



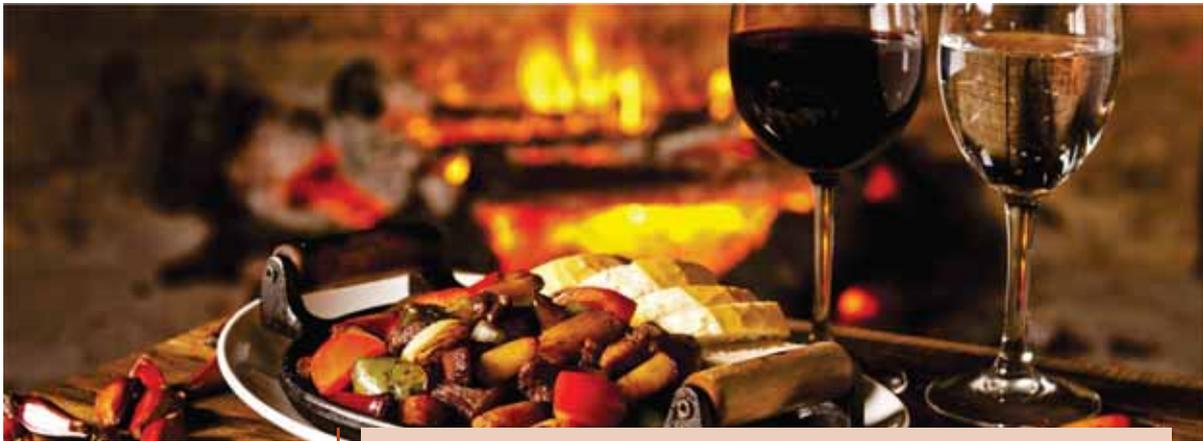
Sábado, 22 de julho de 2017

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## O frio veio com tudo, mas a vida continua

Divulgação



Para driblar o frio e fazer o dia a dia acontecer é preciso lançar o desafio de estabelecer uma rotina de hábitos saudáveis para promover um maior equilíbrio do corpo e da mente. Isso significa que é preciso incluir uma alimentação saudável no cardápio diário, além de se hidratar e praticar atividades físicas regularmente.

E mais: aproveitar as férias escolares de inverno para viajar, conhecer novos lugares e pessoas, respirar novos ares, movimentar o corpo, alimentar a mente, relaxar num SPA, renovar as energias e curtir bons momentos em família.

### 5 Dicas para aproveitar bem as férias de inverno

*Aproveite para fazer programas ao ar livre - Caminhar em parques, conhecer museus e pontos turísticos são apenas alguns programas para fazer ao ar livre. Isso ajuda inclusive na sua saúde, já que no inverno a propensão de ficar fechado em casa é muito maior.*

*Viaje nas suas férias de inverno - Mesmo que não possa ficar muito tempo, aproveite o final de semana para conhecer uma cidade próxima a sua, por exemplo. Com certeza, você voltará revigorado para o trabalho e cheio de experiências novas para contar. Viajar e conhecer lugares novos, culturas diferentes e sair da rotina são combustíveis para a criatividade, relaxamento e felicidade.*

*Faça uma sessão de cinema em casa - Qual pessoa não tem aquela lista de filmes e séries que gostaria de assistir? Separe um dia especial para isso, prepare a pipoca e um cobertor bem quentinho. Pronto, um dia de puro entretenimento, sem sair de casa e ainda gastando pouco!*

*Aprenda a cozinhar - Que tal aprender a fazer aqueles pratos deliciosos que você sempre vê nos vídeos que correm as redes sociais? Cozinhar refeições diferentes além de ser uma terapia, é ótimo para passar o tempo. Importante envolver as pessoas amadas, você pode inclusive convidar a sua família para participar desse momento. Além de reforçar os laços entre vocês, ninguém ficará com o tempo ocioso, na verdade, todos poderão se divertir e trocar experiências.*

*Leia bons livros - Os dias mais frios são uma ótima oportunidade para ler. Aproveite as férias de inverno e escolha um bom livro, pode ser um novo ou até mesmo um que você queria reler há tempos, mas não tinha como.*

**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

Respostável Técnica CD Daniela Bivian - CRP 28.1284 / EPAD 9004

**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 - Solo 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

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

**Novidade em Santo Ângelo  
a partir de julho...**  
Treino rápido e eficiente de 30 minutos;  
Foco no emagrecimento;  
Treinos motivantes e diferenciados;  
treinos coletivos ou personalizados;



## Abuso sexual na infância e adolescência

A frequência do abuso sexual na infância e na adolescência é muito mais elevada do que se imagina. A maioria dos casos raramente é revelada em função do sentimento de culpa, vergonha da vítima e também da família, constituindo-se em um "segredo familiar", um segredo que pode custar a vida das vítimas e comprometer todas as suas relações futuras, sua identidade e sua capacidade de buscar a felicidade.



