



Sábado, 4 de agosto de 2018

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

“O jeito Magrass de ser”

Michael Garcia



Jéssica Bueno, Daiana Vorpapel, Morgana Balbueno, Luana Bizzi da Silva, Achelen Della Flora, Francesca Gunsch, Jéssica Bittencourt Bedin, Andressa Della Flora, Gabriela Penke e Nádia Fenner

A Magrass Santo Ângelo está de aniversário, completando dois anos de atuação no município e levando até a comunidade local, programas de emagrecimento saudável e estética de resultado

A Magrass Santo Ângelo completou ontem, dois anos de atividades no município. Para marcar o aniversário, a equipe recepcionou clientes e convidados com um coquetel especial, elaborado com o cardápio do plano metabólico. Além disso, durante todo o mês de agosto, novos clientes ganharão um presente especial.

Atualmente, a Magrass oferece planos metabólicos que possibilitam a reeducação alimentar de uma forma natural e sem medicamentos. Além disso, também são oferecidos procedimentos que recebem o acompanhamento de uma equipe de profissionais qualificados, entre eles nutricionistas, psicólogo, fisioterapeutas, biomédicas e inclusive um médico.

Durante esse período de atividade em Santo Ângelo, as empresárias Achelen Della Flora e Francesca Gunsch, que comandam o empreendimento, não escodem o sentimento de felicidade ao contribuírem para que mais pessoas tenham qualidade de vida.

“Aqui na Magrass cada cliente é único, pois realizamos o acompanhamento de um modo personalizado. Sentimos muita gratidão em contribuir para que as pessoas possam ter uma vida mais saudável, com mais autoestima e felicidade”. E, além disso, “Toda a equipe trabalha com muito amor, carinho e dedicação. Sentimos muita gratidão por poder transformar vidas e agradecemos de coração a forma que fomos acolhidas na nossa cidade, a qual acreditamos tanto!”, concluem Achelen e Francesca.

A Magrass está localizada na Rua Quinze de Novembro, número 1344. Além da Capital Missioneira, a empresa também está presente em mais de 240 cidades de todo o Brasil, sendo considerada a maior rede de Emagrecimento Saudável e Estética resultado do país. Em Santo Ângelo, o horário de atendimento é das 08h às 12h e das 13h30min às 20h. Além disso, no sábado a Clínica funciona até o meio dia. Mais informações podem ser obtidas pelos telefones: (55) 3314-0118; (55) 98459-6967.

Dr. Jaime Barbosa
FORMADO EM 83 ANOS
 ROE 13599
 TBOE 7325

Especialista em cirurgia do joelho

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Videoartroscopia
- 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
 harmonizeclinicaps@gmail.com

DANIEL BARAZZETTI
 CIRURGIA PLÁSTICA

MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA
 CRM 36906/ RJQ 3172A

- BOTOX E PREENCHIMENTO
- CIRURGIA DE FACE
- CIRURGIA DE PÁLPEBRAS
- CIRURGIA DA MAMA
- CONTORNO CORPORAL
- RINOPLASTIA

WWW.DANIELPLASTICA.COM
 CONTATO@DANIELPLASTICA.COM
 Tel: (55) 3313 1013 / (51) 98026 2778
 Rua 15 de Novembro 1030, Centro
 Santo Ângelo - RS

Farmácia Santo Ângelo
 Rua Mal. Floriano, 1500 (Em Frente à Praça do Brique)

TELENTREGA
3312.6611

Tché 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

Há 20 anos fazendo você se sentir bem.

NATAÇÃO - HIDRO
SPINNING - MUSCULAÇÃO
TREINAMENTO FUNCIONAL
GAP - JUDÔ
FUNCIONAL DANCE

20 anos
na 3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

O medo na infância

Em um mundo onde tudo é novidade para as crianças, é comum que muitas delas acabem sentindo-se inseguras e desprotegidas, cabendo aos pais ou responsáveis lhes ensinarem a enfrentar essas sensações de maneira saudável.

Contudo, é importante darmos atenção especial àquelas crianças que parecem apresentar "medo de tudo". Embora o medo faça parte do desenvolvimento humano e seja utilizado como um recurso de defesa e proteção, em excesso e sem o tratamento adequado ele pode se tornar patológico, transformando-se em fobias.

