



Sábado, 28 de janeiro de 2017

Divulgação

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental



Regiões do corpo castigadas pelo sol

A parte de trás das pernas

Muitas vezes as pessoas não passam protetor solar nessa parte das pernas, simplesmente porque se esquecem ou acreditam que não é tão importante proteger esse pedaço do corpo. No entanto, é muito perigoso negligenciar a proteção da pele ali.

O couro cabeludo

Como é difícil passar protetor solar nessa parte do corpo, principalmente porque isso pode causar problemas de oleosidade nos fios, a dermatologista explica que o melhor é "usar protetor solar em spray, além de bonés ou chapéus". Hoje em dia, de acordo com a especialista, há chapéus e bonés com proteção solar no próprio tecido. Esses produtos seriam os ideais para cumprir essa função.

As orelhas

Quem já queimou a parte de cima da orelha sem se dar conta sabe o quanto isso pode ser incômodo. Acontece que, ao espalhar protetor solar pelo corpo, não nos damos conta de que a orelha é uma das partes que ficam mais expostas aos raios solares.

Os lábios

Não é porque a pele que reveste os lábios é diferente da que reveste as demais partes do corpo que ela não precisa de cuidados. Entretanto, não se pode utilizar o mesmo protetor corporal nos lábios, é preciso escolher um produto específico para essa região e certificar-se de que o fator de proteção solar também está acima de 30. Isso impede o ressecamento dos lábios e também as queimaduras, mais frequentes do que podem parecer.

Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.481
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT SECO

Especialista em cirurgia do joelho

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Vídeartroscopia
- 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 Canto 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 / EPQRS 1104

evidente
ODONTOCLÍNICA
EPAORS - 1606

Odontologia com amor e dedicação para toda a família.

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

- 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



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

Janeiro Branco: Quem cuida da mente cuida da vida!

Durante todo o mês de janeiro é realizada a campanha Janeiro Branco, a campanha teve sua iniciativa criada em 2014, estendendo-se por várias cidades do Brasil chegando a virar lei em alguns estados, tendo por objetivo convidar a população a discutir a importância do cuidado com a saúde mental para ter mais qualidade de vida, com o slogan "quem cuida da mente cuida da vida" o projeto visa aproveitar esse período do ano no qual as pessoas mudam hábitos, repensam suas atitudes e constroem novos objetivos para incentivar também a reflexão e o planejamento de ações em prol da felicidade ao longo do ano.



Liliane Ribeiro Ortiz
Psicóloga - CRP/RS 07/23464
Contato: (55) 98107-2593
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

A campanha busca também desconstruir o conceito de que o profissional de Psicologia estaria apenas ligado ao tratamento de doenças, alertando para a importância deste cuidado para a promoção da saúde, o estado e as instituições públicas também são fundamentais para que a sociedade seja um ambiente favorável à saúde mental dos indivíduos. Nesse sentido políticas públicas voltadas para o bem estar psíquico das pessoas são essenciais à saúde da humanidade.

Nenhum homem é uma ilha, todos nós vivemos imersos em redes de relações e condições sociais, políticas e econômicas que podem favorecer ou prejudicar nossas saúdes emocionais e psicológicas. Preconceitos, discriminações, carências materiais, violências sociais, abusos de poder, intolerâncias religiosas, descasos com a educação, desigualdades sociais, abusos de poder, são exemplos de algumas situações que ameaçam e inviabilizam ou enfraquecem a Saúde Mental dos povos, e é por isso que precisamos falar mais sobre isso, pressionarmos por políticas públicas relativas à isso, pois cuidar da saúde mental é essencial ao bem estar integral do indivíduo, pois afeta diretamente a vida, os relacionamentos, as atividades e o convívio social, não há como cuidar da saúde física e abrir mão da saúde mental, são dimensões que se completam e harmonizam. Portanto colocar a saúde mental em debate é uma iniciativa absolutamente necessária.

Dicas para economizar com o material escolar e proteger o meio ambiente

Para economizar, a pesquisa de preços é uma grande aliada. Mas há diversas outras dicas que podem ajudar os pais a gastar menos, além de reduzir o impacto ambiental negativo sobre os recursos naturais utilizados na fabricação de novos materiais a cada ano.

Pesquisar os melhores preços, fazer compras de grande volume em conjunto com os pais de outros alunos ou reutilizar materiais do ano anterior já são práticas comuns por quem quer economizar.

