



Sábado, 24 de junho de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Peeling de café pode ser um aliado contra manchas

Divulgação



Produtos formulados e receitas caseiras à base de café tem sido uma maneira recorrente entre as blogueiras de beleza para cuidar da pele e cabelos. O café é a fonte número um de antioxidantes e também possui alguns óleos vegetais que ajudam na hidratação e limpeza intensa da pele. Por isso, só o que você precisa para um peeling eficiente contra manchas e ressecamento é um pouco de pó de café usado.

sar no coador, e aproveite enquanto estiver úmido para facilitar a esfoliação. Esfregue delicadamente, apenas o pó puro em movimentos circulares evitando as regiões mais sensíveis do rosto, como ao redor dos olhos e boca.

Esfregue suavemente o pó, até sentir que o café começa a liberar sua oleosidade natural. Deixe alguma quantidade aplicada sobre o rosto por um ou dois minutos e lave bem com água fria para contrair os poros. A esfoliação funciona como um peeling natural para o rosto.

<http://www.vix.com>

Use o pó do café para esfoliar a pele

Separe um pouco de pó de café depois de pas-

Dr. Jaime Barbosa
CRM 23.487
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT SEBO

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

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

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

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

Respostas técnicas CD Daniela Bivian - CRP 28.1284 / EPAD 08.1004

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

Bullying na escola

Entende-se por bullying todas as formas de atitudes agressivas, intencionais e repetidas, que ocorrem sem motivação evidente, adotado por um ou mais estudantes contra outro(s) causando dor, angústia, e executado dentro de uma relação desigual de poder. Bullying também é uma característica de quem gosta de ofender, humilhar, discriminar, intimidar, enfim, de quem se diverte fazendo tudo o que faça alguém sofrer.



Liliane Ribeiro Ortiz
Psicóloga - CRP: 07/23464
Contato: 9 8107 2593
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

As consequências para as vítimas são muitas: baixo autoestima, dores de cabeça, náusea, síndrome do pânico, medo de ir à escola, timidez e ansiedade, choro sem parar, sensação de que ninguém gosta, depressão, suicídio.

Discussões ou brigas pontuais não são formas de bullying, conflitos entre professor e aluno ou aluno e gestor não são considerados bullying, para ser considerado bullying é necessário que a agressão ocorra entre pares (colegas de classe, ou de trabalho, por exemplo). Todo bullying é uma agressão, mas nem toda agressão é classificada como bullying.

A melhor forma de se combater o bullying na escola é através da cooperação e da conscientização de todos os envolvidos: professores, funcionários, alunos e pais, fortalecendo a autoestima da criança, proporcionando a ela momentos em que possa manifestar-se livremente, ensinando o valor da solidariedade, da cooperação, da independência, estimulando a prática esportiva, mostrando à criança a importância de respeitar as diferenças de raça, condição social, maneira de falar, preferências sexuais e tantas outras diversidades.

O bullying é um fator de risco para a violência institucional e social, bem como para comportamentos antissociais individuais (Lisboa, 2005) e pode significar uma forma de afirmação de poder interpessoal por meio da agressão. Não pode ser confundido com brincadeiras de crianças, nem admitido como uma situação corriqueira e natural. A diferença, para observadores externos ao grupo de pares, entre o bullying e as brincadeiras de crianças, às vezes, é muito tênue, pode ser sutil ou imperceptível, mas não menos grave. No entanto, quando há sofrimento, de qualquer um dos envolvidos, não é mais uma brincadeira entre amigos. É necessário, portanto, que os professores e demais profissionais vinculados à instituição escola estejam atentos à situação e busquem a interrupção desse processo.

Sendo assim, é quase indiscutível a importância da escola no desenvolvimento das crianças e adolescentes. Esta instituição não é somente transmissora de conteúdos apenas formais e acadêmicos. A escola, que, em seu início, teve função civilizatória, com as novas configurações da sociedade, é considerada peça fundamental para a educação de crianças e jovens na atualidade, pois é pela educação que as gerações se transformam e se aperfeiçoam. Assim, quando se pensa em educação, é necessário pensar também na educação de sentimentos ou na expressão e no manejo desses.

Fonte: BINSFELD, A.R.; LISBOA, C. 2008. O processo de vitimização entre pares (bullying) no contexto escolar: um estudo sobre papéis sociais, ansiedade e depressão. São Leopoldo, RS.



