

VITALE

Revista

Edição 27 | Outono 2019 | Cruz Alta | R\$ 14,00



**Descubra como
acabar com as
VARIZES**

**O TAL DO
PAPANICOLAU:
Tudo sobre o
preventivo**

**Conheça o método
que dá um UP no
aprendizado**

**Confira um novo
conceito em SPA,
com experiências
multissensoriais
incríveis**

Encarte
com os melhores
presentes de
*Páscoa e
Dia das mães*

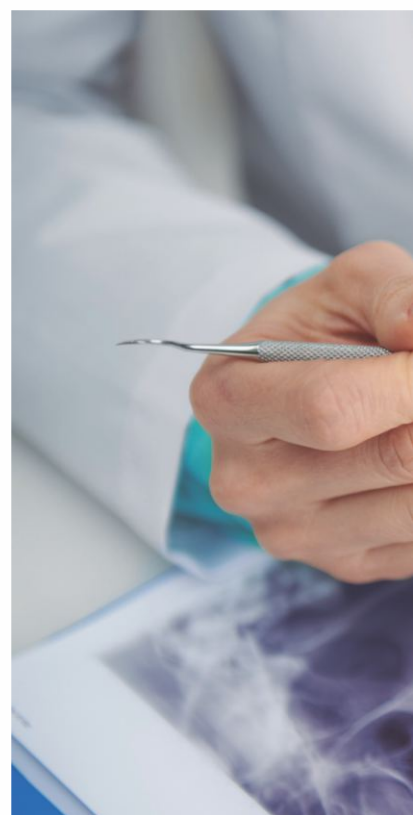
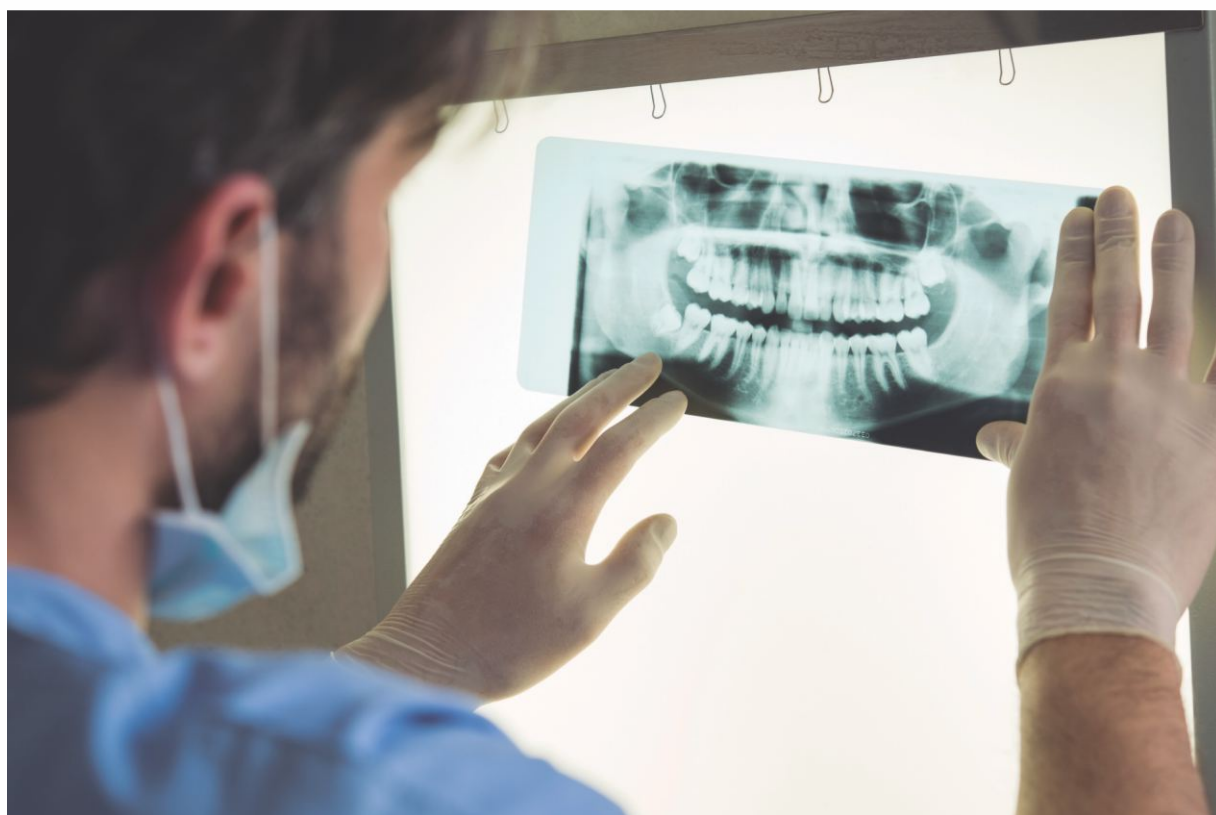
REABILITAÇÃO DO SORRISO
TÉCNICAS REVOLUCIONÁRIAS, AGORA AO SEU ALCANCE