Trocar, doar e compartilhar são formas de promover o consumo consciente e a sustentabilidade, além de contribuir para que pais, alunos e professores reflitam sobre o consumo, cidadania, desperdício, utilização de recursos naturais, lixo e meio ambiente.

Reaproveite materiais como as folhas de cadernos do ano passado que ficaram em branco e podem virar um outro caderno novo, todo customizado: é só retirar as folhas não usadas e fazer um novo caderno com elas, reutilizando a espiral e as mesmas capas do caderno antigo. Se você simplesmente cortar as folhas, pode fazer furos com ajuda de um furador e colocar em uma pasta. Ou, se preferir, pode costurar as folhas com agulha, fazendo um novo bloco.

Os lápis foram gastos e ficaram curtos? Sem problema! Os lápis grafite e de cor podem usar um "alongador", também chamado de "extensor" ou "prolongador", que ajuda a segurar os lápis para usá-los até o fim.

Converse com outros pais para verificar se não há algum material usado por outro aluno que possa ser emprestado, doado ou revendido. Você também pode procurar livros usados em um sebo.

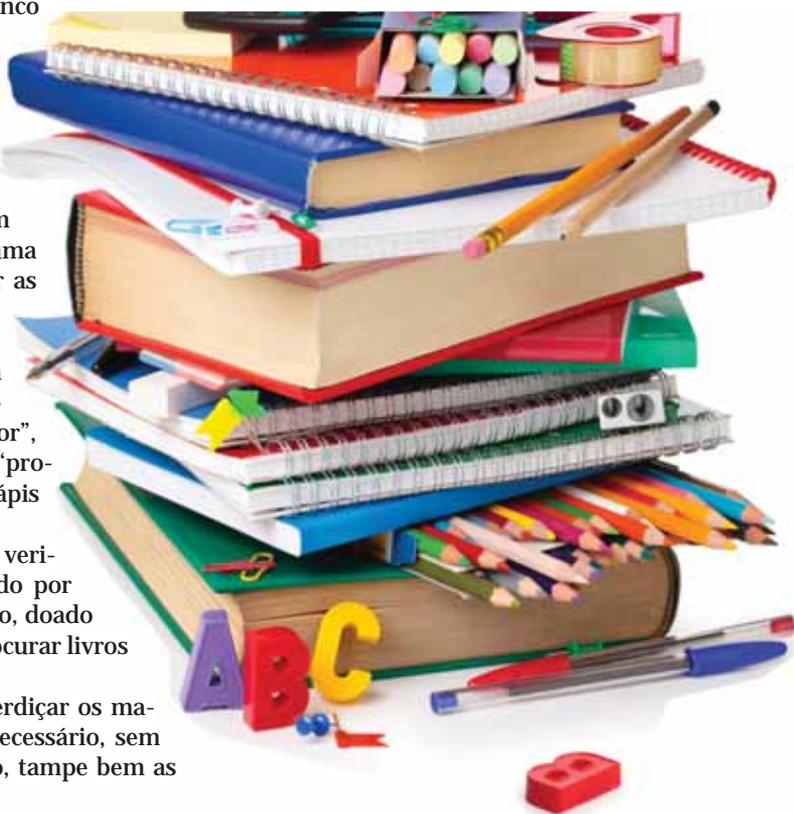
Também é importante não desperdiçar os materiais escolares, usando apenas o necessário, sem excessos. Para evitar o ressecamento, tampe bem as

colas bastão, as colas líquidas e as canetas. Preserve o compasso num estojo rígido ou na própria embalagem para evitar que ele entorte ou perca a ponta da agulha.

Transporte as réguas dentro dos cadernos, pastas ou livros de maneira que elas fiquem mais protegidas e não se quebrem dentro da mochila.

Pesquise e se informe sobre a qualidade dos produtos. A qualidade inferior pode fazer com que o material seja mais barato, mas dure menos, sendo necessário comprar outro antes do final do ano, o que pode sair mais caro.

Evite comprar material muito sofisticado ou com o personagem infantil da moda já que a moda muda e o importante é que o material possa atender às necessidades dos estudantes pelo maior período possível.



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

Conhecendo um pouco sobre a Doença Cárie

Danielle Pereira Velaski
(Acadêmica do curso de Odontologia CNEC/IESA)
Simone Barbieri Tomé
(Professora do curso de Odontologia CNEC/IESA)

A cárie dentária é uma doença de caráter multifatorial, infectocontagiosa, transmissível, a qual atinge grande parte da população brasileira, essa doença teve maior avanço após a Revolução Industrial, com o aumento do consumo de açúcar. Na tentativa de diminuir a incidência de cárie no Brasil, foram adotadas medidas de prevenção.