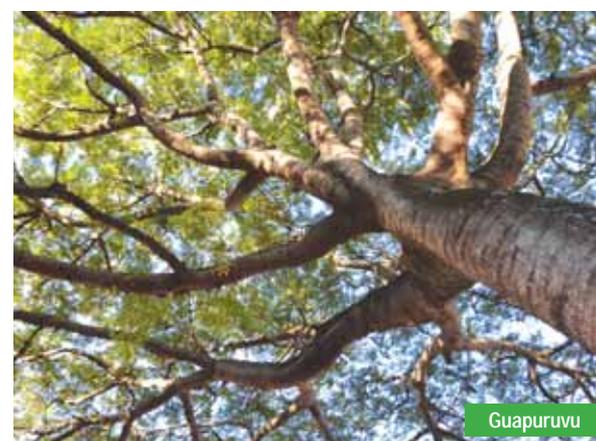
Praça Leônidas Ribas

BioFlora/URI

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

Em função da data comemorativa do dia de hoje, devido à homenagem ao nascimento de João Batista, também conhecido como São João, vamos falar sobre a Praça Leônidas Ribas, a popular Praça do Brique, onde são realizadas diversas atividades festivas que ficam marcadas na vida de várias pessoas. Localizada no Centro de Santo Ângelo, entre as ruas Marechal Floriano Peixoto e Avenida Venâncio Aires, é uma das áreas verdes mais conhecidas pelos santo-angelenses e muitos visitantes, principalmente, devido estar próxima a muitos dos principais estabelecimentos comerciais e como ponto de entretenimento da cidade. Neste local nos deparamos com uma creche, a AAPASA (Associação dos Artistas Plásticos e Artesãos de Santo Ângelo), bancas de revistas, ponto de táxi e vendedores ambulantes. Além de alguns espaços para lazer como quadras de esportes, pista de skate e academia ao ar livre. O grande fluxo de pessoas que ali transitam se concentra, especialmente, nos finais de semana, pois se reúnem para matear, vender e comprar diversos produtos. Ainda, neste ambiente é realizada a famosa feira do peixe na semana Santa e demais atividades em datas específicas como no Natal e Páscoa. Ao avaliar a composição florística deste espaço o Grupo de Estudos BioFlora encontrou cerca de 200 árvores adultas de diferentes famílias, dentre elas se destacaram as Tipuanas, Canafístulas, Jerivás, Angicos e Ligustros. Observou-se que o Guapuruvú (*Schizolobium parahyba*) é a espécie de maior tamanho no interior da praça, onde seus exemplares podem ser facilmente visualizados pelas pessoas que trafegam nas proximidades daquele ambiente. Embora o seu grande porte, o Guapuruvú pertence à mesma família botânica da Soja e do Feijão, as Fabaceas. Ele é usado para curtir couro e na ornamentação, entretanto, é indicado para praças, ruas e parques, porém, seu cultivo não é recomendado para pequenos espaços em áreas urbanas, pois suas raízes profundas comprometem calçadas e muros, além da possibilidade de provocar maiores danos para as pessoas que ali transitam. Outra planta que se destaca nesta praça é o Plátano, do gênero *Platanus*, planta exótica, de clima frio, que possui uma vida muito longa, podendo chegar até 2000 anos. Muito apreciado pelos descendentes italianos, é cultivado no Brasil, especialmente no Rio Grande do Sul, em função das baixas temperaturas, sendo resultante do cruzamento do Plátano europeu (*Platanus orientalis*) com o Plátano canadense (*Platanus occidentalis*). Sua madeira vem sendo utilizada para substituir a madeira de açoita-cavalo na fabricação de móveis. A introdução desta espécie parece ter sido proposta por parte da colonização europeia no Brasil, que foi uma importante estratégia para conquistar o território do país. Outra espécie identificada nesta área e que se destaca no paisagismo, é a Palmeira-de-Leque (*Livistona chinensis*). A SEMA (Secretaria Estadual do Meio Ambiente), por meio da portaria nº 79/2013, reconhece esta como exótica invasora no RS, podendo somente ser plantada de maneira controlada para evitar danos ao ecossistema. Seu crescimento é

lento podendo atingir 15 metros de altura, e ainda produz muitos frutos os quais são apreciados pelas aves. Desta forma, como Grupo de Estudos BioFlora, também estando inserido neste ambiente, somos comprometidos com as questões ambientais. Assim, alertamos toda a população para que tenham um olhar diferenciado nos seus arredores, seja em suas moradias, em seus trabalhos, nos ambientes de lazer, pois com a ajuda, o cuidado, o respeito e a conscientização de todos, sendo colocado em prática, teremos cada vez mais uma cidade melhor e mais bonita, porque ela é nossa! Nós é que a compomos e devemos ter atitudes para conservá-la, de maneira que seja apreciável para quem por aqui passar, deixando lembranças agradáveis possíveis de estimular o retorno na capital missioneira.



