



Sexta-feira, 12 de outubro de 2018

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



"Incentivando o cérebro a sair da zona de conforto"

Os santo-angelenses agora contam com o Supera, uma academia de ginástica para o cérebro. Com uma metodologia exclusiva, o curso é baseado em atividades que aumentam a capacidade de processamento do cérebro, promovendo o desenvolvimento de habilidades cognitivas e socioemocionais.

Em todas as partes do mundo, especialistas vêm enfatizando a importância dos cuidados com a saúde do cérebro, como forma de manter-se ativo, independente e saudável. Além disso, um cérebro bem estimulado pode prevenir doenças degenerativas como o Alzheimer. O Supera, rede de escolas que oferece um curso de ginástica cerebral, é pioneira no ramo. Com uma metodologia exclusiva, o curso promove o desenvolvimento de habilidades cognitivas e socioemocionais, entregando a seus alunos mais performance, saúde e qualidade de vida.

A ginástica cerebral melhora a atenção, raciocínio, memória e criatividade. Com essas habilidades, os alunos se tornam mais seguros e mais preparados para aprender coisas novas, gerir desafios, trabalhar em equipe, praticar esportes, planejar e lidar com as mudanças do século 21. No Supera, crianças, jovens, adultos e idosos aprendem sobre o funcionamento do cérebro, tomam consciência de seu potencial, descobrem novas habilidades, praticam o ábaco, usam jogos e participam de dinâmicas de grupo. A ginástica cerebral pode e deve ser praticada em todas as idades:

Público infanto-juvenil

O Supera contribui significativamente para o desempenho escolar, comportamento e formação ética do aluno. É um complemento do ensino, sobretudo para quem vai prestar Enem, Vestibulares e Concursos.

Adultos

O maior benefício da ginástica cerebral para este público é o desenvolvimento de memória operacional, necessária

para o bom cumprimento dos afazeres do dia a dia. A prática também melhora raciocínio, criatividade e visão lateral, importantes para a resolução de problemas complexos e a manutenção do foco para atingir objetivos.

Idosos

A expectativa de vida aumentou, mas de nada adianta chegar aos 90 sem independência e saúde mental. Com cérebro ativo, é possível manter-se jovem, trabalhando, viajando, empreendendo e comemorando novas conquistas. A ginástica cerebral promove bem-estar e longevidade.

Saiba Mais

O Supera tem uma rede de mais de 300 escolas espalhadas por todo território brasileiro, juntamente com metodologia do exterior. Ao todo, a rede já treinou mais de 100 mil pessoas em 12 anos, com a missão de levá-las a experimentar a emoção de pensar e agir de forma inovadora, desenvolvendo o potencial do cérebro. Em Santo Ângelo, o Supera é comandado por Júlio Macedo, Daniela Gonzalez, José Luís Moscon e Cláudia Sanderson, que trabalham ao lado de uma equipe de funcionários. A empresa que abriu as portas no último dia 1º de outubro fica na Rua Duque de Caxias, 953/Sala 4, na esquina com a Marquês do Herval e bem no centro da cidade

Como participar das aulas demonstrativas

Júlio Macedo destaca que neste mês de outubro, mês de inauguração, o Supera Santo Ângelo está oferecendo uma aula demonstrativa de aproximadamente uma hora e dez minutos, totalmente gratuita. Além disso, convida para que a comunidade local conheça a infraestrutura do Supera, bem como a metodologia da ginástica para o cérebro. Para participar de uma aula demonstrativa, basta marcar um horário pelo telefone: (55) 32021190 ou WhatsApp: (55) 992214313.

Dr. Jaime Barbosa
CRM 23.482
 ROE 13.599
 TBO 7325

SBOT SEIO

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 31724

- 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.

20 anos
raia3

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

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Vegano, vegetariano, ovolactovegetariano. Qual seu estilo alimentar?