Segundo o diagrama de Keyes, a cárie dentária é classificada como multifatorial, pois a mesma só inicia o processo de desmineralização, na presença de uma tríade composta por microbiota, substrato e hospedeiro. Após esta conclusão, outro pesquisador, Newbrun, acrescentou o fator tempo como um dos contribuintes para a formação da cárie.

Em 1956, foi adotada a medida de fluoretação das águas no Brasil, como forma de prevenção à doença cárie. Após essa inicialização, os índices dessa doença reduziram relativamente, tendo um ótimo retorno para os órgãos da saúde pública e economicamente para o país.

É possível observar que para o desenvolvimento da cárie, é necessário que haja uma alimentação rica em sacarose e ausência de uma boa higienização bucal. Os alimentos ricos em sacarose mantidos na cavidade oral por algum

tempo fazem com que o dente esteja suscetível para o microrganismo – Streptococcus mutans – iniciar o processo de desmineralização do esmalte dentário, pela metabolização que baixa do pH na cavidade bucal, dando início então, à cárie dentária.

A doença cárie pode ser evitada pelo consumo racional da sacarose e higiene bucal adequada. O caráter multifatorial desta doença também envolve questões socioeconômicas e culturais que remete à educação em saúde e às medidas preventivas. A fluoretação das águas ainda é a medida de maior alcance para o controle da doença cárie mas devemos ter em mente que a prevenção inicia pelo conhecimento.



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Como desintoxicar seu corpo

Há, aproximadamente, 30 décadas os seres humanos estavam expostos a outro estilo de vida, menos artificial e prejudicial à saúde, portanto, naquela época, a água alcalina poderia soar como uma grande bobagem e perda de tempo. Afinal, o pH do organismo das pessoas estavam equilibrados e elas eram muito mais saudáveis do que são hoje, salvo exceções, é claro. Portanto, é um raciocínio muito simples se entendermos este novo cenário do qual nos encontramos pode estar colocando nossa saúde em risco. Desde a poluição do ar ao que entramos em contato logo ao acordar, e principalmente pelas escolhas alimentares que fazemos ao longo do dia. Os alimentos industrializados são extremamente ácidos ao nosso corpo, e por quanto tempo vamos ficar expondo nosso corpo à acidez? Hoje vamos entender importância da água alcalina para tentar trazer um pouco de equilíbrio, contribuindo para que nosso corpo mantenha o pH nos níveis adequados, aliviando todo o trabalho de manter-se estável.

É claro que para aqueles que possuem um estilo de vida saudável, com uma boa alimentação e a prática de exercícios físicos a água com pH neutro já basta. Mas, para aqueles que não conseguem alcançar esse estilo de vida a água alcalina pode auxiliar no equilíbrio do nosso corpo. O aumento da alcalinidade no organismo produz maior concentração de oxigênio, deixando o sangue menos ácido. Mas, acima da água, a sua fonte alcalina deve estar sempre na dieta, como os alimentos com pH alcalino que podem ajudar no equilíbrio da dieta, como o brócolis, a cenoura, cebola, banana, mamão, melão, entre outros.

Para quem se alimenta de forma equilibrada como eu, que divide em seu prato produtos alcalinos com ácidos, por exemplo, a carne bovina é um alimento ácido, mas ao consumi-la com vegetais que são alcalinos, torna seu prato equilibrado. E beber água alcalina é sempre bem vindo, mas como faço para tornar minha água alcalina? Basta adicionar gotas de limão na água, isso torna o pH dela alcalino, auxiliando no processo de desintoxicação do seu corpo. Muitos já devem ter ouvido que é bom ingerir esta água com limão ao acordar, e isso realmente é excelente, pois enquanto dormimos, nosso corpo tende a acumular as toxinas absorvidas durante o dia, e pela manhã ao fazermos o desjejum com água alcalina e alimentos alcalinos como mamão, estaremos auxiliando nosso corpo na retirada destas toxinas. Consulte um Nutricionista para saber melhores formas de desintoxicar seu corpo, e segue um alerta: Aqueles produtos industrializados que vem escrito: "sopa detox" "suco detox" "herbalife detox" é tudo uma ilusão, detox mesmo é somente alimentos naturais, não se iluda, busque instruções profissionais.

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

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

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

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
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

f /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