



Sábado, 11 de março de 2017

Benefícios de tomar um bom banho antes de dormir

Divulgação



Além de remover a sujeira, suor, poluição e oleosidade excessiva da pele, um bom banho de chuveiro, quente ou frio, é capaz de trazer diversos benefícios para a saúde física e mental, especialmente antes de ir para a cama.

Benefícios

Tomar um banho quente ou morno antes de ir para a cama ajuda a relaxar os músculos e facilitar uma boa noite de sono tranquila.

Uma chuveirada antes de dormir também traz benefícios para a beleza, pois a limpeza da pele ao fim do dia protege o rosto de rugas e marcas de expressão. Usar cremes hidratantes após o banho

intensifica faz com que a pele, umedecida, absorva melhor o cosmético.

Quem prefere uma banho gelado também pode tirar proveito da chuveirada antes de ir pra cama, pois a água fria estimula o sistema imunológico, a produção de hormônios antidepressivos e até previne resfriados.

O banho de água gelada também ajuda a deixar a pele mais firme, reduz as chances de queda de cabelos e ainda acelera o metabolismo.

Antes de dormir, um banho quente alivia enxaquecas, reduz a ansiedade, ajuda a descongestionar as vias aéreas e ainda pode diminuir inchaços do corpo.

Fonte: www.vix.com

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. 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 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

ODONTOCLÍNICA **evidente**
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

Os excessos na nossa vida

Muitos de nós já nos pegamos fazendo algo por excesso: comer, beber, jogar, limpar, comprar, amar, depender afetivamente de alguém, mentir, ter ciúme, dentre outros.

Esse excesso passa a movimentar nosso sentido de felicidade: tendo isto ou tendo aquilo, jogando, comendo, serei mais feliz, preencherrei um "vazio" que há em mim. As causas do comportamento compulsivo podem ser as mais variadas: predisposição, hábitos aprendidos, histórico familiar, razões biológicas, entre outras.

É um impulso que muitas pessoas não conseguem controlar, com dificuldades para planejar qualquer tipo de tarefa, ou mesmo planejar a parada desta compulsão. Quantas vezes vemos pessoas que tem um "hábito" de comprar, ou que nunca se satisfazem com o que possuem.

Quando nos damos conta que algo "é demais", que passa dos limites do normal e saudável, decidimos parar. O ato de parar pode acontecer naturalmente para muitas pessoas, mas para uma parte delas, isto não acontece. Ou seja, o comportamento, chamado de compulsivo ou aditivo, continua acontecendo em paralelo à ansiedade que a pessoa vivencia.

Geralmente, esses hábitos excessivos levam a consequências negativas como uso de álcool, drogas em geral, comer exageradamente, gastar fora do controle, fugir do contato social, lavar as mãos de forma exagerada (até mesmo chegando a se ferir), participar de jogos de azar, depender de relações virtuais, excesso do uso de remédios ou médicos em busca de uma doença, dentre outros.

Tais atitudes acontecem quase que automaticamente; quem faz não percebe ou nota prejuízos num primeiro momento. Ter um comportamento compulsivo acontece por hábitos que são aprendidos e seguidos de alguma gratificação emocional, um alívio da angústia ou da ansiedade que a pessoa sente. Ou seja, faço uma coisa e recebo outra em troca. Com os prejuízos que pode ter em seus relacionamentos, no trabalho, na saúde, ou mesmo quando as pessoas indicam que possui aquilo, passa a se observar com mais detalhe.

Aquilo que num primeiro momento é fonte de prazer e gratificação, posteriormente passa a dar uma sensação negativa, pois a pessoa cede em fazer aquilo. Se por trás desta compulsão existe, um desequilíbrio é importante canalizar esta energia que antes ia para os excessos, em outras atividades e buscar "retirar" o foco do comportamento que acarreta prejuízo para a pessoa. Vale lembrar que todos nós temos rotinas e hábitos e isto é muito saudável, fica apenas a atenção para aquilo que é excessivo.



Magali Mariana Andreola
Psicóloga - CRP: 07/23259
Contato: (55) 999556642
Email: harmonizeclincapsi@gmail.com

Bela Forma investe em piso com absorção de impacto e otimiza o espaço para oferecer Treinamento Funcional e GAP

A Bela Forma mais uma vez inova. Sob a liderança da empreendedora Marlise Werle o espaço da academia foi otimizado e agora oferece aulas funcionais e GAP – Glúteo Abdômen e Perna. A estrutura arquitetônica da sala de musculação foi alterada para ganhar luz natural e integrar o ambiente externo e interno. A prática de musculação com peso livre e as aulas funcionais agora são praticadas em ambiente exclusivo com piso que amortece e ameniza o impacto sonoro e físico, tecnologia que oferece o que tem de mais atualizado no mundo fitness. Marlise destaca que este tipo de piso é fundamental para garantir menor desgaste nas articulações e uma prática de esportes mais segura.

Quem entra na Bela Forma já percebe as diferenças, integradas a recepção, estão às novas esteiras, que agora são mais robustas, permitem melhor movimentação, novos programas e mais absorção de impacto. "Estamos em constante atualização, tendo em vista o dinamismo das pessoas que buscam o condicionamento físico" disse Marlise Werle, explicando que já está projetando uma nova área verde na área externa onde os frequentadores da Bela Forma poderão fazer pausas para descanso com mais contato com a natureza.

