



Sábado, 20 de maio de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



Os benefícios da natação para o desenvolvimento infantil

Praticar um esporte traz diversas melhorias para o corpo, podendo também ser uma boa maneira de trabalhar aspectos psicológicos, como disciplina e autoconfiança. A natação infantil é um exemplo disso.

Ela fortalece os músculos, ajuda na respiração, trabalha a noção espacial e ajuda a desenvolver diversas outras habilidades psicomotoras. Além disso, a natação é a única atividade que pode ser praticada sem contraindicações, em todas as idades.

A natação infantil contribui, de diversas maneiras, para o desenvolvimento físico e cognitivo da criança, trabalhando ainda seus aspectos emocionais e sociais. Outro benefício desta prática é que ela melhora o desenvolvimento neuromotor e aprimora a sociabilidade e a autoconfiança.

A natação também é indicada para crianças que sofrem com doenças respiratórias, como asma e bronquite, pois a umidade da água lubrifica as vias respiratórias, fazendo com que ela respire melhor. A Sociedade Brasileira de Pediatria recomenda que o esporte seja inserido na rotina da criança a partir dos seis meses de vida, pois, nesta idade, o ouvido fica desenvolvido o suficiente para dificultar a entrada da água, reduzindo as chances de infecção. Além disso, o bebê também já estará imunizado contra algumas doenças.

Fases da natação infantil

Para melhorar o aproveitamento e desenvolvimento da criança, a natação é dividida em fases. Na primeira, que vai de seis meses a dois anos da criança, ela aprende a se mexer

na água e a brincar de forma lúdica.

Isso ajuda no processo de adaptação ao meio líquido, que deve ser orientada para que a criança experimente e vivencie habilidades de estabilidade postural, proporcionando um domínio de movimentos corporais que levam a ótimas condições para uma boa respiração dentro d'água. Já a segunda fase, que envolve crianças entre três e quatro anos de idade, é conhecida como a etapa da propulsão. É neste momento que ela aprende a se deslocar de um ponto a outro. A fase seguinte da natação infantil envolve crianças na idade entre cinco e seis anos. É neste momento que eles começam a trabalhar os estilos de nado, movimentação de braço e respiração lateral. Por fim, vem a fase de sete a 12 anos, quando é feito o aperfeiçoamento dos estilos, como crawl e costa.

Importância da natação infantil

A natação infantil tem papel fundamental na saúde das crianças, pois obesidade, sedentarismo e estresse são alguns dos problemas que podem acometer os pequenos que praticam pouca ou nenhuma atividade física.

Por meio desta prática esportiva, a criança trabalhará o sistema cardiovascular e respiratório e desenvolverá habilidades psicomotoras como agilidade e velocidade. O esporte também reforçará a resistência do organismo, além de ajudar na prevenção e recuperação de problemas ortopédicos.

Fonte: fortissima.com.br

Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.488
RQE 13599
TEOT 7325

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

PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE

Locação de sala mobiliada por período, com boa localização, climatizador, secretária, telefone e internet.

INTERESSADOS ENTREM EM CONTATO PELO TELEFONE 98444-1144

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

evidente

EPAORS - 1606

Odontologia com amor e dedicação para toda a família.

- Home Care
- 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

Na vida tudo tem remédio.

você brilha

Você se cuida

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 Bela Forma

Bela Forma traz a Santo Ângelo: **STRONG** by Zumba, diretamente do Rio de Janeiro!

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

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

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.

Praça Dário Beltrão

BioFlora/URI

Acadêmicos de Ciências Biológicas:
Denilson da Silva Machado / Peter Santos de Aguiar
Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Hoje traremos um relato sobre a praça Dário Beltrão, que está localizada entre a Rua Roque Gonzales e Avenida São João. O leitor já deve ter ouvido falar deste local como praça do trator, da polícia federal ou Osvaldo Aranha, mas devido a uma mudança nas leis municipais, se tornou praça Dário Beltrão. Nela, existem muitos bancos e lixeiras, fator importante para aprimorar as condições sanitárias do local. E ainda, ao adentrar o espaço central, próximo ao chafariz presente no interior da praça, o visitante pode observar que o clima muda subitamente, reduzindo significativamente a sensação térmica, devido à umidade acumulada pelas briófitas (musgos) e a presença de diversas espécies vegetais ao entorno.

Na praça observou-se 39 plantas dispostas em 15 espécies. Até agora, este é o menor número de espécies e indivíduos vegetais registrados por nossa equipe. Tal realidade pode ser explicada pelo tamanho reduzido da praça, que

apresenta aproximadamente 2,7 mil metros quadrados.