DRA. DAIANE TEIXEIRA VARGAS

AS MAIS
MODERNAS TÉCNICAS
ODONTOLÓGICAS
AO SEU ALCANCE

Alexandre Trevizani
CRO/RS 15494
Especialista em Prótese Dentária

Diovano Trevizani
CRO/RS 16212
*Especialista em Implantodontia
e Ortodontia*





Clínica geral
Ortodontia
Periodontia
Endodontia
Facetas e Lentes de Porcelana
Implantes
Próteses
Cirurgias Estéticas
Odontopediatria
Aplicação de toxina botulínica
Preenchimentos Faciais com
Ácido Hialurônico

Consultório Odontológico



TREVIZANI

AGENDE SUA AVALIAÇÃO:

Rua Barão do Rio Branco, 1407
55 3322 9997 | Cruz Alta

Rua General Osório, 1032 - sala 301
54 3324 4858 | Ibirubá

LÍDER ABSOLUTA

PARA DIVULGAR MARCAS COM CONTEÚDO
E QUALIDADE DE PRIMEIRA LINHA



**4 mil
leitores**



**mais 190 mil
acessos diários**



**6 mil visualizações
mensais**

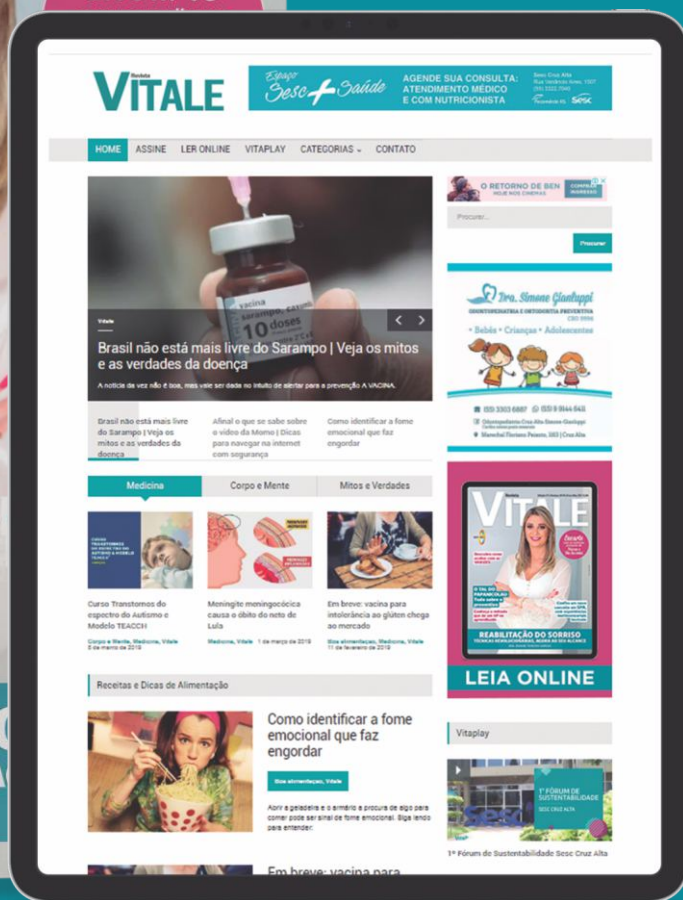


**40 mil visualizações
da versão online**

ANUNCIE AQUI:

10% de desconto à vista para contrato anual ou em até 12 x sem juros. Espaço diferenciado online com anúncio e conteúdo de resultado.





www.revistavitale.com.br | [f /revistavitale](https://www.facebook.com/revistavitale)

R. General Felipe Portinho, 1033 | Centro | Cruz Alta/RS
55 3343 0900 | 9 9162 5844 | [f /inovei9comunic](https://www.facebook.com/inovei9comunic)



EDITORIAL

Edição i9vadora? Temos!

