



Sábado, 1ª de setembro de 2018

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Centro Esportivo inteiramente feito em bambu



Divulgação

A Panyaden International School está situada na cidade de Chiang Mai, no norte da Tailândia. Sua filosofia é ensinar valores humanos baseados no amor à natureza e princípios educacionais budistas, juntamente com um currículo britânico internacionalmente competitivo. Como o clima é bastante quente e úmido, foi necessário construir uma arena esportiva protegida.

Fiel aos seus princípios, toda a escola foi construída apenas com materiais naturais para aproximar as crianças da natureza e mostrar-lhes que estes materiais possuem qualidade e eficiência maiores que os materiais de construção comuns, pois mantêm os ambientes frescos e agradáveis. Além disso, foi possível reduzir a pegada de carbono em 90% em comparação com as técnicas padrão de construção.

O Bamboo Sports Hall foi desenvolvido pelo escritório de arquitetura Chiangmai Life Architect e combina design orgânico moderno, engenharia do século XXI e um material natural – o bambu. O projeto foi baseado



na flor de lótus e usa ensinamentos budistas para infundir valores em seu currículo acadêmico.

O salão ocupa uma área de 782 m² e tem capacidade para 300 alunos. O edifício integra-se suavemente com os prédios antigos de barro e de bambu da escola Panyaden, bem como com a paisagem montanhosa natural da área.

Fonte: <http://ciclovivo.com.br>

Dr. Jaime Barbosa
FORMADO EM ARS
 ROE 13599
 TBOE 7325

SBOT SEBO

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/RQE 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

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

Há 20 anos fazendo você se sentir bem.

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

20 anos
naia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Dieta Flexível e Exercício Illegal da profissão

A Dieta Flexível está super disseminada no Brasil e está virando modismo nutricional.

Esse estilo de prescrição iniciado no meio do Bodybuilder, e se tornou moda em meio a academias de ginástica.

O que me preocupa é a prescrição de profissionais NÃO-HABILITADOS, fazendo indicações de rotina alimentar para seus "clientes". Principalmente Coaches sem formação acadêmica, instrutores de academias, entre outros.

A alimentação deve ser sempre contextualizada, cultura, hábitos, relação, tudo deve ser levado em consideração. Quando o profissional Nutricionista opta pela Flexibilização, ele deve ter em mente que isso de forma nenhuma significa "liberar" tudo e sim, adicionar alimentos não rotineiros ao Plano alimentar do paciente.

Dieta Flexível não significa "trocar maçã por brigadeiro". Significa não medicalizar a alimentação e incluir de maneira responsável alimentos que em uma dieta restritiva, não caberia. Esta dieta propõe mais liberdade às escolhas, mantendo o paciente mais motivado e em alguns casos, diminuindo sentimentos de culpa e/ ou episódios compulsivos.

Mas como tudo na Nutrição, depende.

Depende se o paciente possui alguma patologia associada, tal como gastrite, SII, DII, SOP, doença hepática, entre outras.

E infelizmente isso, o "profissional" não habilitado não sabe reconhecer o manejo.

Jaca

(*Artocarpus heterophyllus* Lam.)



BioFlora/URI

Acadêmicos de Ciências Biológicas/URI: Guilherme Mendes Manske, Jordana Gabriele Vettorato e Ricardo Dreilich Prestes | Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores, neste lindo sábado de 2018, estamos trazendo a descrição de uma espécie vegetal pertencente à família Moraceae, conhecida popularmente como Jaca, de nome científico *Artocarpus heterophyllus* Lam, quase que inexistente em nossa cidade. A Jaca é também conhecida popularmente por jaqueira, jaca-dura, jaca-mole, jaca-manteiga, jackfruit, yaca, nangka. Para você que nunca viu uma "jaqueira" na vida, é bem interessante visitar a Praça Castelo Branco em Santo Ângelo, já que existe um exemplar deste magnífico vegetal por lá.