**Liliane Ribeiro Ortiz**  
Psicóloga CRP 07/23464  
Contato: 55 9 8107- 2593  
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Podemos classificar os abusos em dois subtipos básicos:

**Abuso Intrafamiliar:** constata-se o incesto, que é considerada toda a atividade de caráter sexual, implicando uma criança ou adolescente de 0 a 18 anos e um adulto que tenha para com ela uma relação de consanguinidade, seja de afinidade, ou mera responsabilidade. A relação é progressiva e silenciosa, sendo que a criança não tem noção de onde termina o contato afetuosos - o bom contato - e começa o contato abusivo sexualmente - o mau contato -, podendo durar anos custando ser um longo e doloroso processo, o agressor utiliza a sedução, intimidação, o sentimento de culpa e vergonha e sobretudo o medo da criança para romper o silêncio. A mãe muitas vezes omite-se por um conjunto de razões entre as quais o medo, dependência econômica e a reprodução de modelos de submissão, e a sociedade em geral não dá créditos a criança, a vítima não tem testemunha é a palavra dela contra a de um adulto, nesses casos a mãe não consegue cumprir suas competências maternas sociais e culturalmente determinadas, na medida em que não consegue proteger seus filhos contra a agressão sexual e proporcionar-lhes um ambiente seguro e de proteção.

**Abuso extrafamiliar:** é um tipo de abuso sexual que ocorre fora do âmbito familiar. Também aqui o abusador é, na maioria das vezes alguém que a criança conhece e em quem confia: vizinhos ou amigos da família, responsáveis por atividades de lazer, padres, pastores dentre outros, eventualmente o autor da agressão pode ser uma pessoa totalmente desconhecida.

Os educadores e profissionais da saúde desempenham papel importante no cotidiano de crianças e adolescentes, no entanto precisam ser sensibilizados e capacitados para perceber os sinais emitidos por crianças que estão sendo abusadas, o professor desempenha papel importante, convive pelo menos um turno por dia na vida das crianças conhecem-nas bem e podem perceber qualquer mudança de comportamento, a suspeição pelo professor que a criança está sendo abusada pode interromper o sofrimento de uma criança.

Quando a própria criança revela o abuso que vem sofrendo, isto representa um forte indicativo, a criança não tem condições de fantasiar fantasias sexuais que não conhece, normalmente ela fala a verdade, expressando a vivida e dolorosa experiência para ela, o que torna muito difícil essa revelação. Ao tomar conhecimento do abuso, devemos evitar demonstrar nossa indignação para a criança, manter uma postura serena e protetora, permitindo que a criança relate sua experiência e que os adultos responsáveis compreendam a situação não culpabilizando a criança.

**Referência Consultada:** Guia Escolar, Métodos para Identificação de sinais de Abuso e Exploração Sexual de crianças e Adolescentes, Brasília, 2004



## Acácia mimosa (Acacia podalyriifolia)

Divulgação

BioFlora/URI

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



Seguindo com a proposta de relatar as plantas de nosso Município, hoje a Equipe BioFlora trouxe a descrição da *Acacia podalyriifolia*, planta ornamental pouco comum em nosso perímetro urbano, sendo constatada apenas na Avenida Brasil, no sentido Leste/Oeste da Cidade, mais especificamente no canteiro central paralelo ao antigo poliesportivo da SER Santo Ângelo.

Nativa da Austrália, essa planta é muito utilizada na arborização urbana e paisagismo, pois apresenta até 6 metros de altura, o que não interfere na rede elétrica. Sua copa tem raio não superior a 4 metros de diâmetro e apresenta um desenvolvimento rápido. Ela possui folhas cinzenta-prateada e as flores são amarelas globosas reunidas em inflorescência onde seus ramos são utilizados como arranjos, tanto na presença quanto na

ausência de flores. O fruto é composto por uma vagem achatada que contém muitas sementes escuras quando maduras. Essa planta é muito perfumada, tal fato chama atenção dos que trafegam nas suas proximidades, mas também é visitada constantemente por insetos que fazem sua polinização, principalmente abelhas. Nessa época são poucas plantas que estão floridas, apesar de sua floração ocorrer de julho a setembro. Sua propagação é feita por sementes. É importante ressaltar que precisam ser semeadas de modo a evitar a exposição ao calor, pois as sementes precisam quebrar a dormência. Ainda aprecia climas mais frios, tolerando bem nossas temperaturas de inverno. Entretanto, esta espécie não é muito resistente a ventos fortes, e o seu transplante é difícil, além de apresentar pouca duração de vida. Quanto ao seu poder fito-

terápico, as espécies de acácia são tradicionalmente utilizadas para o tratamento de diversas patologias. Segundo estudos, o gênero *Acacia* é fonte de compostos fenólicos os quais apresentam propriedades biológicas diversas, dentre elas a ação antioxidante extraída das flores secas. Os antioxidantes são substâncias que retardam ou previnem significativamente a oxidação de lipídios e outras moléculas.

