



Sábado, 4 de março de 2017

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## “Recipiente de água comestível”

Divulgação



Um estudante de arquitetura criou uma garrafa muito especial que, além de abrigar água, também pode ser ingerida. Batizada de Ooho!, a bebida vem em um recipiente orgânico que nada mais é do que pura água submetida a uma combinação com um tipo especial de algas e de cálcio, congelada para criar uma mem-

brana semelhante a uma bola de gel que não derrete com o calor.

### Como funciona

O recipiente pode ainda ser aberto para receber refil ou adição de outros ingredientes e líquidos. Depois de beber a água, a pessoa pode comer o recipiente ou mesmo descartar para reci-

clagem, já que se decompõe sem poluir. O custo de produção da garrafinha é de apenas US\$ 0,15 centavos por unidade e os inventores estão aperfeiçoando o produto para lançar no mercado e oferecer uma alternativa ecológica para se hidratar sem poluir o planeta.

Fonte: [www.vix.com/pt/ciencia](http://www.vix.com/pt/ciencia)

**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)
- 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](mailto: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. da 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](http://www.sbtoc.org.br) Santo Ângelo - 3312.5033

**Espaço Pilates**  
STUDIO

PILATES - ISOSTRETCHING - APLICAÇÃO DE BANDAGEM NEUROMUSCULAR - SLING TRAINING

**Camila Bueno**  
Fisioterapeuta  
Crefito 5 - 154782 F

Av. Brasil, 61 - Anexo a Academia Equilíbrio - Fone: 3314-1045 / 99949-9874

Responsável técnico: Dr. Danilo Brikas - CRM-MS 12614 / EPACRS 1004

**odontoclínica 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

**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

## Adaptação das crianças na escola

Todo ser humano passa por transformações, e toda mudança requer um período de adaptação, e para as crianças às vezes isso pode ser conflituoso, para a criança que chega no ambiente escolar e tem que se separar da família pode ser um momento difícil, muitas crianças apresentam dificuldades para se adaptar a esse novo contexto, a educação infantil representa uma ampliação do ambiente social da criança, antes restrito somente à família, é nesse espaço que a criança começara a conviver com outras crianças, compartilhar objetos e brincadeiras, passarão a ter atividades orientadas por outro adulto que não seja um adulto da família, aprenderão regras pré-estabelecidas diferentes da já estabelecidas pela família.



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

Algumas crianças encontram maiores dificuldades na adaptação na escola, o processo de adaptação merece uma atenção especial pois a criança nesse momento estará se desligando da família, sendo assim, é preciso estar ciente de que a família e a criança compartilham das mesmas ansiedades diante deste novo desafio, que se deve dar segurança e atenção para ambos os lados, família e criança, que acabam tornando-se apenas um.

Os primeiros dias, geralmente, são os mais complicados, e os mais importantes. O "desgarrar-se" da família que sempre os protegeu e permanecer "abandonado", "sozinho", em um ambiente completamente diferente, às vezes, representa um grande abismo na cabeça dos pequenos. Ao mesmo tempo, estes primeiros momentos, permitem a criança criar vínculos afetivos com uma outra pessoa, que lhe seja próxima, proporcionando-lhe segurança para a adaptação ao novo ambiente.

Nesse período de adaptação, é importante que os pais motivem a criança a fazer pedidos aos educadores, pois assim irão incentivando a nova relação, e a criança sentirá que os pais estão permitindo e aceitando esse contato, o que diminui a ansiedade da criança. É importante ressaltar que esse momento é muito individual e que cada criança irá reagir de uma maneira. É comum a criança ter febre, vomitar ou se recusar a comer, mas logo esses sintomas psicossomáticos desaparecem, conforme ela vai se adaptando.

Segundo BALABAN (1988), a criança que é capaz de dominar seus sentimentos de separação ligadas com a entrada na escola, está dando um grande passo ao seu amadurecimento, que ao invés de encarar como um problema, verá como uma oportunidade de crescimento.