Guapuruvú



Palmeira Leque



Plátano

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

Uma vida com yoga

Certamente já ouviu falar de inúmeros benefícios proporcionados pela prática de yoga, como mais ânimo, vigor e clareza mental, são apenas alguns na longa lista de experiências positivas que esta prática nos proporciona. Existem várias formas de explicar as transformações que acontecem em nosso corpo e mente quando praticamos yoga, a um nível orgânico,

O Yoga trabalha corpo e mente em conjunto, em termos de atividade física é muito completo, e com disciplina pode mudar o mundo a nossa volta, transformando quem nós somos e limpando nossa visão com relação ao universo. Parece tentador ver praticantes de Yoga fazendo contorcionismos e acrobacias, como atletas olímpicos, mas se você fizer isso sem unir MENTE+CORPO+RESPIRAÇÃO, não será Yoga e sim um alongamento qualquer. Em termos de prática a evolução no Yoga pode ser lenta ou rápida, irá depender de cada indivíduo, o mais importante é jamais competir consigo ou com os outros em relação as Ásanas (posturas), ou as Meditação com Pranayamas (respiração), e sim procurar a cada dia evoluir física e mentalmente, buscando o seu melhor, respeitando o



Joana Derllin Manica
Certificado reconhecido pela Organização Internacional de Yoga - (Ujjain Yoga Life Society e Centro de Yoga Satyadhara/2017)

seu limite. Observe seu corpo nas Ásanas, deixe seus pensamentos livres na Meditação e naturalmente os efeitos do Yoga lhe mostrarão seu potencial e irão surpreender você, deixe fluir e o mundo a sua volta irá se transformar e no seu caminho só verá Luz e Prosperidade.

Curiosidade:

Dia 21 de junho dia Internacional do YOGA.

Considerado Patrimônio Imaterial da Humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e a Cultura (Unesco). Também é uma prática Integrativa incorporadas pelo Sistema Único

de Saúde(SUS), segundo o Ministério da Saúde (MS).

Mensalmente fazemos o Yoga Para Todos, aberto a comunidade, com entrada gratuita. Venha praticar com a gente, maiores informações pelos contatos:

Fone: (55) 9 8416 6037 (WhatsApp)
www.derllin.com.br
Facebook: Estetica.Terapias.Integrativas
Instagram: @derllin



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Alimentos afrodisíacos

A palavra "afrodisíacos" vem da deusa Afrodite, que remete a amor, sexualidade e mar. Alguns alimentos podem auxiliar no aumento dos níveis hormonais relacionados ao bem e estar e desejo sexual em homens e mulheres, também pode auxiliar pessoas com alterações de neurotransmissores, como a serotonina principalmente, pode ter maiores dificuldades com a questão do desejo sexual, como por exemplo as pessoas que sofrem de ansiedade crônica ou depressão.

Cacau – considerado afrodisíaco pois aumenta o desejo sexual e o prazer nas mulheres, além de aumentar a produção de neurotransmissores, como a dopamina, serotonina e a endorfina, que estão diretamente envolvidas no prazer sexual.

Oleaginosas (castanhas do Pará, Nozes) – ricas em arginina, que induz a vasodilatação por aumentar a produção de óxido nítrico, responsável pelo aumento do fluxo sanguíneo e melhora do perfil hormonal.

Romã – A romã é um dos alimentos considerados mais completos e tem benefícios pra fertilidade, sexualidade e até depressão.

Melancia – Para homens, estudos mostraram que o suco de melancia tem um efeito "semelhante" ao medicamento Viagra, por melhorar a vasodilatação e circulação sanguínea.

Vinho tinto – rico em antioxidantes que combatem os radicais livres, com isso sobra mais zinco para a produção de testosterona.

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.

Paola Flach Perim
CRORS 14122 odontologia especializada
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 Medígila
Contatos: 8434-8146 (somente com hora marcada) - E-mail: jonata.junior@bol.com.br

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



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

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