



Sábado, 27 de maio de 2017

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação

## Proteja os seus animais do frio



Quando as temperaturas diminuem é natural que se reforcem os agasalhos e o aquecimento das casas. Do mesmo modo, é também vital que os animais de estimação estejam preparados para enfrentar o frio, de maneira a evitar doenças e complicações. Caso a família não esteja habituada a ter animais, é comum não ter havido ainda oportunidades para perceber quais as medidas que devem ser tomadas. Por isso, frequentemente os donos não acautelam a chegada do frio com a ilusão de que o pelo do animal é suficiente para fazer face às descidas do termómetro. A verdade é que os animais podem sofrer bastante com o rigor do inverno, sobretudo os animais de estimação. Isto porque não desenvolveram a capacidade de resiliência aos elementos naturais, dependendo na grande maioria das vezes dos seus donos.

Fonte: Conteúdo produzido pelo OBS Lab.

### Cuidados

**Abrigados e quentes** – Assegure-se que o animal permanece no interior de casa num local quente e confortável, dispondo de uma cama seca e acolhedora.

**Cuidado com a hipotermia** – A descida da temperatura do corpo (hipotermia) é um risco que o animal corre quando chove ou as temperaturas são muito baixas. Alguns animais são mais resistentes ao frio, nomeadamente os de grande porte e que apresentam pelagem longa e espessa, mas os de raças de pelo curto e pequeno porte (incluindo os gatos) precisam de atenção especial.

**Evitar o pelo molhado** – Enxugue o seu animal quando ele se molhar com chuva ou água

**Comida na quantidade certa** - O mau tempo reduz a atividade física dos animais e por isso é normal que engordem nesta altura, especialmente os que habitam dentro de casa.

**Reduzir banhos e tosquias** – Aconselha-se a moderar a frequência dos banhos no inverno, porque o pelo molhado demora mais a secar.

**Check-up** – Antes da chegada do inverno é importante levar o animal ao veterinário para uma consulta de rotina e verificar se as vacinas estão em dia. O objetivo será avaliar o estado de saúde geral e ter a certeza de que não há nenhum problema que possa piorar com o frio e a chuva.

**Dr. Jaime Barbosa**  
CRMV 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

**odontoclínica 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

**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

## Pai e filho – A importância do vínculo com o bebê

É importante que o pai possua uma relação próxima com o bebê desde a gestação. Após o nascimento, estreitar este vínculo será tão benéfico para ele como pai, quanto para a criança.

Sabemos que o recém-nascido precisa de cuidados constantes para que não sofra de fome, sede, frio, entretanto, estes cuidados não podem se restringir apenas à alimentação ou às necessidades corporais. É importante termos em mente que dentre as inúmeras necessidades humanas, o afeto e a segurança são primordiais, e que o bebê desde suas primeiras semanas é um ser humano completo, com sentimentos, emoções, ideias.

Muitos pais acabam não criando um vínculo maior com seus bebês, por acharem meio “bobo” se interessar demais por eles, ou por acreditarem que a mãe é a figura central, ficando assim, uma lacuna na construção deste laço.

Mas como um pai pode se aproximar mais do bebê nos primeiros meses? Aqui vão algumas dicas:

- Dar banho no bebê é um momento ideal para aproveitar e brincar com ele, fazer contato visual, demonstrar cuidado e atenção;
- Conversar com o bebê. Embora ele ainda não entenda muita coisa, saberá que o “papo” é com ele. Esta é uma ótima forma de estimular a conexão entre pai e filho;
- Abraçar, acalantar, ninar. Ouvir o som do coração e o cheiro deixará o bebê mais calmo e seguro;
- Passear com o bebê. Criar momentos a sós com ele permite que a relação se fortaleça;
- Levar o bebê ao pediatra, entre outros.

Assim, o pai pode ter um enorme impacto positivo desde o início. Então, papais, não há desculpas para não ficar grudado no bebê desde o primeiro dia de vida dele. Vai ser ótimo para ele e você, com certeza, se sentirá muito mais realizado!



Greice Quelle C. da Costa  
Psicóloga - CRP: 07/22690  
Contato: (55) 9 8445-7579  
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

## Praça João Carlos Kist

Divulgação

BioFlora/URI

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

Nesta edição conheceremos um pouco mais das espécies vegetais arbóreas encontradas na praça João Carlos Kist. Ela está localizada entre a avenida Rio Grande do Sul e a Rua São Nicolau, no Bairro Missões. Nela existem alguns bancos, concentrados principalmente na área central da praça e um parquinho com amplo gramado ao seu redor, excelente para descansar na sombra. Há também duas quadras, um posto policial e um lago (desativado) em homenagem à índia Lindoia. Na praça são encontradas 20 espécies de árvores adultas, num total de 92 plantas. As mais representativas são o Jerivá (*Syagrus romanzoffiana*) e o cinamomo (*Melia azedarach*). Além destas, também foram observadas plantas como: Ligustro, Tipuana, Mamica-de-cadela, Ciprestes, Uva-Japão, dentre outras. O ligustro (*Ligustrum lucidum*), uma planta ornamental que atrai muitos pássaros, se distribui facilmente tornando-se uma invasora, danificando algumas estruturas como calçadas, canteiros e meios-fios. Em destaque também está a extremosa, conhecida como Árvore-de-júpiter ou Julieta (*Lagerstroemia indica*). Atualmente é cultivada como árvore ornamental em muitas cidades. Sua copa proporciona um ambiente úmido e seu pequeno



Jerivás (*Syagrus romanzoffiana*) formando uma passagem ao longo da calçada.

porte não interfere na fiação. Na praça ainda ocorre um grande número de Açoita-cavalo (*Luehea divaricata*), que é uma árvore de grande porte usada popularmente como antimicrobiana e fungicida. Destaca-se que o espaço da praça João Carlos Kist tem uma ampla área livre destinada ao lazer, com um gramado bem cuidado, árvores dispostas de modo esparsos, proporcionando assim um ambiente ensolarado, com pequenas ilhas sombreadas, sendo um local interessante como mais uma proposta para os santo-angelenses e visitantes desfrutarem das áreas verdes para amenizar o cansaço e o estresse diário. Além disso, o aumento de circulação de pessoas neste local, possivelmente,

contribuirá para a revitalização desta praça. Com isso destacamos: desfrute, cuide, curta este local como sendo seu, porque afinal, é de todos nós.



