



Sábado, 5 de agosto de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



Baixa umidade do ar exige cuidados com a saúde

Veja abaixo outras medidas que podem ajudar a minimizar os impactos do tempo seco:

O período de outono/inverno é conhecido por potencializar várias doenças típicas da época, como gripes e alergias. Porém, outro fator que preocupa as entidades de saúde é a falta de umidade.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), um nível considerado aceitável deve estar acima dos 30%. A baixa umidade também é causa de desconforto, mas algumas atitudes podem ajudar a diminuir os problemas causados pela pouca umidade.

Cuidados

Segundo o Ministério

da Saúde, a baixa umidade requer cuidados, principalmente com as pessoas que já têm ou tiveram sintomas de doenças do aparelho respiratório.

As crianças e os idosos são os mais afetados pela baixa umidade do ar, mas a OMS aconselha que todos adotem as dicas para minimizar os efeitos do tempo seco. Isso porque, em alguns casos, a condição pode intensificar problemas respiratórios e alergias, além de provocar dores de cabeça, sangramento pelo nariz, irritação dos olhos, tosse e falta de ar.

- Beber muita água por dia, água de coco e sucos naturais;
 - Preferir alimentos leves e frescos, como saladas, frutas, carnes grelhadas;
 - Evitar frituras;
 - Dormir em local arejado e umedecido por aparelhos umidificadores ou uma bacia com água;
 - Evitar atividades físicas ao ar livre e exposição ao sol entre as 10 e 17 horas;
 - Evitar banhos com água muito quente, pois ressecam ainda mais a pele;
 - Em caso de problemas respiratórios procurar um especialista.
- <http://www.jornaldobvelvedere.com.br>

Dr. Jaime Barbosa
CRM 23.482
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT SEBO

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

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 - CRO 28.1284 / EPAORS 1606

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;



Por que os adolescentes se automutilam?

A automutilação ou cutting, para a maior parte das pessoas, é algo difícil de entender. Porque alguém iria machucar a si mesmo? Porém para o adolescente isso significa uma experiência dolorosa, geralmente é porque estamos perante um jovem que vive em grande sofrimento emocional, que busca na dor do corpo uma "justificação" para a dor emocional.

O ato de se cortar é voluntário e com consequências não só previsíveis, como também desejadas. O objetivo é o impacto imediato, são muitos e variados os meios que podem ser usados na automutilação: lâminas de barbear ou facas, queimaduras, tesouras, mordidas. Longe da vista dos outros, no refúgio do quarto ou em algum local vazio, estas lesões praticadas repetidamente não têm a intenção de chamar a atenção, representam antes uma forma de controlar as emoções, ansiedades, raiva, sensação de vazio, uma expressão de grande mal-estar interno, como forma de aliviar fisicamente a dor que é psicológica e emocional, ou seja sentir a dor de forma imediata.

Quatro eventos normalmente antecedem a automutilação:

PRIMEIRO (os motivos que antecedem a automutilação): sentimentos de rejeição, abandono, raiva, medo.

SEGUNDO: (um aumento de sensações indesejáveis): sensação de vazio, inutilidade e abandono.

TERCEIRO: (realização do ato): automutilação

QUARTO: (após os cortes): alívio breve das sensações desagradáveis.

É preciso que tanto a família como os educadores prestem atenção nos jovens para identificar esse tipo de ocorrência e encaminhá-los para uma ajuda psicológica e psiquiátrica.

Com o adolescente é importante buscar compreendê-lo, entender a sua relação com as próprias emoções, e assim este começa a ganhar consciência de que é mais sensível às emoções, sentindo-as de forma mais profunda e intensa que os outros.

O acompanhamento por um profissional de saúde é essencial para ajudar estes adolescentes a darem nome às suas emoções, a identificarem formas saudáveis e adequadas de lidar com os seus problemas e angústias, a aumentarem a autoestima e aprenderem a gostar de si mesmos.