Esta planta é uma árvore perenifólia, muito lactescente, de copa piramidal que varia de 10-20 m de altura, e o tronco oscila de 60 a 90 cm de diâmetro, nativa possivelmente da Índia. Apresenta folhas simples, de lâmina subcoriácea, brilhantes com nervuras brancas na face superior e de cor verde mais clara na inferior. Com inflorescências unissexuais e solitárias, em que as masculinas são como espigas de 5 a 10 cm de comprimento, e as femininas arredondadas. Seus frutos são compostos, com polpa clara e sementes brancas, e podem chegar até 50 Kg de peso.

A Jaca é amplamente cultivada em todas regiões tropicais úmidas do país, com predomínio em partes da Amazônia e outros estados da região norte do Brasil, mas ainda possui registros do seu predomínio desde o litoral que se estende do Pará até o sul do país. A sua madeira possui coloração amarelada, e popularmente é utilizada para fabricação de móveis, instrumentos musicais, barcos, e também, usada como corante de roupas.

Na culinária, além da polpa dos frutos maduros que são consumidos in natura, pode-se fazer o suco, sorvete ou mousse. A polpa de todas as variedades, especialmente da jaca-dura, pode ser caramelizada com um fio de azeite até dourar. Suas sementes após cozinhar são muito saborosas, com 11,79% de lipídios, porém se cruas, não são indicadas para con-



Divulgação

sumo já que são indicadas como tóxicas. O fruto da Jaca, quando maduro, é light (70 Kcal/100g). Além disso é uma importante fonte de flavonoides, esterois e prenilflavonas, com ações antibacterianas e antioxidantes, respectivamente.

É uma planta que apresenta inúmeros usos medicinais populares. A sua semente possui uma importante vitamina, chamada Jacalina, que tem sido testada com efeitos positivos para a melhora da imunidade de pacientes infectados com o vírus do tipo 1 da Imunodeficiência. Na sua semente ainda pode haver nanopartículas contra bactérias como *Escherichia coli* e *Bacillus megaterium*. O seu fruto é rico em carboidratos, minerais como cálcio, fósforo, iodo, cobre e ferro, e também vitaminas A, C e do complexo B. Além disso, é usada de forma antifécciosa, como antifúngica, antiviral e anticâncer, contra doenças inflamatórias, como inflamações, cicatrização e diabetes, e em atividades diversas como antioxidantes e diarreicas. Tal espécie pode ser consumida in natura, cozida, na preparação de doces e geleias caseiras. Já o bagaço da fruta, é utilizado na preparação de sucos, geleias e doces.



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

Alessandra Mess Martins

Terapeuta Quântica e Holística
Facilitadora de Barras de Access Consciousness
Mestre Reiki Usui Tradicional Japonês TR3141BRS

Reiki
Barras de Access Consciousness
Facelift Energético
ThetaHealing
Floras de Saint Germain
Ativação da Consciência Cristica

Atendimento e Cursos

T.(55)99696-4036 - R. Marechal Deodoro, 833 - centro - Santo Ângelo/RS





32 anos



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

Para entender melhor essas novas terapias chamadas "Quânticas" é importante compreender alguns conceitos da Física Quântica

Alessandra Mess Martins
Terapeuta Quântica e Holística

Einstein já afirmava através da Teoria da relatividade que, matéria e energia são equivalentes. Matéria é energia altamente condensada que pode ser liberada como mostrou, a bomba atômica. O cientista Gregg Braden que é conhecido atualmente por unir o mundo da ciência e o mundo espiritual, ele parte do princípio que a ciência já provou através da física quântica que somos energia e que estamos todos conectados através de nossa vibração. Física Quântica é a área do conhecimento que se dedica a estudar os fenômenos que acontecem em escala subatômica, percorrendo o seguinte percurso: da matéria chegou ao átomo, do átomo, às partículas subatômicas, das partículas subatômicas, aos pacotes de onda energética, dos pacotes de onda, às supercordas vibratórias, em 11 dimensões ou mais, representadas como música e cor. Portanto vivemos num universo de vibração e os nossos corpos são feitos a partir da vibração da energia que emanamos constantemente através de nosso pensamento que é pura energia, toda energia cria através da sua vibração o mundo material, nossos corpos e tudo ao nosso redor foram e continuam sendo criados através das nossas mentes coletivas, por esta razão precisamos tomar cuidado com o que pensamos e sentimos.

