



Sábado, 18 de fevereiro de 2017

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## Passos para ter uma viagem mais sustentável



Férias e verão formam a junção ideal para uma viagem. Para deixar os passeios ainda melhores, existem alguns cuidados simples que ajudam a reduzir o impacto ambiental que uma viagem pode causar. O Ministério do Meio Ambiente, em parceria com o projeto Passaporte Verde, do PNUMA, criou uma série de dicas que podem ser colocadas em prática para deixar o seu passeio mais sustentável.

### ANTES DE VIAJAR

Antes mesmo de viajar, a dica é procurar saber mais sobre o destino interessado e buscar roteiros que permitam conhecer a cultura e as belezas naturais e vivenciar o ritmo local. Em casa, desligue tudo da tomada antes de partir: cafeteiras, computadores, celulares, secadores de cabelo e outros equipamentos eletrônicos ligados na tomada, mesmo em estado de "stand by", continuam consumindo energia. Outra dica é montar uma mala inteligente: levar roupas que combinem entre si e dar preferência àquelas que não precisam ser passadas, assim a quantidade de malas é reduzida e o consumo de energia também.

### LOCAL IDEAL

Prefira hotéis que fiquem próximos aos locais que deseja conhecer. Assim você economiza em transporte e diminui a emissão de poluentes. Tente não levar de casa nada que possa comprar no local em que visitará. Isso contribui com a geração de empregos, aumenta a renda dos moradores e valoriza os talentos locais.

### LIMPEZA

O primeiro cuidado está em recolher o lixo que é gerado durante o passeio. Se não tiver lixeiras por perto, o ideal é guardar os restos em uma sacola que pode ser usada como lixo. É preciso ter cuidado para que as sacolas não voem, pois elas podem ser ingeridas pela fauna local, seja na praia, na floresta ou, até mesmo, na cidade. Outra sugestão é usar sacolas retornáveis. Um alerta é para não queimar nem enterrar o lixo produzido, trazendo-o de volta. Lixo na praia, além de poluir, pode machucar alguém ou prejudicar algum animal. Outra sugestão é levar uma garrafa reutilizável, evitando comprar garrafinhas de água, que geram mais resíduos.

### ESCOLHAS SAUDÁVEIS

Opte por restaurantes que possuem práticas sustentáveis como medidas para reduzir o desperdício de alimentos, que ofereçam pratos preparados com produtos locais e sazonais. Outra dica é fazer o prato evitando desperdícios de alimentos. Desfrute do local: aproveite as frutas da estação, pois são mais gostosas e têm o melhor preço. Também experimente sucos das frutas típicas da região.

Algumas cidades brasileiras já têm sistema de aluguel de bicicleta. Também aproveite o transporte coletivo para vivenciar mais a cidade. As escolhas feitas pelos turistas influenciam diretamente a sustentabilidade de seu destino.

<http://ciclovivo.com.br/noticia/4-passos-para-ter-uma-viagem-mais-sustentavel/>

**Dr. Jaime Barbosa**  
CRM 22.488  
RQE 13599  
TEOT 7325

SBOT, SECO, etc.

**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 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 Bria - CRM 9812814 / EPAORS 1604

**evidente**  
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

**Tché 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

## Crises Existenciais

Todos nós passamos por crises existenciais durante a vida, sendo uma fase de conflito e reflexão em que a pessoa passa a questionar a si mesma, seus valores, caminhos e perspectivas de vida, onde muitas vezes as respostas não aparecem e as saídas ficam cada vez mais difíceis.

É um processo comum, da própria natureza humana, de reconhecimento de si mesmo. São crises que não escolhem sexo, idade ou classe social, simplesmente surgem quase sempre acompanhadas de alguns sintomas físicos e psicológicos.

As vezes precisamos fazer uma análise real das situações, sem nossas defesas, porque na maioria das vezes, nos colocamos no papel de vítima das situações, como se não pudéssemos sair delas ou o mundo precisasse mudar para que nós fôssemos felizes.

No nosso dia a dia, vejo pessoas que estão sempre indo ao médico, fazendo exames diferenciados, e o médico dizendo que esta pessoa não tem nada, que não precisa de remédios. A pessoa fica muito chateada com esse profissional, pois não acredita na inexistência do problema e continua a desejar os remédios, e até mesmo duvidando dele.

Será que realmente o médico está errado ou nossa necessidade é a atenção que recebemos enquanto achamos que estamos doente. O que pode nos causar mais medo nessa fase é que, voltaremos a ser "pessoas normais e ao o mundo", nos apoiando numa dependência que nem sempre é sadia, ou seja, uma dependência que faz parte da insegurança e sensação de abandono.

É um processo que pode provocar sofrimento, isso é verdade, porém, a sensação de superar, vencer, ultrapassar os limites e fechar ciclos, certamente, será muito mais benéfica e trará aprendizados valiosos para cada pessoa que resolver fazer essa escolha. Sempre é tempo de fazer uma revisão de vida, estabelecer metas concretas em busca da resolução das nossas crises, com fé e perseverança.

Para garantir que a crise existencial seja vivida como um momento passageiro de reflexão e amadurecimento é muito importante identificar os seus sintomas e tratá-los (ou conviver com eles) da melhor maneira possível.

No entanto, as crises existenciais, quando bem aparadas e vivenciadas, são capazes de proporcionar grandes ganhos de autoconhecimento, crescimento pessoal, amadurecimento e evolução moral. Muitas vezes, são esses conflitos que direcionam o indivíduo a novos caminhos que o levam a vivenciar uma vida mais feliz e saudável.