“O outono é sempre igual, as folhas caem no quintal”, contrariando Sandy e Jr. (com humor, é claro) adiantamos que de igual essa edição não tem nada, pelo contrário, tem muitas novidades.

Agora, além das dezenas de conteúdos inéditos com ênfase no seu bem-estar, você confere o **Encarte de Dia das Mãos e Páscoa** com as melhores opções para presentear aqueles que ama!

Estampada na matéria de capa está a beleza, talento e o conhecimento da **Dra. Daiane Teixeira Vargas**. Ela revela tudo sobre as técnicas mais modernas que garantem aquele sorrisão digno dos comerciais de pasta de dente.

Quer saber mais? A gente conta rapidinho: na Medicina tem tudo sobre o preventivo e como acabar com as varizes. E se você conhece alguém que fez a cirurgia bariátrica e voltou a engordar precisa ler sobre um procedimento inédito para reverter o reganho de peso. Sem contar que o especial Odonto e o Esporte e Saúde estão com conteúdos imperdíveis.

Ah, aproveito para me despedir, momentaneamente é claro. A produção de conteúdo da Vitale 28 ficará por conta da redatora 01 da Editora, a Rosaura nossa jornalista top! O motivo? Entrarei licença maternidade. Sim, em maio o Felipinho chega e então me dedicarei única e exclusivamente a realização desse sonho em forma de gente, o meu guri! Porém, retorno em setembro e tudo indica que a editoria Mundo Kids vai bombar (risos).

Façam bom proveito desses conteúdos produzidos com muito carinho pelo time mais i9vador de 9 gurias da Editora i9.

Boa leitura!

Marcielle Benittes
REDATORA

NOS ACOMPANHE

[f /revistavitale](#) [@revistavitale](#)

www.revistavitale.com.br

A Vitale é uma publicação exclusiva, desenvolvida pela Editora i9 Comunic localizada na R. Gen. Felipe Portinho, 1033 Centro | Cruz Alta/RS

ANUNCIE: (55) 3343 0900

SUMÁRIO

BEM-ESTAR

- 8. Um novo conceito de SPA
- 10. O que é e para que serve a Microfisioterapia

CAPA

- 12. REABILITAÇÃO DO SORRISO:
Técnicas revolucionárias, agora ao seu alcance

MEDICINA

- 16. Exames Preventivos
- 18. Aids, a um passo da cura?
- 18. Cuidado com a Disfagia
- 20. Exames toxicológicos na renovação da CNH
- 22. Mitos e verdades sobre as varizes
- 28. Como driblar o reganho de peso pós-bariátrica

ENCARTE DIA DAS MÃES E PÁSCOA

- 23. As melhores opções de presentes

ODONTO

- 29. Veja como a Evolução da Odontologia ajuda o seu sorriso
- 30. Um espaço multi para a sua saúde bucal

CORPO E MENTE

- 31. Ser ou não ser? - Dr. Paulo Moreira

HOME

- 32. Dicas para organizar de forma inteligente

MUNDO KIDS

- 33. Grow in Group - Técnicas de educação emocional
- 34. O método que dá aquele UP no aprendizado
- 36. A criança caiu e bateu o dentinho? Veja como proceder
- 38. Gotinhas milagrosas, leia mais

CULT

- 38. Eles são amantes dos Games

ESPORTE E SAÚDE

- 39. Melhor idade sempre na ativa
- 40. Yôga para desintoxicar

MODA E BELEZA

- 40. Podologia | Dicas para manter os pés saudáveis
- 41. Looks trends para arrasar no outono

BOA ALIMENTAÇÃO

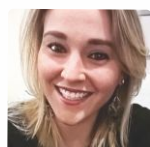
- 42. Receitinhas para ter uma Páscoa Fit



EDITORA



Maria Cecília de Bortoli
Diretora Comercial



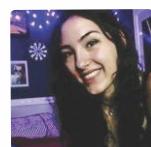
Patricia Fensterseifer
Diretora e Editora-chefe