A frase "O universo não é feito por coisas, mas por redes de energia vibracional, emergindo de algo ainda mais profundo e sutil", de Werner Heisenberg, um dos pais da mecânica quântica, afirma que a matéria perdeu seu foco central em favor da energia que se organiza em campos e redes. O que é esse "algo mais profundo e sutil" de onde tudo emerge? Não há nenhuma teoria científica que a defina. De mais a mais, precisamos da

energia para definir a energia. Não há como escapar desta redundância, notada por Max Planck, o pai da teoria quântica. Esta Energia talvez constitua a melhor metáfora daquilo que significa Deus, cujos nomes variam, mas que sinalizam sempre a mesma Energia subjacente.

É peculiar do ser humano o poder de entrar em contato consciente com esta Energia, podemos invocá-la, acolhê-la e percebê-la na forma de vida, de irradiação, de intuição.

Então, dentre os vários níveis hierárquicos de organização entre os seres vivos, começando pelos átomos e terminando na biosfera podemos afirmar que tudo é energia e que Deus está presente em tudo que existe. Sem a energia nada poderia subsistir, e que somos todos fragmentos energéticos conectados por essa Energia inerte que dá origem a todas as coisas e que unifica o Mundo. Somos responsáveis sim pela nossa Vida, pela forma que vivemos, através da capacidade do Livre arbítrio, de fazer escolhas. O desafio é manifestar os seus sonhos, desejos e escolhas, colocar a sua intenção de forma objetiva através de imagens vivas e coloridas e pensá-las acontecendo e sentir-se feliz por elas estarem se realizando e com poder para de fato trabalhar por sua materialização e dizer: Assim está feito... Assim é... E Assim será!

Se você deseja um corpo saudável, uma mente equilibrada e uma vida emocional plena, precisa mudar algumas atitudes, crenças e comportamentos que são contrários a esta condição de bem estar que deseja para si mesmo. Convido a quem se interessa por esse assunto, a me acompanhar nos artigos semanais, irei compartilhar com os leitores algumas ferramentas, processos e informações de terapias como Barras de Access Consciousness, ThetaHealing e Reiki entre outras. Como essas terapias vêm transformando a Vida das pessoas.

Como a PNS pode te ajudar?

Marcelo Nascimento
CREFITO 222127 - F

Você que possui alguma dor física que não vai embora? Seja nas articulações, na coluna ou nos músculos, a resposta pode estar na sua postura!

Muitas vezes no nosso funcionar do dia-a-dia acabamos nos encontrando tortos na cadeira, jogados no sofá ou com um pé mais rodado que o outro, provavelmente seu corpo está compensando algum desajuste postural. Muitos acabam achando que possuem uma perna mais curta que a outra... Mas será que tem mesmo? Essa técnica pode lhe ajudar! É possível fazer um trabalho corretivo para as dores que já existem e preventivo para evitar futuras lesões!

A Posturoterapia Neurosensorial (PNS) é uma técnica de origem francesa que foi desenvolvida para regular e harmonizar os sistemas responsáveis pela contração muscular, marcha e postura do indivíduo, através da liberação de tensões de cadeias musculares associadas à causa real do sintoma. Dentro do nosso corpo existem diversos sistemas muito sensíveis, que contém dentro deles, outros subsistemas menores, aos quais são controlados por uma hierarquia de tecidos embrionários, que são responsáveis pelo bom funcionamento e adaptação aos stresses físicos submetidos ao organismo. Abordando as disfunções de forma integrativa e global, buscando o restabelecimento da condução neural do feixe nervoso para que os músculos possam voltar a contrair e relaxar da forma correta, proporcionando assim o alívio das dores músculo-esqueléticas agudas e crônicas, melhorando consequentemente a postura, marcha e qualidade de vida do paciente!

Sendo uma terapia extremamente eficaz no alívio da dor, seu diferencial é manter o foco na causa e não unicamente no sintoma, por exemplo, você pode ter uma dor no joelho como produto final, mas a origem desse problema pode estar em outro local, causando algum desconforto por consequência do desalinhamento inicial. Uma vez encontrada a origem do problema, a correção é feita, e o corpo tem as condições necessárias para voltar a funcionar normalmente!

