



Sábado, 29 de julho de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação

Os benefícios que o ciclismo traz para o corpo e a mente



A Organização Mundial de Saúde (OMS) diz que para sermos considerados não-sedentários precisamos de 150 minutos de atividade física moderada por semana. São 30 minutos por dia. A bicicleta é uma forma interessante de colocar isso em prática porque é um exercício democrático, que pode ser praticado por pessoas com condicionamentos físicos diferentes.

Tirar a bicicleta de casa pode prevenir e até curar doenças como depressão e ansiedade.

Muito além de conquistar um corpo sarado e economizar com gasolina, quem anda de bicicleta garante uma série de benefícios

para o bem-estar físico e mental do organismo. Segundo Fábio Cardoso, especialista em Medicina do Esporte, pedalar regularmente é investir em uma vida mais saudável no médio e longo prazo.

O ciclismo ao ar livre também pode ser a solução para desestressar. A atividade estimula os três processos responsáveis pelo bom funcionamento cerebral: atenção, memória e percepção. A bicicleta trabalha a dinâmica aeróbica e mental ao mesmo tempo: você aumenta a capacidade respiratória e cardiovascular e consequentemente intensifica o bom funcionamento do cérebro.

A atividade não exerce impacto sobre articulações, músculos e tendões, facilitando a execução para pessoas com problemas articulares. O esporte colabora com o fim do sedentarismo e eventualmente evitando problemas nas articulações e na coluna.

Recomenda-se começar com passeios curtos em terrenos planos. Assim a pessoa aumenta a capacidade cardiovascular sem afetar tornozelos, quadris e joelhos. Há ainda o diferencial das variações de marcha, que tornam possível intensificar o fortalecimento muscular.

Fonte - Jornal de Santa Catarina

Dr. Jaime Barbosa
 CRMEM 23.482
 RQE 13599
 TEOT 7325

SBOT SEBO

Especialista em cirurgia do joelho

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Vídeuartroscopia
- 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
 Lilliane 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
 harmonizeclinicaps@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 1906

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

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;



Ataques de birra: como devo agir?

Quem nunca presenciou um ataque de birra? Neste texto vamos refletir um pouco sobre o que causa esses ataques e o que podemos fazer quando nossas crianças apresentam tal comportamento.

As birras normalmente acontecem entre o 2º e o 4º ano de vida da criança. Elas podem se manifestar de diversas formas,

como choramingar, gritar, espernear, gesticular, ter acesso de raiva, entre outros.

Mas por que isso acontece? A criança por volta dos dois anos não se percebe mais como um bebê indefeso. Ao ingressar na creche ou na escolinha se encontra em uma jornada de descobertas empolgantes e busca participar do que está acontecendo ao seu redor, brincando, explorando, observando, imitando... Entretanto, em meio a este turbilhão de descobertas ainda possui sentimentos que não compreende, não domina e, portanto não sabe expressar.

Para entender melhor, imagine que você está tentando montar um quebra cabeça com várias peças, mas a tarefa está difícil, por mais que tente não consegue de maneira nenhuma montá-lo. Frustrante não é? Você resmunga, guarda o quebra-cabeça de qualquer jeito e o deixa de lado. Esta é uma versão de birra de um adulto. No entanto, como as crianças estão apenas começando a compreender o mundo, quando se deparam com situações frustrantes, recorrem ao único meio que conhecem para liberar sua frustração e tensão, a birra.

São vários os fatores que podem despertar birras, como o sono, o cansaço, a fome, o calor, o frio, mas é interessante falarmos da frustração, pois ela faz parte de um processo de descoberta e aprendizagem sobre si, sobre os outros e sobre o mundo. Além do mais nos primeiros anos de vida da criança ela compreende muito mais do que consegue dizer, o que provoca a frustração. Não é por acaso que quando a criança começa a ter domínio da fala, as birras tendem a diminuir.