Contudo, quando a situação se torna longa, é importante procurar auxílio psicológico para superar os sintomas e encontrar novos caminhos. Afinal, tão importante quanto identificar os sintomas é controlá-los para que não evoluam em quadros mais sérios de depressão, fobias e outros transtornos.



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

## Cuide bem do seu pet!!!



**auQmia** - ESTÉTICA E CLÍNICA  
VETERINÁRIA - Fone: 3312-6877  
Rua Marquês do Herval, 2109  
www.facebook.com/AuQmia 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 pelo 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 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 hipertermia (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



# 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](http://www.drluisantonioplastica.com.br) | E-mail: [luisanrc@yahoo.com.br](mailto:luisanrc@yahoo.com.br)

## Técnica usa apenas folhas naturais para espantar baratas da sua casa

Tampa de ralos abertos, pias sujas com restos de comida, lixeiro aberto ou pacotes de alimentos sem o devido lacre. Estas são algumas das situações que fazem surgir as baratas dentro de casa, tendo em vista que estes insetos invadem as residências das pessoas em busca de alimentos e são atraídas pelos cheiros deles. Portanto, quem deseja evitar este infortúnio dentro do próprio lar deve, além de colocar em prática alternativas que minimizem os problemas já citados, apostar nas folhas de louro.

### TÉCNICA CASEIRA

O louro é usado para este fim devido ao seu aroma peculiar. Esta propriedade confere a planta a possibilidade de afastar as baratas que podem surgir dentro de casa. Por isso, torna-se uma dica super importante para quem deseja se livrar destes insetos. Isto ocorre porque o cheiro que as folhas desta erva exala é altamente repudiado pelas baratas. Essa técnica usa apenas folhas naturais para espantar baratas da sua casa. Assim, basta colocar algumas folhas de louro em pontos estratégicos da casa,

principalmente onde as baratas costumam aparecer. São exemplos de lugares comuns: os armários, os cantinhos de parede do banheiro e da cozinha, perto de lixeiro, ralos etc. Troque as folhas a cada cinco dias, aproximadamente, pois, passado esse período, as folhas perdem o cheiro e precisam ser substituídas.

### OUTRAS PROPRIEDADES DO LOURO

Esta erva é uma velha conhecida por suas propriedades medicinais, sendo capaz de tratar cólicas menstruais. Também é indicada para combater úlceras, gases, gastrites e outros problemas que acometem o sistema digestivo.

Além disso, a folha de louro pode ser usada para diminuir as dores de cabeça, as infecções de ouvido, problemas na pele e reumatismo. Por ser expectorante, a planta ainda serve para tratar gripes, resfriados e outros distúrbios no sistema respiratório, tendo em vista que a erva consegue desbloquear as vias respiratórias. Reduz também a ansiedade e o estresse, portanto também tem efeito calmante.

**Kelly Kercher**  
Graduada de Nutrição / Unijui  
[kellyunijui@outlook.com](mailto:kellyunijui@outlook.com)

## Música ajuda a prevenir o desenvolvimento de Alzheimer.

*Estudo mostrou que pacientes com a doença tiveram melhora na memória ao ouvir uma música marcante.*

*Estudos anteriores já haviam constatado os diversos benefícios que a música tem para a saúde e bem-estar de uma pessoa. Contudo, a música pode ser mais importante do que imaginávamos, podendo ajudar pacientes com Alzheimer.*

*Há alguns anos, cientistas do Instituto Max Planck de Neurociência e da Cognição Humana, em Leipzig, na Alemanha, se questionaram por que pacientes com Alzheimer conseguiam se lembrar de melodias ou apresentar fortes emoções ao ouvir canções que marcaram suas vidas.*

*Os pesquisadores descobriram que a música fica armazenada em uma parte diferente do cérebro da que guarda a maior parte das nossas memórias. Um documentário chamado "Alive Inside", mostrou esse acontecimento na prática, retratando como um paciente com Alzheimer começou a responder sobre seu passado com lucidez logo após ouvir uma música.*

*Para os pesquisadores a musicoterapia que usa a música e seus elementos - som, ritmo, melodia e harmonia - para a reabilitação física, mental e social de indivíduos ou grupos é essencial para o tratamento de pacientes com Alzheimer. Além disso, a música ainda pode ajudar na socialização do paciente.*

*A música também pode ajudar a manter a memória de pessoas que não tem Alzheimer, podendo prevenir a doença no futuro. Quando escutamos música, nosso ouvido transforma os sons em estímulos elétricos que chegam ao nosso cérebro provocando o aumento da produção de endorfina.*

*"Nosso organismo é dotado de uma Identidade Sonora, chamada de ISO, que comanda nossa percepção e produção dos sons. Quando há um desequilíbrio neste sistema, a pessoa doente se sente menos motivada e mais triste e a música consegue trazer de volta o equilíbrio que ela precisa", explica a fundadora e coordenadora do curso de musicoterapia da FMU, Maristela Smith.*

*Dica Mara Personal- Com esse conhecimento poderemos ajudar tantas pessoas que enfrentam essa doença! Uma ótima semana para todos!!*

**Mora Osório**  
Educatória Física - Personal Training

## 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](mailto: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

demonstre harmonia.

**PaolaFlachPerim**  
odontologia especializada  
CRORS 14122

**Aparelhos dentários**  
Discretos, inovadores e eficientes

Edifício Leonardo da Vinci  
Rua 15 de Novembro, 1203  
Sala 403 - Tel.: 55 3314 0312

# 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

Creemers 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. Luis Cláudio Madureira  
Diretor Técnico/CIM - RS.13.495

Cuidar de você. Esse é o plano.

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