A adaptação escolar é um processo natural da construção de vínculos entre a criança, a família e a escola. Nesse momento, é comum os pais sentirem culpa por estarem deixando os filhos na escola, principalmente quando é período integral. Porém, essa separação faz parte do desenvolvimento e possui grande importância para o amadurecimento da criança.

### Referência Consultada:

BALABAN, Nancy. *O início da vida escolar: da separação à independência*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1988.

## Alfabetização ecológica (ecoliterate)



Divulgação

"Nas próximas décadas, a sobrevivência da humanidade dependerá de nossa alfabetização ecológica". A afirmativa é do PHD em física Fritjof Capra, teórico e escritor que desenvolve trabalho na promoção da educação ecológica. No livro "O Tao da física", o físico busca os pontos comuns entre as abordagens oriental e ocidental da realidade.

Ser ecologicamente alfabetizado (ecoliterate) significa entender os princípios básicos da ecologia que os ecossistemas desenvolveram para manter a 'teia da vida'. O grande desafio de nossa época é construir e nutrir comunidades sustentáveis. Os maiores problemas de nossa era: mudanças climáticas, pobreza, energia, água, estão conectados, são interdependentes. Suas soluções também".

Na visão deste físico é necessário a mudan-

ças de paradigmas, baseada em um "todo integrado", tal qual um conjunto de sistemas interconectados, ao invés de uma coleção de partes dissociadas, diz o físico.

O físico afirma que uma comunidade sustentável tem de ser projetada de uma forma que não interfira na maneira natural de como a natureza sustenta a vida. A agricultura orgânica significa contribuir na luta contra as mudanças climáticas, pois o solo é rico em substâncias vivas e os alimentos orgânicos têm efeito positivo na saúde das pessoas.

A alfabetização ecológica tem que se tornar uma competência crítica para políticos, empresários, indústria, universidade, todos os níveis. "É preciso compreender os princípios básicos da ecologia e aplica-los".

Fonte: [ecodesenvolvimento.org](http://ecodesenvolvimento.org)

**MARÇO É O MÊS DE ANIVERSÁRIO...  
SURPRESAS PARA VOCÊ!  
Venha conferir!**

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

**Fone: 3313-1540**  
Rua Tiradentes, 1397

**20 anos**  
**rainha 3**



# 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

## Universitários fazem doação de sangue em Trote Solidário

Acadêmicos da URI Campus Santo Ângelo fizeram, na quinta-feira, 23, a doação de sangue para o Banco de Sangue do Hospital Santo Ângelo. Os estudantes que efetuaram a doação são calouros e fizeram essa ação dentro do denominado Trote Solidário.

A biomédica do Banco de Sangue Patrícia Eich parabenizou os acadêmicos pelo gesto solidário que pode salvar vidas. "É importante que as pessoas se conscientizem sobre a importância da doação de sangue, principalmente nesse período carnavalesco que geralmente aumenta a demanda por sangue. É um belo gesto que pode servir de exemplos a outros jovens", frisa.

Além dos calouros, também fizeram doação de sangue no Banco de Sangue, veteranos da URI Campus Santo Ângelo, assim como de outras universidades da região, como foi o caso de Dahling Negreiro, de 22 anos, acadêmico do oitavo semestre do curso de Design da Unijuí. "A doação é uma ação importante e as pessoas precisam se conscientizar que elas podem salvar vidas. Eu resolvi doar por entender que nessa época acontecem muitos



Dahling Negreiro, 22 anos, acadêmico de Design em Ijuí, participou da ação

acidentes devido ao período do carnaval. Penso que tudo que a gente puder para ajudar o próximo é válido", salienta.