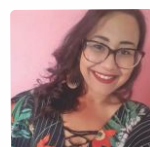
Rosaura Bellinaso
Redatora



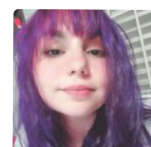
Mariana D. Colomé
Designer



Amabile M. Guintzel
Produção Audiovisual



Marcielle Benittes
Redatora



Anna Soares
Designer



Rafaela Emmel
Atendimento



Lucieli Müller
Comercial

R. General Felipe Portinho, 1033, | Cruz Alta/RS
(55) 3343 0999 | i9comunic.com.br

COMPARTILHE
CON
QUIS
TAS

A MAIOR REDE
DE LOJAS DE
MÓVEIS PLANEJADOS
DA AMÉRICA LATINA
É DO BRASIL. ITALÍNEA.



CASA SIMONE ITALÍNEA
Cruz Alta: Borges de Medeiros, 02A - 55.3324.1090
Ibirubá: Serafim Fagundes, 1158 - 54.3324.4000

italínea

Um novo conceito em spa!

Um refúgio urbano dedicado à saúde e ao bem-estar que disponibiliza tratamentos relaxantes, revigorantes ou desintoxicantes. Que tal, é isso que você está precisando?

Em Cruz Alta tem! E bem no centro, pertinho de tudo. Vamos explicar, mas antes disso, adiantamos: a definição de SPA ultrapassa aquela boa e velha massagem ou o conceito de ficar de boas numa sauna, pois abrange toda a esfera física e mental.

EXPERIÊNCIAS MULTISSENSORIAIS

Elas organizam as sensações do nosso corpo, por isso a aposta aqui é explorar os cinco sentidos através de elementos que aguçam tato, olfato, audição, visão e até mesmo o paladar. Porém, sempre há o respeito com as individualidades, necessidades e gostos. O melhor é que, independente do tipo de serviço que escolher, há a garantia de um ambiente acolhedor, criado especialmente para acalmar o corpo e a mente.

MAIS SAÚDE E BEM-ESTAR PARA A SUA VIDA

MASSAGEM SEMPRE EM ALTA

O ponto alto de todo Spa, não que seja o mais importante, mas sem dúvidas é um dos que mais atrai. São movimentos suaves de deslizamento com creme ou óleo que geram intensa sensação de bem-estar e relaxamento.



LIMPEZA DE PELE CINCO DE MULTI-BENEFÍCIOS

1. Remoção de células mortas
2. Higieniza a pele
3. Remoção de cravos
4. Reduz a oleosidade
5. Desintoxica a pele

ESFOLIE DEPOIS HIDRATE

Ajuda na renovação celular da pele, porque elimina as células mortas. Além disso a pele fica mais macia, uniforme e lisinha, ao mesmo tempo que sedosa e pronta para hidratação.

HIDRATAÇÃO CORPORAL AGORA SIM!

- ◆ Repõe a perda de água da pele
- ◆ Reestabelece o grau de hidratação
- ◆ Promove o relaxamento da musculatura, aliviando o stress
- ◆ É indicada para todos os tipos de pele, principalmente para as secas

HIDROMASSAGEM

- ◆ Reduz o estresse e melhora o sono
- ◆ Diminui as dores musculares e das articulações
- ◆ Ajuda a controlar a Diabetes
- ◆ Ajuda a reduzir celulite e varizes
- ◆ Alivia as dores da Osteoporose

DESINTOXICAÇÃO IÔNICA

Apesar do nome complexo, nada mais é do que: desintoxicar o corpo através da harmonização dos fluxos energéticos dos pés.

- ◆ Ajuda na desintoxicação do fígado, dos rins e intestino
- ◆ Melhora a circulação sanguínea
- ◆ Diminui os sintomas da menopausa
- ◆ Alivia a ansiedade, os transtornos do sono e problemas de pele

REIKE

A técnica japonesa mais difundida nos últimos tempos utiliza a troca de energia para revitalizar e harmonizar o corpo por meio da energia das mãos (fonte de energia para promover felicidade e serenidade).

- ◆ Reduz os sintomas da depressão e síndrome do pânico
- ◆ Diminui as toxinas do organismo
- ◆ Gera mais equilíbrio emocional
- ◆ Aumento da criatividade e o autocontrole
- ◆ Diminui a impulsividade
- ◆ Fortalece o sistema imune



AGENDE SEU HORÁRIO
(55) 3343 0727 | (55) 9 9632 4174
Rua Marechal Deodoro, 979
Cruz Alta/RS

Já ouviu falar de MICROFISIOTERAPIA?