Todos nós já vivenciamos, em maior ou menor intensidade, situações de medo, e muitos dos medos vivenciados na nossa infância acabam sendo levados para a vida adulta. Daí a importância da mediação de adultos que propiciem à criança conforto e segurança para a superação dos desafios, auxiliando-a a lidar com seus temores da maneira mais natural possível.

Por outro lado, o medo também é importante para a criança, pois funciona como um sinalizador de perigo. É importante que os adultos ajudem a criança a reconhecer situações de risco e quando realmente devem ter medo, auxiliando-as a avaliar a realidade.

Em momentos em que a criança esteja em estresse, o fundamental é oferecer apoio e conforto. Desenvolvendo aos poucos a confiança e a sensação de segurança.

Uma dica importante é sempre dialogar sobre o que assusta a criança. Conversar com ela, dar atenção ao que ela tem a dizer é muito importante para a criança saber que pode contar com os pais para se expressar.

O medo é um sentimento natural, sempre vai existir, portanto, não tente evitar que seu filho sinta. Superproteger do medo, da realidade, não vai ajudá-lo.

Também não estimule o medo com frases como: "não faça isso, você vai se machucar!", "Não vá ali! Tem um monstro!".

Sentir medo é natural, mas como dito anteriormente, em excesso ele pode se tornar patológico, por isso se mesmo depois de conversas e explicações a criança continua apresentando um comportamento amedrontado, uma orientação psicológica pode ajudar.



Greice Quelle Cosentino da Costa
Psicóloga - CRP: 07/22690
Contato: (55) 98445-7579
Site: www.psicologagreice.com
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Ora-pro-Nóbis (Cactus pereskia L.)



BioFlora/URI

Acadêmica de Ciências Biológicas/URI: Jordana Gabriele Vettorato
Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores, de mais um sábado, deste maravilhoso ano de 2018, hoje, falaremos de uma planta PANC, que está muito comentada, a Ora-pro-Nóbis, ou também chamada popularmente de Lobrobó, Carne-de-pobre, Guaiapá e Mori. Do latim, seu nome significa "rogai por nós", e segundo tradições, esse nome foi dado por algumas pessoas que a colhiam no quintal de um padre enquanto ele rezava em latim. Para você leitor, que nunca ouviu ou nunca se interessou por plantas do tipo PANC (Plantas Alimentícias não Convencionais), está aí uma ótima oportunidade de aprendizagem com as matérias que estamos fazendo semanalmente. Vegetais do tipo PANC são aqueles descritos sendo os populares inços, ou daninhas, que encontramos seja em pátios, quintais, jardins, na horta ou até mesmo em lavouras agrícolas, mas com um enorme valor alimentício e nutricional. O termo "PANC" foi criado pela primeira vez, em 2007, pelo Biólogo e Botânico Vandely Kinupp.

A Ora-pro-Nóbis é um vegetal arbustivo semi-lenhoso, perene, ramificado, que se encontra como uma trepadeira, nativo do Sul, Sudeste e Nordeste do Brasil. Suas flores são brancas, os frutos do tipo baga e, as sementes pretas. É raramente cultivada comercialmente, exceto algumas formas de folhas variegadas usadas em paisagismo. De maneira geral, a planta cresce espontaneamente em áreas antropizadas de pastagens em toda a região de sua ocorrência natural. Sua propagação é por estaquias, que enraízam com grande facilidade e por germinação de suas sementes. Os frutos são bem representativos, ricos em carotenoides (por isso ajudam a quem tem problemas de visão) e quando imaturos são fontes de vitamina C. Podem ser usados para sucos, geleiras, mousses e licor. As sementes podem ser geminadas para produzir



Divulgação

brotos, os quais são grandes e vigorosos. As flores jovens (sem acúleos) podem ser usadas para saladas, salteados puros, ou com carnes e para omeletes. Os ramos podem ser plantados na horizontal diretamente no solo para colher brotos que emergem. Além disso, essa planta é uma verdura rica em proteína vegetal, com variação entre 25% a 35% de Ca (Cálcio) a depender se for seca ou não, e com vários aminoácidos essenciais. Suas folhas, flores e frutos, possuem respectivamente (%) de: 3,6; 2,8; 1,8 de Nitrogênio, 0,25; 0,28; 0,26 de Fósforo, 1,5; 0,4; 0,3 de Magnésio, e em mg/Kg: 14; 9; 54 de Cobre, 233; 52; 42 de Zinco e 85, 88, 39 de Ferro.