“Vegetarianismo é a corrente dietética que estipula a alimentação exclusivamente vegetal, com abstenção de todos os ‘ingredientes’ de origem animal, mesmo aqueles que não resultaram diretamente na morte do animal. Pessoas que consomem frango, peixes, ovos, leite, mel, gelatina, cochonilha ou outros produtos de origem animal não são genuinamente vegetarianas”, afirma a Sociedade Vegana. Ou seja, o vegetarianismo é um sistema de alimentação, que não implica necessariamente nos direitos dos animais – e que pode ser motivado por saúde, preferências pessoais, entre outros motivos.

Segundo a Sociedade Vegana, veganos são necessariamente vegetarianos, mas vegetarianos não são necessariamente veganos. Ou seja, a diferença costuma ser notada na motivação ideológica e no estilo de vida de cada um – nem sempre os vegetarianos boicotam os cosméticos testados em animais ou o uso de couro, por exemplo. Para exemplificar, entenda a diferença entre outras correntes:

Omnívoro: consome alimentos de origem vegetal e animal, incluindo peixes, carnes, aves, ovos, leite e outros produtos lácteos.

Lacto-ovo-vegetariano: consome predominantemente alimentos de origem vegetal, sendo o leite e outros produtos lácteos bem como ovos e os únicos alimentos de origem animal.

Vegetariano: consome alimentos apenas de origem vegetal.

Vegano: veganos são, primeiramente, vegetarianos, ou seja: veganos jamais consomem alimentos que contenham a carne de nenhum animal (inclusive aves, peixes e invertebrados), ovos, leite, gelatina, mel, cochonilha ou outros ingredientes derivados de animais.

Antes de iniciar uma dieta restritiva, é importante o acompanhamento com um nutricionista para suprir essas possíveis deficiências nutricionais.



BioFlora/URI

Acadêmicos de Ciências Biológicas - Bacharelado/URI:
Guilherme Mendes Manske e Jordana Gabriele Vettorato
Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores, hoje, neste lindo sábado, abordaremos a descrição de uma espécie vegetal pertencente à família Amaranthaceae, conhecida como espinafre-da-amazônia, orelha-de-macaco, com o nome científico *Alternanthera sissilis* (L.) R. Br. Esta espécie vegetal pertence ao gênero *Alternanthera* que possui 80 espécies distribuídas no globo, com somente 30 espécies para o Brasil. Algumas espécies desse gênero são utilizadas na medicina popular devido à sua atividade terapêutica com a presença de compostos bioativos, e ainda, algumas espécies são produtoras e acumuladoras de metabólitos secundários, como flavonoides, saponinas, vitaminas e glicosídeos. Estudos etnofarmacológicos relataram a atividade anti-viral, anti-microbiana, hepatoprotetora, anti-fúngica, anti-diarréica e analgésica de extratos de plantas desse gênero, como *Alternanthera brasiliensis*, *A. philoxeroides*, *A. sessilis* e *A. tenella*.

É uma planta terrestre, perene, com várias ramificações, vigorosa e ereta, com altura que varia de 20 cm até 1 metro de altura. Suas folhas são simples, opostas, inteiras, mas muito variáveis em formas, uma vez que existem variedades com fins ornamentais e com uma variedade de folhas coloridas. Possui flores bissexuais, agrupadas em glomérulos de poucas flores ou separadas, são brancas e sésseis.

Esta pequena herbácea é nativa em todas as regiões tropicais úmidas do Brasil, principalmente região Norte, sendo cultivada com fins de ornamentação (formas de folhas pequenas e coloridas), logo na região amazônica é utilizada para consumo amplo. Seu cultivo é exclusivamente por estaquia (pedaços de hastes), adequando-se em ambiente terrestre, assim como próximo a locais úmidos ou alagados. É tradicionalmente cultivada

Espinafre-da-amazônia

(*Alternanthera sissilis* (L.) R. Br.)