“SUA DOR É EMOCIONAL” - provavelmente você já ouviu essa frase, ou alguma semelhante, no sentido de que os eventos emocionais da vida afetam o corpo, porém a dúvida está em como lidar com esses episódios. Afinal, não basta dizer que a dor de alguém tem fundo emocional, é necessário identificar onde isso ficou registrado no seu corpo.

Para isso, temos novidades: a **MICROFISIOTERAPIA**. Nela a fisioterapeuta especializada avalia como esses acontecimentos afetam o funcionamento do organismo e ativa o processo de autocura.

O QUE É A MICROFISIOTERAPIA

Essa técnica francesa identifica a causa primária de uma doença (dores em geral, distúrbios do sono, ansiedade, enxaqueca, fobias, depressão, hiperatividade, déficit de atenção e outras patologias) tem como objetivo encontrar o sistema, ou seja, a porta de entrada geradora do problema e o local afetado. A partir dessa identificação é reapresentado ao corpo aquilo que o incomodou, ele por sua vez reconhece a fragilidade e faz a autorregulação.

COMO FUNCIONA?

Na **microfisioterapia** as mãos são a chave para identificar as cicatrizes. Mas o que são essas cicatrizes? Bem, a partir do momento que possuímos um agente agressor, não bem recebido, ou sem vitalidade suficiente para reagir a esse evento, se criam as cicatrizes patológicas, e essas atrapalham o funcionamento das células nos tecidos e órgãos.

Nosso corpo armazena memórias, ou seja, tudo aquilo que identifica como agressivo em diversos locais. Então com a Microfisioterapia essas cicatrizes, sejam de origem traumática ou emocional, são identificadas através de toques manuais que desencadeiam de forma natural a recuperação do corpo, fazendo com que os sintomas regridam com o passar do tempo e levem ao bem-estar.

Além de memória, nosso organismo também tem a capacidade de autorregulação. Mas precisa ser estimulado para isso. Com o estímulo dos toques da microfisioterapia, o organismo identifica o que exatamente deve ser eliminado e o que precisa ser feito para apagar a memória celular.

Nem todos os eventos vão interferir no organismo da mesma forma, mas é preciso saber quais e como os absorvemos. Lembrando que um mesmo acontecimento pode



ser recebido de formas diferentes por cada pessoa.

Os resultados eficientes da **microfisioterapia** se devem muito a identificação da origem. Antes se pensava no tratamento da repercussão das dores, problemas e sintomas olhando para a consequência e não para a causa. No caso da **microfisioterapia**, o olhar se volta à causa primária, ficando mais fácil identificar o sintoma ocasionado pela cicatriz patológica e ativar o processo de autocura do organismo.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DA MICROFISIOTERAPIA

- Melhora do estado emocional
- Tratamento das dores
- Estimulação do sistema imunológico
- Identificação da causa primária de um sintoma ou de uma doença
- Prevenção de doenças



Roberta Rodrigues

Neurociência da Dor e (DNM)
Microfisioterapia • Auriculoterapia

Atendimento com hora marcada

(55) 9 8408 1661

R. Domingos Veríssimo, 200
Sala 1 | Cruz Alta

Espaço Sesc + Saúde



UM ESPAÇO DEDICADO À SUA SAÚDE

No Espaço Sesc + Saúde,
você tem profissionais
qualificados e preparados
para cuidar de você.

CONFIRA ALGUNS SERVIÇOS:

- Clínica geral
- Exames preventivos
- Acompanhamento nutricional
- Encaminhamento laboratorial
- Elaboração de cardápios e dietas

AGENDE SUA CONSULTA:

Atendimento médico: segunda a sexta, das 17h45 às 20h45,
e aos sábados, das 12h30 às 17h30

Nutricionista: segunda a sexta, das 8h às 12h

Médico João Luiz Manfio Santi - CRM 37240

Nutricionista Larissa de Ramos Silva Martins - CRN 12793

Sesc Cruz Alta

Rua Venâncio Aires, 1507
(55) 3322.7040

 sesc-rs.com.br

 [SescCruzAlta](https://www.facebook.com/SescCruzAlta)

 [SescRS](https://www.instagram.com/SescRS)