Nesse sentido, fica aqui um pedido à população que tem interesse em plantar alguma árvore: acácia mimosa é uma ótima ideia, pois além de ter uma bela espécie ornamental, dificilmente haverá problemas futuros quanto a podas drásticas. O melhor é saber que ela se desenvolve rápido proporcionando sombra, e no inverno você vai ter muitas flores para perfumar o seu dia. Então o recado está dado, vamos compartilhar essa ideia!!!



Acácia (*Acacia podalyriifolia*) – folhas, flores e tronco da planta

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

## Descasca uma laranja pra mim!

Divulgação

Um balde de laranja, um cepo de madeira, uma faquinha velha e um dedo de proza. Se for ao sol do inverno e depois do almoço, melhor ainda. Ao redor do balde sempre tem alguém que pede “descasca uma laranja para mim? Ou alguém que fala “ quero a tampinha”. Um prazer para os missionários é desfrutar as frutas da estação. Fala-se em ditos populares que é no auge do inverno que o suco da laranja fica mais saboroso, “tem que pegar uma geada”. Pois bem, o hábito dos moradores locais não desmente o “causo”.

Além do prazer de saborear o suco e o bagaço da laranja, esta fruta tem propriedades que ajudam nossa saúde e bem estar. Confira:

### Bagaço da Laranja

É no bagaço da laranja que são encontrados a maior parte das fibras. Além disso, na parte branca encontra-se a pectina, que exerce várias funções para o organismo. Na boca ela insere-se nos sulcos gengivais e previne contra cárie dentária. No estômago, ela aumenta o volume do alimento, causando sensação de saciedade. No intestino grosso, a pectina é fermentada e produz uma substância que previne contra câncer do intestino grosso. O bagaço da laranja também estimula o funcionamento do intestino, ótimo para aqueles com intestino preso.

### Suco de Laranja

O suco tem potássio, que ajuda a controlar a pressão arterial. Possui também betacaroteno, um renovador celular, e vitamina C que facilita a



absorção do ferro (de alimentos como feijão). O consumo da vitamina C também faz bem à pele.

Para aproveitar o máximo dos nutrientes do suco de laranja, colha a fruta direto do pé, descasque e aproveite como achar melhor. Mas se você prefere outros métodos fique atento. Faça o suco no liquidificador ou em uma centrífuga, pois assim suco da laranja inteira será melhor aproveitado. Se você espremer a laranja, a maioria dos nutrientes não serão aproveitados.



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui  
kellyunijui@outlook.com

## 10 dicas para ter um cérebro saudável

*O hipotálamo é uma das estruturas mais importantes do nosso sistema nervoso central. Controla nossa temperatura, balanço energético, capacidade de armazenar e queimar gordura, resposta ao estresse, mecanismos de sede e fome, ritmo circadiano, entre outros. Quando ele não funciona bem, toda seu sistema endócrino fica comprometido. Então, segue algumas maneiras de otimizar a saúde de seu cérebro:*

1. **Chá verde.** Ajuda a proteger o cérebro, muito pelos seus antioxidantes e potencial anti-inflamatório.
2. **Gorduras boas;** Ricas em ômega 3, poderoso antioxidante.
3. **Exercício.** Reduz inflamação no hipotálamo e libera endorfinas, que nos proporcionam bem-estar.
4. **Evitar açúcares refinados, gorduras trans e alimentos processados, industrializados e principalmente defumados.**
5. **Manter bactérias amigas do intestino em harmonia com probióticos e fibras.**
6. **Antioxidantes;** Reduz Lesão por estresse oxidativo. Por exemplo a quercetina, presente no vinho tinto, maçã, brócolis, beterraba.
7. **Acupuntura:** ajuda a reduzir estresse e equilibrar níveis de cortisol.
8. **Meditação:** diminui liberação de noradrenalina e hormônio liberador de corticotrofina, além de auxiliar na ansiedade.
9. **Sono reparador:** Distúrbio do sono alteram a expressão de proteínas em células hipotalâmicas que regulam impulsos elétricos no cérebro.
10. **Controle do estresse:** estresse leva a disfunção hipotalâmica, podendo afetar todo o organismo.  
(MAGALHÃES, Eduardo) - Medicina Funcional & Ayurveda

**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, Coaguloplasias, Leucemias, Linfomas, Mielodisplasias, Mieloma múltiplo, Trombofilias.**

Fone: (55) 3312-8118  
Rua Bento Gonçalves, 526



**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 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

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

### Liamara Nascimento

Credito 7897  
Microfisioterapia Evolutiva  
Leitura Biológica - Osteopatia  
Equilíbrio Neuromuscular



Fisioterapeutas

Aprendizado 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