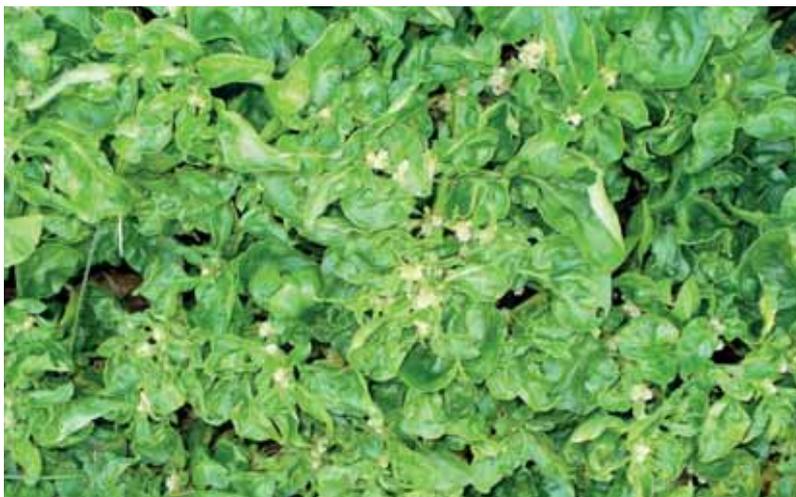
Divulgação



no interior da Amazônia em canteiros suspensos e canoas velhas, bem como vasos e latas, onde é chamada de orelha-de-macaco e às vezes cuia-mansa. Já é cultivada em pequena escala e vendida nas grandes feiras de algumas cidades. E outras localidades pelo mundo, como na Ásia, onde brotos e folhas são utilizadas em saladas, sopas, molhos diversos e com peixe e arroz. Espécie muito variável, inclusive alguns clones cultivados desenvolvem folhas maiores, alongadas e menos enrugadas, selecionadas como hortaliça folhosa. Entretanto, existem poucos estudos das variedades hortícolas, por isso necessita-se de estudos bromatológicos e fitoquímicos.

O espinafre-amazônico pode ser consumida de diversas formas, e é usado amplamente na preparação de pratos caseiros. Entre as partes de maior utilização estão os

brotos, ramos, e principalmente suas folhas, que podem ser consumidas de forma crua em saladas, ou podem ser utilizadas na preparação de pães, suflês, bolinhos, pastéis, saladas cozidas e acompanhadas com feijão. Desta forma, você pode se deliciar com diversas receitas quanto a esta planta, todas descritas no livro de PANCs (Kinupp e Lorenzi, 2014). Entre elas, está o Bolinho de espinafre-da-amazônia: selecione folhas jovens (400 gramas ou mais), lave-as e corte-as finamente. Em um bowl bata 4 ovos, uma colher de chá de sal, temperos a gosto, 12 colheres de sopa de farinha de trigo com fermento ou goma de mandioca. Adicione e misture as folhas picadas, em seguida coloque os bolinhos para fritar em óleo quente, seque-os em papel toalha e sirva quente (imagens disponíveis na internet).



Jonatã Ferreira

Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a
Adultos e Adolescentes

Rua Marquês do Herval, 1634, sala 402 - Edifício Mediglia
Contatos: 8434-8146 (somente com hora marcada) - E-mail: jonata.junior@bol.com.br



32 anos



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

Divulgação

Os frutos da primavera

Além de ser a estação das flores, a primavera também é a estação dos frutos. As frutas desta estação são ricas em fibras, minerais e antioxidantes, que fazem bem ao corpo e ao mesmo em que são deliciosas. Que tal conhecer agora as melhores frutas que a primavera nos oferece?

Laranja Lima

Seja em forma de suco ou in natura, a laranja lima é uma abundante fonte de vitamina C, antioxidante responsável por turbinar o sistema imunológico e auxiliar na retenção de ferro. De brinde, a vitamina C ainda reduz a secreção do hormônio cortisol (relacionado ao estresse), sendo um ótimo aliado para aqueles que estão tentando parar de fumar.

Jabuticaba

Sua coloração escura indica grande presença de antocianina, que atua como antioxidante e age contra os radicais livres. Sua polpa oferece nutrição completa: contém fósforo, ferro, niacina e vitamina C.

Pêssego

Este fruto se destaca por conta da grande quantidade de água em sua composição (mais de 80% de seu conteúdo é aquoso), ao mesmo tempo em que é rico em fibras. Também é ótima fonte de minerais (como o potássio – que atua no controle da pressão arterial – e o manganês – que atua na manutenção do tecido ósseo e conjuntivo) e vitaminas (C e E – protagonistas no fortalecimento do siste-

ma imunológico – e do complexo B – que auxiliam na renovação da energia).