Liliane Ribeiro Ortiz - Psicóloga CRP 07/23464
Contato: 55 98107 2593 - Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Árvores caducifólias: o processo de proteção das plantas para resistir ao inverno



BioFlora/URI

Acadêmicos de Ciências Biológicas: Marivane Celmer Slodkowski, Tamara Machado Matos, Timóteo Alves da Cruz - Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Assim como o homem, as plantas também sofrem com o frio e para reduzir os efeitos prejudiciais que ele pode causar, estas vegetais desenvolvem diversos processos de defesa, sendo que um deles é a perda das folhas, interpretado como uma adaptação ao meio onde se encontram.

Neste sentido, muitas espécies de angiospermas, que são as plantas que possuem raiz, caule, folha, flores, fruto e semente, principalmente as adaptadas a regiões temperadas, perdem as folhas no outono e renascem na primavera (as plantas que não perdem as folhas são chamadas de perenes). Em nossa região podemos observar diversas espécies (imagens abaixo) que se valem deste processo como parte de sua defesa para sobrevivência e adaptação. A este período do ano, a elas denominamos caducifólias. No verão, quando as folhas estão verdes e plenas, os pigmentos predominantes são as clorofilas que são ricas em nitrogênio, as quais são responsáveis pela absorção do gás carbônico e sua transformação em carboidratos, usados na geração de energia para a planta. Com a chegada do outono, ocorrem diversas mudanças na planta, através de processos fisiológicos, estimulados pela mudança no fotoperíodo (período de luz ou duração do dia), quando os dias ficam mais curtos e as noites mais longas. Ocorrem alterações das temperaturas que se tornam mais baixas, ou seja, é como se a natureza estivesse sinalizando para as árvores que está na hora de alterar algumas de suas características. Deste modo, com menos luz solar, a primeira alteração é parar de produzir clorofila. Ocorre a degradação destes pigmentos e consequentemente a translocação de nitrogênio das folhas para o caule e as raízes. Com isso, a concentração de clorofilas

diminui drasticamente nas folhas resultando na mudança de sua coloração, permanecendo em maior concentração os pigmentos denominados carotenoides, de cor amarelo alaranjado. A coloração das folhas ainda pode evoluir para o vermelho devido à predominância do pigmento antocianina, sintetizado nas folhas em temperaturas ainda mais baixas. O próximo passo na evolução da cor das folhas é a coloração marrom, quando os pigmentos são totalmente degradados, e então, as folhas envelhecem e se desprendem da planta.

Fisiologicamente, estas mudanças são uma estratégia que as plantas realizam para sobreviver às baixas temperaturas no inverno, entrando no processo de dormência, evitando ao máximo seu gasto de energia. Durante este processo de mudança de cor na folhagem, acontece a preparação de uma zona de abscisão, devido à produção de um hormônio chamado de ácido abscísico, o qual se acumula na base do pecíolo (haste que prende a folha ao caule), ocorrendo a morte das células desta região do tecido vegetal. Como consequência, interrompe gradativamente a passagem de água e nutrientes minerais do caule para a folha. Desta forma, o pecíolo se rompe do caule e a folha cai, a qual não necessita mais ser "alimentada" pela árvore. Assim, a planta perde as folhas com o mínimo de prejuízo e reduz a atividade metabólica, utilizando esta energia para seu próprio aquecimento durante todo o inverno. Portanto, quando notamos a presença de folhas caídas no chão, sob a copa das árvores caducifólias, todos estes processos fisiológicos aconteceram na planta. Entretanto, na primavera, surgem novos primórdios foliares junto às gemas dormentes, que logo se desenvolvem em folhas.