 [SescRS](https://www.youtube.com/SescRS)

 [Sesc_RS](https://twitter.com/Sesc_RS)


Fecomércio RS


Sesc

REABILITAÇÃO DO SORRISO

TÉCNICAS REVOLUCIONÁRIAS AGORA AO SEU ALCANCE

Investir na aparência do seu sorriso e na saúde da sua boca está cada vez mais acessível e próximo de você. Os tratamentos inovadores da odontologia estética chegam ao noroeste do Estado pelas mãos de especialistas capacitadas. E nesta edição a nossa matéria de capa traz o talento, o conhecimento e o profissionalismo da Dra. Daiane Texeira Vargas.

Os novos procedimentos, batizados de **reabilitadores do sorriso**, são um conjunto de uma ou mais técnicas modernas e precisas que garantem aquele sorriso harmônico e natural como você sempre desejou.

Clareamento dental, restauração de resina, facetas de porcelana, laminados cerâmicos - como lentes de contato -, próteses, ortodontia e implantes, são alguns dos procedimentos que você já deve ter ouvido falar, mas a novidade da vez é que o uso de um, mais de um, ou de todos - depende do grau de comprometimento dos seus dentes promove a recuperação de maneira global. E de forma muito mais fácil. A recuperação de maneira global, ou seja, iniciada do zero se dá em dentes desgastados por bruxismo, histórico de cáries e restaurações antigas que requerem a devolução da posição e encaixe da mordida original. Por outro lado, a reabilitação protética pode envolver várias especialidades durante o tratamento, como a endodontia, a periodontia e a implantodontia, além da prótese.

Cada caso é um caso, o que garantimos é a **TRANSFORMAÇÃO** total para você ter equilíbrio entre face e sorriso, quer isso envolva tratar poucos dentes ou a boca toda, sempre buscando naturalidade.

A técnica mais revolucionária: os **LAMINADOS!**

Essa técnica transforma o sorriso de maneira simples, rápida e eficaz, confira:

Após uma análise criteriosa da saúde bucal inicia-se a fase preferida, a simulação nos próprios dentes do paciente, onde se pode ver como será o resultado do novo sorriso. Só então os dentes são submetidos a um mínimo preparo para receber os laminados, que podem modificar a cor, forma e posição dos dentes, com naturalidade.

O que difere a indicação das técnicas de facetas clássicas, lentes de contato e fragmentos cerâmicos é o grau de conservação do seu dente. Quanto mais íntegro ele for, menos preparado ele será. Cabe lembrar que a espessura dos laminados varia de 0,5 a 0,8 mm para as facetas clássicas e 0,2 a 0,4 mm para lentes de contato e fragmentos cerâmicos.

Clareamento Dental

Sim, nós achamos lindos os dentes branquinhos das propagandas de pasta de dente, e agora com a orientação correta você também pode tê-los, e de duas formas: em casa após as indicações do seu dentista, ou no próprio con-



A procura desenfreada pelo sorriso perfeito exige cautela, escolha profissionais qualificados, pois o procedimento é irreversível. Aqui apostamos sempre em avaliação e planejamento, visando à naturalidade do sorriso e a segurança do paciente”.

sultório, nesse caso geralmente o procedimento é mais rápido. Ah, e ainda há a possibilidade de alternar entre as duas técnicas, conforme a complexidade do caso.

Próteses e Implantes

Dentes muito danificados necessitam de restaurações para reposição das funções e estética. Aí, usamos a **Prótese Dentária** que reabilita elementos dentários danificados ou ausentes. Ela restaura a função mastigatória e estética do sorriso devolvendo conforto e segurança ao paciente.

Já o **Implante Dentário** nada mais é do que uma estrutura de titânio em forma de parafuso instalada no osso da área onde o elemento dentário foi perdido. Após um período de espera (a osseointegração), pode-se repor o dente faltante através da confecção de uma Prótese sobre o Implante Dentário. Existem diversas técnicas de inserção dos implantes, uma delas chama-se carga imediata, onde o implante é colocado no mesmo momento, sem um tempo de espera entre uma etapa e outra.

Os implantes possibilitam mudança nos aspectos funcionais, estéticos e psicossociais, já que devolvem a chance de ter dentes fixos, libertando o paciente das próteses removíveis.

Restauração de Resina

Ela recupera os dentes no aspecto morfológico e estético, dando resistência e funcionalidade.