O que se espera dos pais é que eles busquem controlar seus próprios sentimentos quando os sentimentos dos filhos ficarem fora de controle. É importante ser firme, mas também é importante ter compreensão e tolerância. Lembre-se: as crianças aprendem pelo exemplo, portanto, elas devem perceber que é possível estar angustiado, ou com raiva sem termos um acesso de birra ao tentar lidar com as frustrações ou tensões.



Greice Quelle C. da Costa
Psicóloga CRP 07/22690
Pós-graduanda em Psicopedagogia Clínica e Institucional e em Neurociência e Educação
Contato: 55 98445-7579
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Manacá-da-Serra

Divulgação



BioFlora/URI

Acadêmicos de Ciências Biológicas: Jordana Gabriele Vettorato e Sâmia Letícia Reolon da Cruz - Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores hoje traremos algo diferenciado: uma planta de cunho paisagístico, principalmente, como uma ótima proposta para a arborização urbana. O Manacá-da-Serra (*Tibouchina mutabilis*) é uma excelente opção, pois não apresenta raízes agressivas ou profundas, permitindo seu plantio em diversos espaços, desde isolado em calçadas, em pequenas áreas verdes e até em grandes vias públicas. Quem nunca se encantou quando viu um manacá-da-serra florido?

Com suas flores que nascem brancas, ficam rosadas e morrem roxas, essa árvore de pequeno a médio porte atrai os olhares de qualquer um em um jardim. Por ter essas variações de inflorescências, é também conhecida como a "árvore que dá flores de três cores". Típico da Mata Atlântica brasileira, o manacá domina a mata litorânea do Rio de Janeiro, São Paulo e Santa Catarina. Aprecia sol pleno e substrato fresco. O seu gênero *Tibouchina* possui cerca de 30 espécies, todas oriundas da América do Sul, a maioria nativa do Brasil. Do seu gênero *Tibouchina*, é a única árvore que alterna a coloração das flores. Por seu tronco ser macio, é um atrativo para espécies predadoras de madeira (xilófagos) como cupins e larvas de besouros, e até mesmo é abrigo para a borboleta-do-Manacá (*Methona themisto*) que vive em função de suas folhas, sendo o único alimento para suas lagartas.

Apesar dessas características, é utilizado na fabricação de caibros, vigas e postes, embora sua madeira não seja considerada de boa qualidade. Também possui propriedades medicinais usadas em tratamentos fitoterápicos, porém sempre com acompanhamento profissional específico da área da saúde. Pode ser ainda utilizada para o tratamento de reumatismos, artrites, dores, ações inflamatórias, cólicas menstruais, caibras, febre, gripes, resfriados, além disso, é um depurativo do sistema linfático.

Para cultivar o manacá da serra é necessário um vaso grande ou um canteiro a pleno sol, com solo adubado e boa irrigação de água, porém o excesso nas raízes pode provocar o apodrecimento das mesmas. As podas devem ser efetuadas após a floração, no início da primavera. Evite podar demais, porque seu manacá poderá ficar totalmente sem folhas e não suportar, sendo recomendada a poda desde quando a planta está jovem para que atinja o formato morfológico e o tamanho desejado.



Detalhes da planta em fase de floração

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



Milhares de pessoas estão deprimidas sem saber

Se nada do que fazemos nos preenche, se sentimos uma apatia constante e, de um dia para o outro, nossos problemas começam a derivar em dores físicas, é possível que estejamos deprimidos.

O dado, sem dúvidas, pode nos parecer um tanto contraditório: há pessoas profundamente deprimidas que não são conscientes de sua realidade interna.

Não percebem o peso de suas emoções negativas e nem a contradição psicológica que se surge como um redemoinho em suas mentes.

Porém, é uma realidade evidente que muitos psicólogos e médicos detectam quando devem tratar sintomas secundários associados.

A dor muscular, o mau humor, a raiva, o ódio de si mesmo, as mudanças de humor ou o desprezo para com tudo o que lhes envolve são sintomas relacionados com a depressão.

As pessoas intuem que algo acontece, que a vida, às vezes, parece desafinada e estranha, que tudo corre na direção oposta ao que esperavam.

Porém, continuam avançando.

Fazem isso porque dispõem dos mecanismos adequados de defesa, mediante os quais se adaptam à força.