Marianita Ortaça

CRP: 07/19795

marianitaortaca@hotmail.com

http://marianitapsicologa.blogspot.com.br/

### Dizer não é a maneira mais correta de amar!

*Quem resiste aos encantos de uma criancinha sapeca que faz birrinha e contraria as ordens dos pais? Parece bonito no começo e é realmente engraçadinho você observar um bebê que mal caminha expressar tamanha "personalidade". Mas é exatamente aí que se pode iniciar o estabelecimento de regras, normas e o tão necessário NÃO! Limites... é disso que uma criança precisa para um desenvolvimento saudável. Através de outras coisas, é claro! Mas diríamos que o limite é tão importante e necessário quanto o amor. Aliás, delimitar espaço, determinar papéis, indicar a existência de hierarquia no contexto familiar é amar.*

*Criança precisa de limites, mas sabemos que isso não é tarefa fácil, ainda mais nos dias de hoje. Mas colocando limite você estará ensinando a seu filho os comportamentos adequados que ele precisa aprender para viver no núcleo familiar e em sociedade, sem que ele pense que somente suas vontades são válidas, que todos precisam fazer as coisas conforme seu desejo e para que entenda que figuras de autoridade precisam ser respeitadas pelo bem de todos e harmonia da sociedade. Essas figuras de autoridade começam a ser entendidas pelas crianças através dos pais e após, obedecendo e respeitando esses, ela estará apta a convivência com seus semelhantes em sociedade, respeitando a professora, o colega, a caixa do supermercado, a empregada doméstica, enfim, todos com quem precisará conviver.*

*Muitos pais levam seus filhos para a psicoterapia (acompanhamento psicológico) devido a dificuldades/fracasso em estabelecer o limite necessário. Eu sempre digo que esses pais erram querendo acertar. Erram por muitas vezes amar de mais e querer fazer seu filho muito feliz, dando mais do que ele precisa (bens materiais), permitindo mais do que deveriam, o que faz com que a criança exija cada vez mais.*

*Alguns pais acabam usando da liberdade para que a criança não se revolte, ou seja, soltando de maneira demasiada e conforme a programação e desejo da criança. Acatando ao pedido (leia-se ordem) do filho para não se incomodar ou não passar vergonha na frente de estranhos, aqui serve como exemplo aquela velha cena que todos nós já assistimos no supermercado quando a criança quer algo e os pais dizem não, nesse momento a mesma se joga no chão, chora, sapateia e os pais acabam cedendo para acabar logo com aquilo.*

*Mais vale dizer não para seu filho hoje do que vê-lo mais tarde sofrendo as consequências do que faltou. Vê-lo em frente a um delegado de polícia ou juiz respondendo por seus atos errôneos, frutos da falta de limites lá do passado. Mais vale dizer não hoje do que vê-lo com grandes dificuldades nas relações interpessoais futuramente. Mais fácil dizer não hoje do que vê-lo envolvido com uso e abuso de drogas ilícitas, ou mais...*

*Mais vale o não do amor do que o não da dor... Mais não e mais amor, é disso que ele precisa!*

**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

demonstre harmonia.

**PaolaFlachPerim**  
odontologia especializada

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 Bechoner, 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

## COMUNICADO IMPORTANTE:



A Unimed Missões/RS informa que não encaminha prepostos, médicos ou enfermeiros para atendimentos domiciliares sem o prévio agendamento com o beneficiário, através de um dos canais de atendimento da Cooperativa, pelo que recomenda seja recusado todo e qualquer atendimento que não tenha observado essa sistemática.

Solicita que, caso sejam ofertadas consultas em domicílio, por parte da cooperativa, ou seus colaboradores, entre em contato imediatamente por meio dos telefones: (55)3313- 0517 ou (55)3313 - 0507.

## Nascimento



**Antonio Nascimento**  
Cirurgião-Dentista - CRO 6874  
Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo-Facial  
Enxertos, Implantes, Exodontias complexas, lesões bucais

**Marcelo Nascimento**  
Crefito 22.2127-F  
Microfisioterapia - ENM  
Hipnose Clínica  
PNL - Programação Neurolinguística

**Liamara Nascimento**  
Crefito 7897  
Microfisioterapia Evolutiva  
Leitura Biológica - Osteopatia  
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  
Rua 7 de Setembro 571  
Santo Ângelo - RS

Unimed  
Missões/RS