As restaurações estético-funcionais são realizadas quando há necessidade de recuperar uma área danificada da estrutura dental. Se ela for de pequena ou média proporção, pode ser realizada a restauração direta em resina composta (em sessão única). As resinas podem ser utilizadas tanto nos dentes posteriores quanto nos anteriores. Nos casos onde a área danificada é extensa, são necessárias restaurações indiretas de porcelana (inlay, onlay e overlay) em duas sessões: na 1ª faz-se o preparo, a moldagem e a colocação de uma restauração provisória, na 2ª o restauro em porcelana é fixado.

Harmonização Orofacial

Muito além do sorriso

Estética, harmonização, integração e multidisciplinaridade definem a nova era da odontologia. Pare e pense: o que você busca quando vai ao dentista? Será saúde, beleza, bem-estar e/ou rejuvenescimento?



São exatamente esses os principais pontos que a harmonização orofacial busca atender. Sem contar, é claro, no amplo benefício estético facial que abrange não apenas a região bucal, mas a face como um todo, onde os dentes complementam o sorriso que por sua vez complementam o rosto, resultando em um ganho estético integrado.

Mil e uma possibilidades

O uso desses recursos estéticos através da harmonização permite tratamentos que no passado eram inimagináveis, como:

- Cirurgia de bichectomia
- Aplicações de ácido hialurônico (preenchedores)
- Toxina botulínica
- Skinbooster (para diminuição das linhas de expressão)
- Ácido deoxycholic (para diminuição da papada)
- Aumento de volume dos lábios
- Tratamento do sorriso gengival
- Tratamento de assimetria do sorriso
- Aumento de papila interdental
- Tratamento para bruxismo com toxina botulínica



Por aqui sorriso bonito começa cedo

Você sabia que existe uma forma fácil e inteligente de manter as crianças longe das cáries e doenças bucais? Afinal, a infância é tempo de brincar, estudar, fazer amizades e aprender sobre todas as coisas.

O acompanhamento contínuo da criança ao dentista é o segredo, já que através de métodos eficientes diminui a chance da criança ter cáries, eliminando assim tratamentos complexos no futuro.

Tudo para proporcionar uma experiência única em cuidados bucais e para o sorriso dos pequenos ser mantido saudável e bonito para vida inteira. Dessa forma, avaliar e tratar, quando necessário, com o uso de aparelhos desenvolvidos para crianças é fundamental!

Prevenção sempre em alta

Cárie, gengivite, periodontite e até câncer bucal podem ser evitados e/ou diagnosticados cedo quando o profissional e o paciente são comprometidos. Por isso revisões periódicas e outras medidas profiláticas devem ser rigorosamente seguidas para evitar problemas bucais mais sérios que envolvem dor e sofrimento.

A profilaxia, por exemplo, conhecida comumente como limpeza dentária, mantém a boca saudável e evita riscos de doenças periodontais e bucais, possibilitando a remoção de placas bacterianas e tártaro dos dentes e gengiva.



DRA. DAIANE TEIXEIRA VARGAS

Odontologia Estética e Reabilitação Oral
CRO 18829

(55) 3303 6667 | 9 9166 3014

Av. General Câmara, 523
Centro | Cruz Alta/RS

O TAL DO PAPANICOLAU

Tudo sobre o famoso *preventivo*

Papanicolau, provavelmente você já ouviu essa palavra por aí, principalmente nas rodas de conversa feminina. Trata-se nada mais do que o **EXAME PREVENTIVO DE COLO DE ÚTERO** feito pelos ginecologistas em mulheres com vida sexual ativa. Através dele é possível detectar os primeiros sinais de desenvolvimento de câncer do colo do útero e doenças sexualmente transmissíveis. Está na dúvida se precisa fazer ou não? Veja se você se enquadra em um dos itens abaixo:

- Tem vida sexual ativa há mais de 1 ano;
- Uma vez por ano, individualizando os casos de acordo com o resultado, podendo ser necessário realizar com maior ou menor frequência;
- Tem entre 65 e 70 anos. Neste caso para encerrar a realização dos exames, é preciso discutir com seu ginecologista para análise do histórico e das condições clínicas.