A Bela Forma oferece 11 tipos de atividades físicas diferentes, está estabelecida em um ambiente de 800m² e tem a missão de oferecer para a população de Santo Ângelo as atualizações tecnológicas e novas modalidades esportivas que buscam o melhor condicionamento físico. Confira os principais serviços oferecidos: Treinamento Funcional, GAP, Clínica com Personal Training em sala exclusiva, Stúdio Pilates e Neo Pilates, Bike Speed, Pump, Coke Fit, Zumba, Musculação, Mat Pilates, Plataforma Vibratória, entre outras.



Divulgação



CIRURGIA PLÁSTICA

Dr. Luis Antônio 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

Há 20 anos fazendo você se sentir bem.

NATAÇÃO - HIDRO
SPINNING - MUSCULAÇÃO
TREINAMENTO FUNCIONAL
GAP - JUDÔ
FUNCIONAL DANCE

20 anos
naia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

Conheça a técnica de treino GAP: Glúteos, abdômens e pernas

O sonho de todas as mulheres é ter um bumbum avantajado e durinho, além de pernas definidas e grossas e um abdômen enxuto, sem qualquer presença de gordura. Mas para conquistar esse efeito é necessário seguir hábitos que proporcionem esses benefícios. O GAP é um treino feito com exercícios físicos exatamente com esse propósito, além disso, proporciona um efeito imediato no seu corpo, já fornecendo os resultados de primeiro impacto.

Como Funciona: O treino de GAP é uma sigla referente á glúteos, abdômen e pernas, isso por que os exercícios que são trabalhados nessas devidas aulas, oferecem a definição para estes determinados locais.

Benefícios: Os benefícios oferecidos nesse tipo de treino são tão eficazes que em apenas um mês, o corpo já pode apresentar resultados. O grande efeito dele é tido pelos movimentos e exercícios que são praticados de forma rápida e simples. São atividades livres, onde não são usados aparelhos, apenas acessórios como a tornozeleira, colchonetes e outros itens que proporcionam mais intensidade para a realização destes.

Aula de GAP: A aula trabalha em especial a perna, glúteos e também o abdômen, que são as áreas



Divulgação

mais trabalhadas pelas mulheres, e que mais proporcionam efeitos de beleza para o corpo feminino. Deixando tudo durinho e bem desenhado. Geralmente as aulas de GAP têm duração de 1 hora, e em cerca de 40 minutos, com os exercícios que são compostos por esse treino é possível queimar 350 calorias. Para potencializar o resultado e proporcionar ao seu corpo melhores formas, é ideal fazer outras atividades físicas, como aeróbicos, musculação e treinos funcionais.



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Benefícios da Pimenta Caiena

A pimenta caiena é uma erva medicinal e nutricional repleta de antioxidantes. É uma fonte elevada de vitaminas A e C, complexo B, rica em cálcio e potássio, que é uma das razões do seu benefício para o coração.

Estudos comprovam que pode haver reconstrução do tecido do estômago, com a utilização da pimenta caiena.

Aumenta a ação peristáltica no intestino, ajuda na produção de ácido clorídrico, tão necessário numa boa digestão, como assimilação principalmente das proteínas. Tudo isso se torna muito importante na saúde mental, emocional e física, pois é através do sistema digestório que o cérebro, glândulas, músculos e todas as outras partes do corpo são alimentadas. Afinal nosso intestino é considerado um órgão inteligente, cujo comanda diversos mecanismos do nosso corpo.

É considerada de efeito diferenciado pela sua capacidade de impulsionar a circulação e melhorar a ação do coração, por exercer ações desejáveis para o sistema cardiovascular inteiro, diminuindo a pressão arterial.

Tradicionalmente é utilizada para tratamento de fadiga, com restauração da energia e vigor, também é um estimulante natural.

Os benefícios gerais são:

- Alívio de dores
- Anti-gripal
- Propriedades anti-fúngicas
- Prevenção de enxaquecas
- Anti- alérgicos
- Auxilia na digestão
- Propriedades anti- inflamatórias
- Por esta ação, tem grandes benefícios para a artrite, diabetes, psoríase e herpes.
- Ajuda a produzir saliva
- Estimula a produção de saliva, uma chave importante para a digestão excelente e manter a saúde da boca.
- Previne e trata coágulos sanguíneos
- Prevenção de câncer
- Por fim, ressaltar que a pimenta, bem como demais temperos naturais, não são nenhuma fórmula mágica, o contexto alimentar sim tem total fator na prevenção de doenças e vida saudável, procure um nutricionista para que possa lhe orientar de forma correta.



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.



Aparelhos dentários
Discretos, inovadores e eficientes

PaolaFlachPerim
CRORS 14122 odontologia
especializada

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

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

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

Credito 22.2127-F
Microfisioterapia - ENM
Hipnose Clínica
PNL - Programação Neurolinguística

Liamara Nascimento

Credito 7897
Microfisioterapia Evolutiva
Leitura Biológica - Osteopatia
Equilíbrio Neuromuscular



Fisioterapeutas

Atendimento personalizado e individualizado



Elisandra Nunes Ferrazza

Credito 42.347
Pilates - RPG e Domiciliar

Raquel Lemes Erthal

Credito 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