A Ora-pro-Nóbis, devido contemplar diversos princípios ativos é eficiente para o tratamento de várias doenças, tanto de origem inflamatória, quanto gastrointestinais, circulatórias, podendo ajudar na prevenção de doenças como varizes, câncer de cólon, hemorroidas, tumores intestinais e diabetes, além de diminuir o nível de colesterol ruim, tratar furúnculos e sífilis. Seu chá é indicado principalmente para problemas inflamatórios, úlceras, varizes e cistite e, por ser rico em ferro, trata problemas de anemia.

Quando plantada por estaquia, esta planta se desenvolve, de forma lenta nos primeiros 3 meses. Ao formar as raízes, o crescimento dela se acelera. Sua floração, de flores brancas, pequenas e perfumadas, pode ocorrer na época de janeiro a abril e os frutos amarelos e redondos surgem nos meses de junho a julho.



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.sbto.org.br Santo Ângelo - 3312.5033



32 anos



www.belaformaacademia.com.br
facebook.com/belaforma.sa

Plantas resistentes ao frio do inverno

Nesta estação mais fria do ano, você deve estar se perguntando: Quais plantinhas eu posso cultivar? Preparamos algumas dicas de cuidados para esta época e também algumas opções de plantas para você não ter problemas indesejados ao longo do tempo por conta do frio. Ao contrário do que muitos pensam, plantas com aparência delicada se dão bem com as baixas temperaturas. Usando as espécies certas, você deixará o seu jardim com um colorido especial. Muitas flores desta característica atingem o seu esplendor justamente nesta fase do ano, confira.

Azaléia: arbusto da família das Ericáceas, ficou muito popular e é vista muitas vezes formando cercas-vivas e até mesmo em vasos domésticos. Ela faz tanto sucesso por conta da sua floração, que se dá justamente nestes meses mais frios, dando cor e alegria aos jardins.

Cerejeira: além da sua aparência encantadora, com delicadas pétalas rosadas, esta planta



Divulgação

é muito simbólica, envolvendo amor, beleza, renovação e esperança. Esta flor é um símbolo nacional no Japão.

Boca-de-leão: herbácea, esta espécie pode atingir mais de um metro de altura. Suas flores nascem em forma de espiga, no topo da planta. Cultivada na maioria das vezes em jardins, possui diversos tons de coloração, podendo ser vermelha,

rósea, roxa, branca, amarela, laranja e também em tons intermediários.

Orquídeas: quando se trata de favoritismo, esta planta fica em primeiro lugar. Apesar de ser amada por todos, gera muitas dúvidas quanto ao seu plantio. É preciso escolher bem a espécie que mais se adapta a sua região.

Disponível em

<http://jardindasideias.com.br>



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Por que consumir alimentos orgânicos?

Você tem consumido orgânicos com regularidade? Os alimentos orgânicos ultrapassam as barreiras dos benefícios dietéticos que são promovidos em virtude da riqueza nutricional que existe nesses alimentos, cultivados de forma respeitosa com o meio ambiente.

Os orgânicos representam o resgate ao simples e eficiente sobre a verdadeira nutrição, pois quanto mais próximos estivermos de uma alimentação rica em termos nutricionais, variada em cores e sabores e justa e ética para com a natureza e por quem produz o alimento, estaremos dando um grande passo rumo à qualidade de vida e longevidade.