Parquinho para entretenimento de crianças. Ao fundo estão os Jerivás (*Syagrus romanzoffiana*).

demonstre harmonia.

**Paola Flach Perim**  
CRORS 14122  
odontologia especializada

**Aparelhos dentários**  
Discretos, inovadores e eficientes

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

**Laila Sangaletti** PSICÓLOGA  
CRP 071925711

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 INICIAÇÃO

## 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

## Toxina botulínica

A Clínica Magma está trazendo uma novidade!!!

Visando deixar seus pacientes ainda mais bonitos e jovens, de bem com a vida e autoestima elevadíssima, a partir do próximo mês teremos “permanentemente” o Dia da Estética e da Beleza com aplicações de Botox. Em Junho ocorrerá no dia 03/06 onde os pacientes serão atendidos com hora marcada. Para isto, será preciso agendar uma consulta para garantir sua vaga, através dos telefones 55-3314-1836 e/ou 9-9608-3862 (celular e watts).

O botox é um procedimento minimamente invasivo: A forma cosmética da toxina botulínica é uma injeção não cirúrgica que temporariamente reduz ou elimina linhas de expressão, rugas na testa, pés de galinha perto dos olhos e bandas grossas no pescoço.

### O que é Toxina Botulínica?

Adultos estão vivendo mais do que nunca. Sentimentos vitais, somos ativos e queremos que nosso corpo espelhe a mente e o coração jovens. A toxina botulínica é uma das substâncias mais importantes no campo do rejuvenescimento facial. Parecida com o lifting cirúrgico, esta substância é a forma mais popular de redução de rugas faciais.

Sorrir, franzir a testa, apertar os olhos e até a mastigação, basicamente, qualquer movimento facial pode, eventualmente, levar aos sinais mais comuns de envelhecimento: rugas. As rugas fazem você parecer cansado ou até irritado quando não está. Uma das soluções mais rápidas e mais seguras para remover as rugas é a injeção de toxina botulínica.



### Como funciona?

A aplicação da injeção de toxina botulínica geralmente leva em média de 15 a 20 minutos. O tempo e o número de injeções que você precisará irá depender de vários fatores, incluindo as suas características faciais e a extensão de suas rugas. Mas para isto, é necessário que se faça uma consulta para avaliação e definição do tratamento.

Agende uma avaliação e tire todas as suas dúvidas!

Fones: (55) 3314-1836 e/ou Cel/Watts: (55) 9-9608-3862  
Av. Getúlio Vargas, 976 – passando a escola Getúlio Vargas, diagonal ao Ponto da Erva Mate



Kelly Kercher

Graduanda de Nutrição / Unijui  
kellyunijui@outlook.com

### TPM

Estudos apontam que quase 80% das mulheres sofrem ou já sofreram de TPM em algum momento da vida.

Uma queixa frequente das mulheres que ficam irritadas ou deprimidas na TPM, é o intenso desejo por doces para tentar se acalmar, sendo o chocolate o preferido para isso. Descobriu-se que essa alteração se deve a uma redução temporária da serotonina neste período, e que o desejo de doce é uma tentativa de aumentar a produção natural deste neurotransmissor.

Para aumentar os níveis de serotonina e controlar o peso e a compulsão, observou-se que a prática de exercícios aeróbicos, que além de liberarem endorfinas ajudam a diminuir a retenção de líquidos, sendo a cama elástica dos melhores para isso.

Os alimentos ricos em L-triptofano, ácido fólico e magnésio ajudam sobremaneira, por atuarem na síntese da serotonina. Estes alimentos podem ser aliados para controle dos sintomas deste período pré-mestruar:

- Banana e Abacate
- Algas e vegetais verdes escuros
- Grão de bico e lentilhas
- Peixes ricos em Ômega 3
- Mexilhões e frutos do mar
- Tâmaras secas e Nozes - Aveia
- Coalhadas e iogurte natural
- Chocolate amargo com mais de 70% cacau

E os que deveriam ser EVITADOS:

- Açúcares
- Carboidratos simples como farinhas brancas, macarrões estantâneos, pães brancos, bolos, biscoitos, doces.
- Embutidos
- Café e refrigerante
- Bebidas alcoólicas
- Chocolate ao leite

Referência: Livro Medicina Funcional, Ayurveda e Gerontologia. Nutrir corpo, mente e espírito por uma vida melhor.

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

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



Você é o reflexo de suas atitudes!

 Hospital  
Regional  
Unimed Missões

 Planos  
de Saúde

 Saúde  
Ocupacional

## Unimed Missões/RS

A tranquilidade que você precisa  
na Região das Missões

Fone: 3312-0700

 /unimedmissoes  
www.unimedmissoes.com.br

**Unimed**   
Missões/RS

## 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

Aprendizado 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