício duplo: além de combater o estresse e a ansiedade em si, uma pequena viagem possibilita vida

social ativa, conhecer pessoas novas ou interagir com amigos, o que também aumenta a sensação de felicidade.

Sair da rotina também tem impactos muito positivos no seu relacionamento com sua família. Um grupo internacional de pesquisa na Universidade Purdue concluiu que uma viagem juntos é excelente para estreitar os laços familiares e melhorar a comunicação e a solidariedade com os seus entes queridos.

Após quebrar a rotina, conseguimos encarar os problemas sob nova perspectiva, e estar afastado do trabalho e da vida particular ajuda a enxergar novas soluções.

Fonte: fazendagrama.com.br

Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.488
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT SECO

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 Brike - CRM-MS 12814 / EPQRS 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



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

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.

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

Rotular nossas crianças é limitar suas capacidades

Em diversas situações notamos que as pessoas têm realizado um diagnóstico antecipado de situações, dando a conotação de um problema sem que ele exista, como por exemplo: Meu filho é agitado, não para um minuto se quer, ele só pode se hiperativo!

A grande preocupação com nossas crianças estão relacionadas a atribuir rótulos, doenças ou diagnóstico naquilo que faz parte apenas do desenvolvimento saudável e tam-



Magali Mariana Andreola
Psicóloga - CRP/RS 07/23259
Contato: (55) 99955-6642
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

bém de uma geração que é, muitas vezes, mais "ligada e agitada", respondendo ao ritmo que os pais, na escola, presenciam diariamente.

Todo diagnóstico que indica qualquer tipo de doença deve ser feito com técnica e profissionalismo, incluindo não apenas a observação de um único comportamento isolado (por exemplo: agitação e energia para correr e brincar até tarde), mas de todo o contexto da criança. Um diagnóstico nunca deve ser precoce nem baseado numa desconfiança ou num "achismo".

Mesmo se em seu processo de desenvolvimento, foram diagnosticados com algum tipo de questão, seja ela física, mental ou emocional, é importante que o primeiro passo a ser dado seja "não rotular".

Rotular é dar àquela pessoa um valor menor ou maior por conta dessas limitações: "Meu filho não aprende porque é hiperativo ou porque tem dislexia", "Ele nunca será um bom profissional", "Sua limitação física não lhe permitirá alcançar a felicidade".

Sabemos que os juízos de valor são usados no convívio na escola, nas relações com a família e até nas avaliações pelas quais passamos em toda a nossa vida, mas certamente esta não é a melhor prática, e é importante que possamos rever isso em nossa conduta e na educação dos filhos. Muitas vezes, a criança mal consegue manifestar suas habilidades e capacidades, porque já é desqualificada diante das demais pessoas.

No entanto, não devemos deixar que coisas simples de uma criança tomam uma proporção maior do que realmente são ou que antecipem problemas que nem existem. E mesmo que existam que eles não sejam uma barreira, pois a vida oferece muitas chances mesmo diante das maiores adversidades. Mediar nem sempre é a melhor e mais adequada saída quando falamos, por exemplo, de uma criança que, mais do que "ativa", está sim vivendo uma das fases mais bonitas da vida: ser criança.



Quem não gosta de colocar o pé na estrada rumo a um novo destino? Viajar de carro é uma das paixões dos brasileiros, seja para um bate e volta a alguma cidade vizinha, seja para um longo trajeto. Viajando em seu veículo, você tem muito mais responsabilidades, por outro lado, mais autonomia para estabelecer o trajeto e fazer o percurso do jeito que gosta.

Antes de cair na estrada:

1. Carro em perfeitas condições: Revisão e manutenção do veículo são prioridades entre os cuidados na viagem de carro. Tenha certeza de que está tudo em perfeito funcionamento, como óleo, freios, pneus, lanternas e faróis. Prevenir-se desta maneira vai proporcionar um passeio muito mais tranquilo e livre de imprevistos.

2. Roteiro preparado: Não confie somente no GPS ou no Waze! O ideal é que você prepare o roteiro antes de sair de casa, conhecendo as estradas que terá que pegar, onde serão os pontos de parada, quais são os postos de

gasolina em que pode abastecer e o que há de interessante no caminho e que valeria a pena um desvio. Não deixe também de anotar tudo em um papel (vai que a bateria do celular acaba?) e de compartilhar com quem irá viajar com você.

3. Playlist animada: Longas horas na estrada sem nenhuma boa estação de rádio para ouvir pode se tornar um grande tédio e acabar com o clima da viagem. Use a criatividade e pense a playlist de acordo com o destino ou com a companhia da viagem e não esqueça de separar aquelas músicas que todo mundo adora cantar junto!

4. Passatempo na estrada: Tirar fotos ao longo do caminho também é uma boa forma de passar o tempo – e ainda garante um álbum para a viagem!

5. Descanso garantido: Apesar de ser importante que os passageiros ajudem o motorista a ficar acordado, em longos trajetos todos precisam descansar. Assim todos chegam ao destino prontos para aproveitar!

6. Lanchinhos para não passar fome: Apesar de prefe-

ridos por muitos pela sua praticidade, salgadinhos de pacote não são recomendados, pois aumentam a vontade de ingerir líquidos. Logo, as paradas para ir ao banheiro serão mais frequentes!

O melhor a fazer é preparar uma sacola térmica com comidas e bebidas saudáveis, como frutas, sanduíches e bebidas sem gás. Optar por alimentos mais leves é o ideal quando se viaja por muitas horas, evitando qualquer problema que prejudique o passeio.