Divulgação



Canafístula (*Peltophorum dubium*)



Ipê Roxo (*Handroanthus heptaphyllus*) em floração



Timbaúva (*Enterolobium contorticiquum*)



Paineira (*Ceiba speciosa*)

DR. EDUARDO SANDRI
CRP 04442 Biomedic

Valorize a sua Beleza com:

Botox |
Preenchimento |
Peeling Químico |
Microagulhamento |
Harmonização Facial |

CAD Clínica Médica | Rua Bento Gonçalves 526
sala 23 Santo Ângelo/RS | Fone 55 9 84441144

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

O hand spinner, também conhecido como fidget spinner, é um pequeno dispositivo, normalmente feito de plástico, metal ou cerâmica, que pode ser rodado entre os dedos. Embora pareça um conceito muito simples, este pequeno objeto ajuda a melhorar a concentração de pessoas com déficit de atenção, hiperatividade, excesso de ansiedade e, até melhorara a vida de autistas, diminuindo também a ansiedade.

Como ajuda a melhorar a concentração

Ao longo de vários anos, o cérebro humano foi se adaptando e evoluindo para conseguir se focar em uma tarefa, ao mesmo tempo que usa alguma da atenção para ficar avaliando o ambiente em redor, em busca de possíveis perigos. Essa é a mesma capacidade que permite dirigir, mantendo a atenção na estrada, mas sem nunca esquecer de avaliar se surge algum perigo dos lados, como uma pessoa atravessando ou um carro passando o sinal vermelho, por exemplo.

Assim, quando se está no escritório trabalhando ou em casa estudando, o cérebro continua sem conseguir se focar em apenas uma tarefa, estando constantemente a avaliar o ambiente à procura de possíveis perigos. Ao utilizar este tipo de dispositivo, a atenção que seria dada para o ambiente fica focada apenas no movimento do hand spinner. Quando isso acontece, o cérebro, que não precisa



O que é e para que serve o hand spinner?

ficar gastando tanta atenção em um objeto, como gastaria no ambiente, fica mais livre para focar na tarefa importante.

Quem deve usar o spinner

O hand spinner serve para ajudar pessoas com déficit de atenção, hiperatividade ou excesso de ansiedade, a se focarem em uma tarefa e liberarem algum do estresse acumulado durante o dia de trabalho ou de estudo, por exemplo.

Geralmente, estas pessoas acabam desenvolvendo outras estratégias para manter a atenção, mas que podem incomodar quem está à volta, como:

- Ficar apertando a caneta;
- Bater repetidamente com os dedos na mesa;
- Roer as unhas;

- Balançar as pernas.

Além disso, como requer um movimento elaborado da mão e se parece com um jogo, também pode ajudar crianças com autismo a desenvolver sua destreza e capacidades motoras finas.

Enquanto se observa ou se sente o dispositivo rodando, é possível manter o cérebro focado em outra atividade, aumentando a produtividade e combatendo alguma da falta de atenção provocada por alterações psicológicas como hiperatividade, síndrome do déficit de atenção ou autismo, por exemplo. Além disso, ao rodar o hand spinner o cérebro também consegue liberar algum do estresse que está sentindo, sendo uma solução simples para pessoas que sofrem frequentemente com ansiedade.

<https://www.tuasaude.com>

Toxina botulínica na estética

Dr. Eduardo Sandri
Biomédico - CRBM 0442
Especialista em Biomedicina Estética

A busca pelo combate da ação do tempo sobre nosso corpo e aparência sempre foi constante. O reflexo no espelho não mostra a alegria, serenidade e juventude de nossa alma, mas sim, o estado do rosto assediado por tantos invernos e verões, demonstrando o constante envelhecimento.

Atualmente se dispõe de diversos meios terapêuticos não cirúrgicos para o tratamento das rugas faciais, mas certamente a toxina botulínica é uma das terapias mais eficazes e bem estabelecidas.

Mais conhecida pelo nome comercial de BOTOX® (a marca do laboratório Allergan para a pioneira, mais segura e estudada fórmula disponível no mercado), a toxina botulínica é utilizada para amenizar e evitar a formação de linhas horizontais na testa e no pescoço, vincos entre as sobrancelhas (glabella), pés-de-galinha, rugas ao redor da boca, mas também para arquear as sobrancelhas, levantar a ponta do nariz, manter a pele esticada e lisa. Pacientes que sofrem com hiperidrose (transpiração excessiva) também podem ser tratados.