Alimentos advindos de um sistema orgânico, possuem maiores teores de vitaminas e minerais quando comparados aos convencionais, e além disso, a proporção de fitoquímicos e biodisponibilidade deles é bem mais expressiva quando pensamos no consumo de orgânicos. Estudos recentes têm demonstrado que o consumo direto ou indireto de agrotóxicos, pode promover a expressão de proteínas pró-inflamatórias, reduzir a eficiência imunológica, predispor a certos tipos de câncer e ainda pode gerar um monte de efeitos adversos em nosso metabolismo. Os fitoquímicos são os mecanismos de defesa que as plantas detêm para se protegerem de possíveis agressores, então ao passo que inserimos compostos químicos e tóxicos no ambiente celular vegetal, toda conformação e produção de fitoquímicos fica prejudicada e/ou reduzida. Consuma mais orgânicos, por você, pela sua família, pelo agricultor familiar, pelo planeta e pela saúde de todos.



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



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

DR. CÉZAR
A. DE MEDEIROS

CLÍNICA E ENDOSCOPIA
DO APARELHO DIGESTIVO
CREMERS 10727

ATENDIMENTO PELOS CONVÊNIOS:
IPÊ, UNIMED, E CABERGS

Rua 15 de Novembro, 1068 - Sala 205
Centro Clínico Osvaldo Cruz - Santo Ângelo-RS
Fone: 55 3312.9489

INFORMAÇÃO
COM UM
COLORIDO
MAIS

ASSINE O JORNAL O MENSAGEIRO

ASSINATURA ANUAL
R\$ 200,00
OU 3X DE R\$ 60,00
ASSINATURA SEMESTRAL
R\$ 120,00

LIGUE 55 3313-4887 O Mensageiro

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-LIÚIS - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechomer, 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

Suicídio e bullying terão destaque no projeto "Quebrando o Silêncio"

Marcos Luft / Divulgação

Nesta semana, o projeto "Quebrando o Silêncio" voltou a ser tema de reunião na Câmara de Vereadores de Santo Ângelo. O objetivo do encontro, que envolveu representantes da Igreja e Escola Adventista e do Poder Legislativo Municipal, foi alinhar a programação que está sendo preparada para este ano. Conforme destacou a Gestora da Escola Adventista de Santo Ângelo, Tatiane dos Santos, nesta edição os temas centrais do projeto são suicídio e bullying. Além destes, autoridades e especialistas deverão orientar alunos e seus pais sobre os perigos da internet, violência doméstica e uso de drogas.

Em Santo Ângelo, o Projeto "Quebrando o Silêncio" teve início no ano passado através de uma parceria entre Colégio Adventista, Câmara de Vereadores e Prefeitura



Municipal. Em 2017, o objeto de discussão foi o abuso e a violência sexual. Para este ano estão sendo preparadas ações que vão envolver crianças e adolescentes de escolas estaduais e municipais. A programação já tem data definida, será nos dias 21, 22 e 25 de agosto. Segundo Tatiane, os alunos da Escola Adventista já ensaiam peças teatrais que serão apresentadas no dia 22 de agosto, no Teatro Antônio Sepp, para alunos de toda a rede pública de

ensino.

Durante a reunião, o Presidente da Câmara, Everaldo de Oliveira, fez questão de reiterar o apoio do parlamento e da administração municipal ao Projeto. "Temos a obrigação de apoiar ações que ajudam diretamente toda a sociedade. Oferecer orientação e, ainda, trabalhar pela prevenção de problemáticas sociais é de extrema importância para a construção de uma sociedade melhor", finalizou Everaldo de Oliveira.

VOCÊ ESCOLHE A UNIMED MISSÕES/RS E A GENTE CUIDA DE VOCÊ! #ESSEÉOPLANO

 Hospital Regional Unimed Missões

 Planos de Saúde

 Saúde Ocupacional

(55) 3312-0700
Avenida Getúlio Vargas, 1079 - Santo Ângelo - RS
www.unimedmissoes.com.br
unimedmissoes

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Missões/RS



Microfisioterapia
Hipnose Clínica
Equilíbrio Neuromuscular (ENM)
Posturoterapia Neurosensorial (PNS)

Marcelo Nascimento
CREFITO 222127 - F

*Cure seu passado.
Projete seu futuro.*

RUA 7 DE SETEMBRO, 571 - CENTRO - SANTO ÂNGELO-RS
55 3312 5333 55 98458 4266 | /@ compreender.e.livre.ser