Abacaxi

Símbolo das regiões tropicais, o abacaxi é rico em vitamina C que, além de fortalecer o sistema imunológico, surte efeitos estéticos (retarda o envelhecimento da pele e estimula os processos de cicatrização, por atuar diretamente na produção de colágeno).

Ameixa

Suculentas e saborosas, as ameixas são verdadeiros remédios naturais voltados à saúde intestinal.

Morango

Ricos em ácido fólico, minerais e vitaminas, os moranguinhos ainda promovem a saúde cutânea e reduzem os processos e efeitos da retenção de líquidos.

Banana

As bananas são grandes fontes de triptofano, aminoácido que influencia na produção de serotonina – o neurotransmissor que causa sensação de bem-estar.

Amora

Seus benefícios são múltiplos: abundante fonte de vitaminas (A, C e do complexo B), minerais (como potássio e o silício, que atua como estimulante na ação das proteínas de sustentação do corpo), e ainda possui poderoso efeito laxante.

Disponível em <https://www.agemed.com.br>

INFORMAÇÃO COM UM
COLORIDO A MAIS

O Mensageiro
A Realidade dos Fatos

ss 3313-4887 | comercial@jom.com.br | www.jom.com.br

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

Alessandra Mess Martins

Terapeuta Quântica e Holística
Facilitadora de Barras de Access Consciousness
Mestre Reiki Usui Tradicional Japonês TR3 1418RS

Reiki - Florais de Saint Germain
Barras de Access Consciousness
Facelift Energético de Access
ThetaHealing
Ativação da Consciência Crística

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

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
CRBM 3774

- Limpeza de Pele
- Peeling (Químico)
- PEIM (Procedimento Estético Injetável para Microvasos)

R: Antônio Manuel 748 Sl:5
Em frente ao Hospital
Sto Ângelo
☎ 99915.9229

Agente sua avaliação!
Cuidando do seu bem-estar e da sua saúde!

INFORMAÇÃO COM UM
COLORIDO A MAIS

O Mensageiro
A Realidade dos Fatos

ss 3313-4887 | comercial@jom.com.br | www.jom.com.br

Divulgação

Baixos estoques no Banco de Sangue do HSA



O Banco de Sangue do Hospital Santo Ângelo está precisando de todos os tipos sanguíneos. A informação é da enfermeira gestora do Banco de Sangue, Marta Perim Motta. Ela conta que os estoques estão baixos neste período e pede a colaboração da comunidade num gesto solidário que pode salvar vidas.

Marta explica que devido à obra de reforma da fachada e passeio a entrada está bloqueada. As pessoas podem ter acesso ao Banco de Sangue, através da internação na Rua Antônio Manoel. "Pedimos desculpa pelo transtorno temporário. A revitalização deste espaço, porém, será importante para melhorar a estrutura e a qualidade do atendimento".

O que precisa pra doar?

A enfermeira salienta que o doador precisar estar em bom estado de saúde e idade entre 16 a 69 anos de idade e pesar no mínimo 50 quilos. No caso de menores de 16 e 17 anos, eles devem ir

ao Banco de Sangue com o responsável legal para autorização do procedimento. Os doadores precisam se alimentar antes da doação, mas devem evitar produtos gordurosos. Também não deve fumar duas horas antes da doação e evitar ingestão de álcool por 24 horas. O Banco de Sangue, localizado na Rua Antônio Manoel, funciona de segunda a sábado das 7 às 12h30min. Mais informações pelo telefone (55) 3313 2000.

Impedimentos para a doação

Não pode doar sangue quem teve doença sexualmente transmissível; -hepatite após 10 anos de idade; sintomas de gripe ou diarreia nos últimos sete dias; fez tatuagem nos últimos 12 meses; procedimentos odontológicos de 1 a 30 dias antes de doar; cirurgias de 3 a 12 meses e conforme o procedimento poderá ficar definitivamente inapto; uso de determinados tipos de medicamentos; vacinas quatro semanas após a última dose.

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



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

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 auto estima e aprenderem a gostar de si mesmos.