Extraída da bactéria Clostridium botulinum, a toxina botulínica é uma proteína isolada, purificada e estabilizada que, em pequenas proporções, inibe a ação da acetilcolina, que é um neurotransmissor que estimula os músculos além da secreção das glândulas sudoríparas, para assim, produzir uma série de resultados.

Reconhecido como um dos mais versáteis tratamentos rejuvenescedores, o BOTOX® apresenta resultados rápidos, sem a necessidade de procedimentos invasivos. Pode ser administrado como tratamento ou prevenção antes mesmo do aparecimento das marcas de envelhecimento, inclusive linhas de expressão (rugas dinâmicas).

A facilidade da aplicação em consultórios, sem a necessidade de cuidados anteriores ou posteriores, assim como a ausência de efeitos colaterais somada à durabilidade dos resultados, fazem com que a toxina botulínica seja o tratamento estético mais procurado no mundo.

O procedimento não dura mais de 15 minutos e é bem tolerável quanto à dor, onde o paciente pode optar por pomada anestésica trinta minutos antes do tratamento. Entre uma aplicação e outra, coloca-se gelo no local a fim de minimizar o desconforto.

Nas quatro horas após o término da aplicação, é contraindicado fazer exercícios físicos, baixar a cabeça ou massagear/manusear o local da aplicação a fim de evitar o deslocamento da toxina para outra área.

A manifestação do efeito da toxina botulínica é observada em dois a três dias e se estabiliza em até quinze dias. Geralmente o procedimento é repetido até três vezes ao ano.

Gestantes, portadores de problemas neurológicos e de distrofias musculares são contraindicados ao tratamento com toxina botulínica, assim como pacientes com infecção ativa.

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

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

PERCA ATÉ 12KG NO MES

CONHEÇA A MAIOR MARCA DE EMAGRECIMENTO DO BRASIL!

O 5S é um método totalmente diferente de tudo que você já viu e vai mudar a sua vida. O único que se propõe a reprogramar o hipotálamo, promovendo o emagrecimento rápido, saudável e sustentável, resgatando sua autoestima e seu bem-estar. O tratamento que está transformando a qualidade de vida da população brasileira!

Método de emagrecimento



FASE DE PERDA

MANUTENÇÃO

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR



A Reprogramação Hipotalâmica acontece de duas maneiras:

- ① Por meio da ação anti-inflamatória dos suplementos e da alimentação.
- ② Pela reeducação dos hábitos de vida diários como o controle do peso e o autocuidado das emoções.

Você será atendido(a) por uma equipe multidisciplinar, por no mínimo três meses. Não lhe deixaremos sozinho(a) e nem mesmo desistir.

É UM MÉTODO MULTIDISCIPLINAR QUE CONTA COM 5 SEGREDOS:

Acompanhamento nutricional diário | Tratamento estético | Suplementação natural | Suporte Psicológico | Reprogramação do Hipotálamo

VEJA O QUE PODEMOS FAZER POR VOCÊ:

Controlar a pressão arterial; Reduzir a gordura visceral
Normalizar as taxas sanguíneas; Melhorar os quadros de dores
Resgatar sua autoestima; Devolver sua noite de sono.

Agende sua consulta!

Para mais informações, acesse:
www.5semagrecimento.com

Baixe nosso aplicativo (APP) Método 5S

belapelle
CLÍNICA ESTÉTICA
3312-4690
Marquês do Herval, 1885



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

[f /unimedmissoes](https://www.facebook.com/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



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

Fisioterapeutas

Atendimento personalizado e individualizado



Fones: (55) 3312-5333

98458-4266

Rua 7 de Setembro 571

Santo Ângelo - RS