Não espere o copo transbordar para só então procurar tratamento, se permita conhecer uma abordagem diferente! Nosso corpo é feito para a saúde! Ninguém merece viver com dor, não se acostume com isso! Busque qualidade de vida! Foque na prevenção!



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



Biomedicina Estética

Dra. Lara Newinska
CREM 3774



-Limpeza de Pele

-Peeling (Químico)

-PEIM (Procedimento Estético Injetável para Microvasos)

R: Antônio Manuel 748 St:5
Em frente ao Hospital
Sto Ângelo

☎ 99915.9229

Agente sua avaliação!

Cuidando do seu bem-estar e da sua saúde!

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 Bechomer, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263

 **CLÍNICA DE OLHOS VERONESE**
Clínica 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

Transtorno de Personalidade Emocionalmente Instável (Borderline / Limítrofe)

O significado da palavra personalidade decorre da palavra latina, que se refere a uma máscara teatral usada por artistas, a fim de desempenhar papéis diferentes ou disfarçar as suas identidades.

Uma breve definição seria que a personalidade é composta de padrões característicos de pensamentos, sentimentos e comportamentos que tornam uma pessoa única, assim somando-se a isto, a personalidade surge dentro do indivíduo e permanece razoavelmente consistente ao longo da vida.

O transtorno de Personalidade Borderline caracteriza-se por um padrão de relacionamentos emocionais intensos, porém confusos e desorganizados. A instabilidade das emoções é o traço marcante deste transtorno, que se apresenta por flutuações rápidas e variações no estado de humor de um momento para outro sem justificativa real, essas pessoas apresentam alterações súbitas e expressivas de humor e suas relações interpessoais são intensas e instáveis sendo muito difícil o convívio próximo com elas, são do tipo "eu te amo, eu te odeio".

Pode-se dizer que essas pessoas que sofrem desse transtorno vivem um estado contínuo de vazio interior. Os portadores reconhecem

sua labilidade emocional, mas para tentar encobri-la justificam-na geralmente com argumentos implausíveis. O afeto predominante é o ódio e a raiva. Seu comportamento impulsivo frequentemente é autodestrutivo. Essas pessoas não possuem claramente uma identidade de si mesmos, com um projeto de vida ou uma escala de valores duradoura, até mesmo quanto à própria sexualidade, a instabilidade é tão intensa que acaba incomodando o próprio paciente que em dados momentos rejeita a si mesmo, por isso a insatisfação pessoal é constante.

A seguir alguns aspectos que caracterizam esse transtorno:

-Padrão de relacionamento instável variando rapidamente entre ter um grande apreço por certa pessoa para logo depois desprezá-la

-Comportamento impulsivo principalmente quanto a gastos financeiros, sexual, abuso de substâncias psicoativas, pequenos furtos, dirigir irresponsavelmente.

-Rápida variação das emoções, passando de um estado de irritação para angustiado e depois para depressão (não necessariamente nesta ordem).

-Sentimento de raiva frequente e falta de controle desses sentimentos chegando a lutas corporais.



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

-Comportamento suicida ou automutilante.

-Sentimentos persistentes de vazio e tédio.

-Dúvidas a respeito de si mesmo, de sua identidade como pessoa, de seu comportamento sexual, de sua carreira profissional.

É importante que um psicólogo ou psiquiatra realize uma avaliação completa para determinar diagnosticar um quadro de Transtorno de Personalidade Borderline. Somente o profissional devidamente habilitado deve orientar as opções corretas de tratamento, dessa forma torna-se muito importante que as pessoas com o transtorno e seus entes queridos sejam pacientes e recebam suporte apropriado durante o tratamento.



Saúde Ocupacional

Há 15 anos trabalhando na prevenção de acidentes, promovendo a saúde e segurança do trabalhador

AND - Nº 31.181-B

☎ (55) 3312-0700 / (55) 3313 0523
📍 Avenida Getúlio Vargas, 1079 - Santo Ângelo - RS
🌐 www.unimedmissoes.com.br
📄 unimedmissoes



Saúde Ocupacional



Microfistoterapia
Hipnose Clínica
Equilíbrio Neuromuscular (ENM)
Posturoterapia Neurossensorial (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