O local é ocupado predominantemente por espécies com ampla circunferência do tronco como o Jacarandá mimoso (*Jacaranda mimosifolia*) e a Tipuana (*Tipuana tipu*). Esta pode atingir uma circunferência do tronco de 1,6 metros e 40 metros de altura. É uma espécie arbórea que apresenta flores amarelas-douradas e entra em fase de floração nos meses de novembro-dezembro. Peter conta que na sua infância brincou muito com os frutos da tipuana, pois eles têm uma asa (também chamada de ala, recebe o nome de fruto alado) que o faz planar ao cair. Nas brincadeiras enquanto criança, o movimento giratório da asa o deixava muito fascinado.

Entretanto, é bom ressaltar que existem algumas partes tóxicas dessa árvore, como seu tronco. Quando queimado, libera uma fuligem que provoca danos aos olhos e pode causar cegueira. A Tipuana tipu está sendo uma das espécies mais comuns nos espaços públicos de Santo Ângelo. Esta realidade não é somente observada aqui, mas também em diversos estados brasileiros e na Argentina, Bolívia, Estados Unidos, França e Argélia.

Além disso, as palmeiras também vêm se destacando

nos levantamentos feitos até aqui, e estão presentes na praça Dário Beltrão. Essas plantas pertencem à família vegetal *Arecaceae*. São inconfundíveis devido a sua beleza, que expressa um estilo tropical aos jardins, canteiros e afins. Esse é um grupo essencial para a economia regional devido ao seu cultivo para ornamentação e alimentação.

Na praça existe também a Pata-de-vaca (*Bauhinia forficata*) que não tinha sido observada em nenhuma outra praça avaliada. Essa é uma planta nativa da América do Sul, encontrada na mata atlântica, principalmente no Rio Grande do Sul e zona sudeste do Brasil. Ela pode atingir até 10 metros de altura, e seu caule é tortuoso, já as suas folhas são compostas com 2 folíolos que em conjunto parecem um casco de vaca, como sugere seu nome vulgar.

A Dário Beltrão é uma praça pequena, mas pode ser aproveitada pela comunidade para descanso, tomar um bom chimarrão e praticar caminhadas. Ainda possui banheiros em ótimas condições e um parquinho para as crianças se divertirem à sombra. É uma área verde pouco visitada nesses dias de outono/inverno, já que no seu interior é "friozinho" e o pessoal prefere "lagartear" ao sol, saboreando uma deliciosa bergamota.



Monumento da praça Osvaldo Aranha rodeado de pingo-de-ouro (*Duranta erecta*).



Interior da praça Dário Beltrão onde se destacam os Jacarandás e os musgos presentes na calçada.



Palmeira do gênero *Phoenix*, chamada popularmente de Tamareira - único representante da espécie encontrado nas praças de Santo Ângelo até o momento.

demonstre harmonia.

Paola Flach Perim
odontologia especializada

Aparelhos dentários
Discretos, inovadores e eficientes

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

Jonatã Ferreira
Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a
Adultos e Adolescentes

Rua Marquês do Herval, 1634, sala 402 - Edifício Medaglia
Contatos: 8434-8146 (somente com hora marcada) - E-mail: jonata.junior@bol.com.br

Laila Sangaletti PSICÓLOGA
CRP 07/25711

ATENDIMENTO A
CRIANÇAS, ADOLESCENTES,
ADULTOS E IDOSOS

(55) 99906.2436

Rua XV de Novembro, 1068 - Sala 206
Centro Clínico Osvaldo Cruz
Santo Ângelo - RS

ATENDIMENTO COM HORA MARCADA



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



(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

Depressão e a Família

Muitas vezes, no início, os sinais da enfermidade podem não ser reconhecidos, por isso é muito importante que a família fique atenta.

Hoje em dia, ainda ouço que Depressão é bobagem, coisa de quem não tem o que fazer, e muitos não se dão conta do familiar ou amigo que está passando por essa doença incapacitante. Os quadros variam de intensidade e duração e podem ser classificados em três diferentes graus: leves, moderados e graves.

Depressão não é frescura, mas uma doença psiquiátrica, crônica e recorrente, que produz uma alteração do humor caracterizada por uma tristeza profunda, sem fim, associada a sentimentos de dor, amargura, desencanto, desesperança, baixa auto-estima e culpa, assim como a distúrbios do sono e do apetite.

É importante que a família possa distinguir a tristeza patológica, daquela transitória, provocada por acontecimentos difíceis e desagradáveis, mas que são inerentes à vida de todas as pessoas, como a morte de um ente querido, a perda de emprego, os desencontros amorosos, os desentendimentos familiares, as dificuldades econômicas, etc. Diante das adversidades, as pessoas sem a doença sofrem, ficam tristes, mas encontram uma forma de superá-las. Nos quadros de depressão, a tristeza não dá tréguas, mesmo que não haja uma causa aparente. O humor permanece deprimido praticamente o tempo todo, por dias e dias seguidos, e desaparece o interesse pelas atividades, que antes davam satisfação e prazer.