Assim, silenciam emoções, afogam amarguras, dissolvem o estresse com a ansiedade, e a ansiedade, por sua vez, com múltiplas dores psicossomáticas.

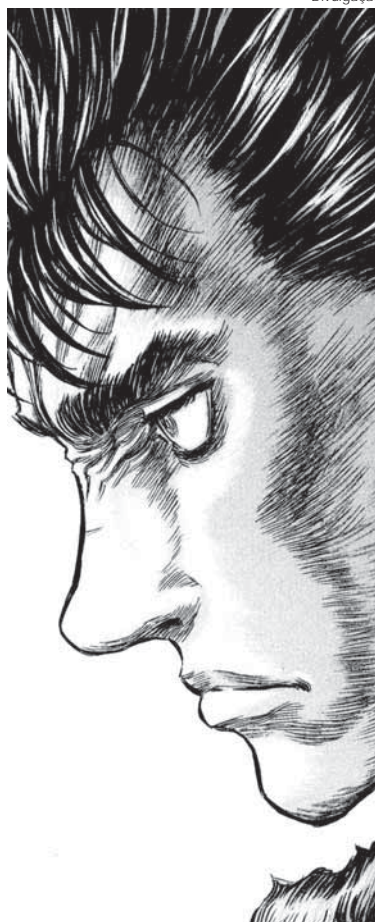
Pode nos surpreender mas é um fato: a depressão encoberta existe e milhares de pessoas passam por ela sem saber.

Os psicólogos têm pontos chave que lhes orientam na hora de estabelecer um possível diagnóstico. Estes são os principais sinais: Insônia; Apatia; Mudanças constantes de humor; Indefesa; Sensação de que, faça o que fizer, nada vai sair bem; Sensação de que não se tem o controle de nada.

Estes são, sem dúvidas, os fatores mais recorrentes. A eles lhes somariam outros mais graves que não costumam passar despercebidos para o próprio paciente, como são as automutilações ou os pensamentos relacionados ao suicídio.

Aprendamos, portanto, a identificá-los o quanto antes e pedir ajuda.

<https://melhorcomsaude.com>



Divulgação



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Vegetarianos e cálcio

As dietas vegetarianas têm como base da sua pirâmide alimentar cereais, frutas, leguminosas, hortaliças e oleaginosas, excluindo todos os tipos de carnes e em alguns casos, como veganos e vegetarianos estritos, também o leite e seus derivados.

Sabe-se que os laticínios são a fonte mais biodisponível de cálcio na dieta e portanto as classes de vegetarianos supracitadas devem ter um cuidado especial com este mineral tão importante para a saúde dos ossos e também necessário para exercer outras funções metabólicas no organismo como participação na coagulação sanguínea e na regulação da contração muscular.

As principais fontes alimentares vegetais de cálcio são os vegetais verdes, entretanto, as recomendações e o prescrição dietética deste regime alimentar deve ser avaliada cautelosamente e de forma bastante individualizada devido principalmente ao alto teor de oxalatos, fitatos e fibras presentes na maioria dos alimentos consumidos em dietas vegetarianas e que interferem negativamente na absorção de Cálcio, tornando essas fontes pouco biodisponíveis.

O ácido oxálico está presente principalmente em folhosos verdes escuros como o espinafre e também no cacau. Uma prática culinária capaz de eliminar parte do ácido oxálico é a fervura dos vegetais, com o descarte da água de cocção.

Dentre os fatores que podem aumentar a absorção de cálcio está a correta ingestão de Vitamina D, que pode ser suplementada na forma de D2 (fonte vegetal) ou através do Sol.

Portanto, dietas vegetarianas necessitam de um planejamento nutricional adequado e do acompanhamento de um nutricionista capaz de respeitar as escolhas de seu paciente e assegurar que o mesmo possa usufruir de benefícios para a sua saúde e simultaneamente evitar as temidas carências nutricionais.

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



Jonatã Ferreira
Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a
Adultos e Adolescentes

Rua Marquês do Herval, 1634, sala 402 - Edifício Média
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

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