7. Roupas confortáveis: É importante lembrar de vestir roupas confortáveis, que não sejam justas ou que prejudiquem os movimentos. Esteja preparado também para mudanças de temperatura, especialmente se estiver a caminho de um lugar mais distante.

8. Prevenção contra imprevistos: Você pode levar remédio para enjoo, protetor solar, óculos de sol, dinheiro trocado, carregadores de celular adaptados para veículos e documentos do carro e dos passageiros.

Fonte: pegcar.com

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



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 água-viva existe há mais de 650 milhões de anos e existem milhares de espécies diferentes. A maioria é transparente e tem o formato de um sino. As águas-vivas são animais marinhos, que variam bastante de tamanho.

Existem algumas de menos de 2 centímetros, e outras com mais de 2 metros de diâmetro, com tentáculos de até 40 metros de comprimento.

Na grande maioria a locomoção depende das correntes pois não têm forças para ir contra a correnteza, mas algumas águas-vivas conseguem nadar lançando um jato de água, e essas podem nadar conta a corrente.

A água-viva é um animal marinho do filo Cnidaria, que existe nas classes Scyphozoa, Hydrozoa e Cubozoa.

A boca fica no centro do corpo, na parte de baixo, entre os tentáculos.

São parentes da água-viva os corais, anêmonas do mar e a caravela-portuguesa.

A água-viva é um animal que tem o corpo composto por cerca de 98% de água. Se ela encalhar na praia, praticamente irá desaparecer à medida que a água evapora.

Tão perigosas quanto bonitas

O veneno das águas vivas

O corpo das águas-vivas e mais abundantemente os tentáculos são cobertos por células urticantes (cnidócito).

Quando uma água-viva encontra outro objeto, uma estrutura de disparo no exterior do cnidócito, um "gatilho" denominado cnidocílio, prepara o veneno para ser "lançado".

As estruturas das células urticantes atingem a vítima como pequenos dardos venenosos.

O veneno é uma neurotoxina que paralisa a presa.

Embora uma água-viva possa matar um animal aquático pequeno, sua fisgada normalmente não é fatal aos humanos, mas claro... toda regra tem exceções, e algumas são fatais até para humanos.

A fisgada costuma provocar dor, irritações na pele, febre e câibras nos músculos. O grau de dor e a reação a uma fisgada de água-viva pode depender da espécie. As águas-vivas maiores têm cnidoblastos grandes que podem penetrar mais fundo na pele e algumas delas possuem um veneno mais forte do que outras.

Fonte: ninha.bio.br



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Fome física ou fome psicológica?

Nem sempre comemos porque sentimos fome. Muitas vezes, comemos porque sentimos vontade/desejo de comer. Este mecanismo envolve basicamente duas teorias: Ou o indivíduo come porque gosta de determinado alimento ou come porque é recompensador.

O problema acontece quando estes mecanismos de vontade causam o excesso de alimentação e, muitas vezes, o controle básico de "comer/parar de comer" é ineficaz em controlar a quantidade de energia ingerida.

Infelizmente vivemos num ambiente OBESOGÊNICO, ou seja, somos cercados de estímulos para comer comidas calóricas, com alto teor de açúcar, carboidratos e gorduras. Além disso, os estímulos para mantermos nosso corpo em repouso, com a utilização de controles remotos até câmbio automáticos nos carros, levam ao menor gasto calórico, o que nos tornou poupadores de energia. □

Estudos têm demonstrado que os pacientes obesos atribuem valores inapropriados aos alimentos. O sistema de recompensa de um paciente obeso somente é ativado depois do quinto, sexto ou sétimo pedaço de pizza, enquanto que, uma pessoa com o peso normal, a satisfação vem com o segundo ou terceiro pedaço. Além disso, enquanto nos magros as comidas com menor teor de gorduras já podem estar associadas à sensação de bem-estar, nos obesos o teor de gordura deverá ser bem maior para provocar a mesma sensação.

Como saber se você realmente está com fome ou se é apenas desejo? A fome verdadeira, também chamada de fome física resulta da necessidade fisiológica do organismo de obter nutrientes. Quando a nossa taxa de açúcar no sangue fica baixa, o cérebro entende que o combustível para manutenção das funções vitais está acabando e então envia sinais ao corpo. É quando sentimos o estômago "roncando".

Já a fome emocional, está relacionada com diversos fatores psicológicos. É aquela "fome" que nos faz comer cada vez mais, mesmo depois de satisfeitos. Esse tipo de fome tem relação com a ansiedade, solidão, sentimento de culpa, e estresse. A pessoa come simplesmente para tentar preencher o vazio emocional e se sentir melhor. E infelizmente, nós, mulheres, saímos em desvantagem neste quesito.

Se identificou com a fome psicológica? Apresenta compulsão alimentar? Come e depois se arrepende? Apresenta sensação de culpa? Não tem auto-controle? Aconselho a procurares auxílio de um Nutricionista para melhor auxiliá-lo neste controle de compulsão e escolhas alimentares.

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 - COM. 205 - SANTO ÂNGELO-RS
(55) 9905.7019 | (55) 3312.9808
E-mail: suzanalunardi27@yahoo.com.br

LABORATÓRIO
Missões

*Exames Toxicológicos
para concursos com
preços diferenciados*

ANÁLISES CLÍNICAS E
TOXICOLÓGICAS
REALIZAMOS COLETAS
DE URGÊNCIA



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**

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
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 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