Existem fatores genéticos envolvidos nos casos de depressão, doença que pode ser provocada por uma disfunção bioquímica do cérebro. Entretanto, nem todas



Magali Mariana Andreola
Psicóloga - CRP: 07/23259
Contato: (55) 9 9955 6642
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

as pessoas com predisposição genética reagem do mesmo modo diante de fatores que funcionam como gatilho para as crises: acontecimentos traumáticos na infância, estresse físico e psicológico, algumas doenças e certos tipos de medicamentos.

Além de sentir-se deprimido a maior parte do tempo, e do interesse e prazer diminuídos, a pessoa depressiva passa a ter idéias suicidas, sentimento permanente de culpa e inutilidade, não conseguindo ver nada de prazeroso, perda do apetite, perda de sono, falta de concentração, sentindo-se sozinho e não se dando por conta de seu próprio isolamento.

O diagnóstico da depressão é clínico e toma como base os sintomas descritos e a história de vida do paciente. Além de espírito deprimido e da perda de interesse e prazer para realizar a maioria das atividades, a pessoa deve apresentar também de quatro a cinco dos sintomas supracitados.

Como o estado depressivo pode ser um sintoma secundário a várias doenças, sempre é importante estabelecer o diagnóstico diferencial.

Quando ao tratamento, a depressão é uma doença que exige acompanhamento médico sistemático. Quadros leve de depressão costuma responder bem ao tratamento psicoterápico. No entanto é necessário o diagnóstico precoce para o quadro não se agravar. Nos casos mais graves e com reflexo negativo sobre a vida afetiva, familiar e profissional e em sociedade, a indicação é também o uso de antidepressivos, com o objetivo de tirar a pessoa da crise, por isso é importante observar os sintomas e buscar de imediato o tratamento.



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Própolis e seus benefícios

Então, o própolis é uma mistura complexa, formada por material resinoso e balsâmico coletada pelas abelhas dos ramos, flores, pólen, brotos e exsudados de árvores; além desses, na colmeia as abelhas adicionam secreções salivares. Há duas variedades de própolis, o aquoso e o alcoólico, que tem sua concentração de fitoquímicos antioxidantes mais elevada. Vários trabalhos tem sido publicados divulgando as suas propriedades biológicas antimicrobianas, antifúngicas, antiprotzoárias, anti-inflamatórias, anticancerígenas, antioxidantes e antivirais.

Por ser rico em compostos bioativos o seu uso está relacionado não somente à prevenção de gripes e resfriados, mas também tem relação com a melhora da microbiota intestinal, melhora da pele, melhora da qualidade do sono e melhora da imunidade como um todo. Ao meu ver, o própolis pode ser considerado um remédio natural de fácil acesso e baixo custo. Inverno chegando, e essa é uma boa maneira de aumentar sua imunidade.

Pode-se utiliza-lo de diversas maneiras, o mais utilizado seriam algumas gotas antes de deitar-se a noite para dormir. Encontra-se na versão spray e em conta-gotas. Você pode encontra-lo em farmácias. Porém, leia atentamente o rótulo, para ser se este é um composto 100% própolis, e que preferencialmente não tenha misturar de sacarose (açúcar) ou o adoçante ou saborizante artificial.

Consulte um nutricionista ou médico para saber qual o tipo e dose recomendada de ingestão, doses elevadas podem causar intoxicação. Mais informações sobre seus benefícios podem ser encontradas no artigo Sociedade Brasileira de Química com o tema: Própolis, 100 anos de pesquisa e suas perspectivas futuras.



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



Harmonize
Clínica Psicológica

PSICÓLOGAS

Greice Quelle C. da Costa - CRP: 07/22.690 - (55) 9.8445.7579
Liliane Ribeiro Ortiz - CRP: 07/23.464 - (55) 9.8107.2593
Magali Mariana Andreola - CRP: 07/23.259 - (55) 9.9955.6642

Rua 3 de Outubro 256, Sala 704 - Edifício Executivo - Centro
harmonizeclinicapsi@gmail.com

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

Oportunidade
de emprego

Venha fazer parte da
nossa equipe!

Unimed Missões/RS Seleciona:

Técnico em Refrigeração

Requisitos:

- Escolaridade: Curso Técnico em Refrigeração.
- Registro no Conselho Competente - CONFEA/CREA.
- Carteira de Habilitação Categoria B.

Atuação

- Unimed Missões/RS

Oferecemos:

- Salário fixo e benefícios

Carga horária

- 220h

Pessoas com deficiência são bem-vindas.

Cuidar de você. Esse é o plano.

Unimed
Missões/RS

ANS - nº 31.161-B

Enviar currículo para o e-mail
rh@unimedmissoes.com.br
até o dia 22 de maio de 2017

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



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

Fisioterapeutas

Aprendizado personalizado e individualizado



Fones: (55) 3312-5333

98458-4266

Rua 7 de Setembro 571

Santo Ângelo - RS