*Exceções:
portadoras do HIV,
mulheres com
depressão
imunológica, história
de NIC-I ou NIC-II e
com múltiplos
parceiros (essas
devem manter
periodicidade de
12 meses ou menos).*





Vai fazer preventivo? Saiba como se preparar:

Ele é realizado no consultório e sem necessidade de anestesia, indicamos que o melhor período para fazê-lo é 7 dias após a menstruação. Nesse processo atente para:

- Evitar fazer duchas ou utilizar cremes vaginais
- Não ter relação sexual até 3 dias antes do teste
- Mulheres grávidas podem fazê-lo, isso não prejudicará o bebê

Simple, rápido e indolor

1º - Numa maca e em posição ginecológica (com os joelhos afastados) o profissional fará a análise externa e apalpação da região pélvica no intuito de procurar possíveis lesões. Além disso, o exame de mamas integra o preventivo, nele é verificada a presença de nódulos nos seios e axilas que podem ser indicativos de câncer de mama. Caso desconfie de anormalidades serão pedidos exames específicos (ecografia de mamas ou mamografia);

2º - A próxima etapa é a inserção de um espéculo na vagina (não dói nada) e através dele é possível observar se a cavidade apresenta alterações (feridas, inflamação e corrimentos);

3º - Após a etapa visual, o médico utiliza uma espécie de colher com uma escovinha para recolher algumas células do colo de útero e da região de transição com o tecido mais interno do órgão. Essa amostra é enviada para análise laboratorial.

Em quanto tempo sai o resultado?

Em até 7 dias é possível ter o resultado em mãos e caso seja detectada alguma alteração ela deve ser discutida com seu médico para uma conduta adequada.

O melhor amigo da mulher

O Papanicolau é o melhor amigo da saúde da mulher, imprescindível para detectar e diagnosticar doenças sérias como o câncer de colo de útero, antes dos sintomas severos.

Por isso, a prática de fazê-lo com periodicidade deve ser um ritual, assim quanto mais mulheres realizarem os exames, menor será o número de óbitos ou outras complicações graves causadas pela doença.



PÂMELA MACHADO KRÄMMER

Ginecologista e Obstetra
CRM 34965

ENDOGINE
Ginecologia & Obstetrícia

Policlínica Santa Lúcia
R. Barão do Rio Branco, 1250 | Sala 204
Cruz Alta/RS | (55) 3303 4503



AIDS, a um passo da cura?

Em 2016 no intuito de testar a possível cura para o HIV, um paciente anônimo foi submetido ao transplante de células tronco. E pasme, ele teve o sistema imunológico alterado pelo procedimento e “livrou-se” (até o momento) do vírus da Aids. Outro caso semelhante ocorreu com um soropositivo de Berlim em 2007, ambos são inéditos.

“Remissão de longo termo”, assim os cientistas definem o processo já que não usam a expressão “cura”, até porque não há garantias que o vírus não retornará ao organismo, mas até o momento notam o grande e inspirador avanço que nos faz acreditar na cura próxima para a Aids. O que claro, não deve ser motivo para esquecer a prevenção por meio do uso do preservativo em toda e qualquer relação sexual seja com quem for (parceiro único ou não).

ALERTA AOS IDOSOS

Nos últimos 10 anos as mulheres brasileiras, maiores de 60 anos, foram diagnosticadas com a doença 7 vezes mais. Alcançando a casa dos 657% de aumento de casos confirmados.

A que isso se atribui?

Segundo especialistas ao aumento da vida sexual dos idosos gera muitas vezes pelos estimulantes e também pela não preocupação com uma possível gravidez. Quando esses fatores se somam, geralmente o preservativo fica em segundo plano.

ALERTA VERMELHO

Ter um parceiro único não é fator protetivo, pode ser de risco quando por este motivo o uso do preservativo é deixado de lado.

TESTE RÁPIDO E GRATUITO

Além da prevenção, todos devem realizar o exame de diagnóstico da infecção pelo HIV que está disponível nas Unidades Básicas de Saúde da rede Pública, de graça.

HIV em: **ASSIM PEGA x ASSIM NÃO PEGA**

Na Edição 23 a ênfase da Editoria foi a Infecologia. Por isso, amparadas pelo conhecimento da **Dra Paula Rubim Facco Librelotto** trouxemos um infográfico esclarecedor sobre: o que é mito e o que é verdade no que se refere às formas de contágio do HIV. Quer ver? **Aproxime o leitor QR CODE do seu celular:**

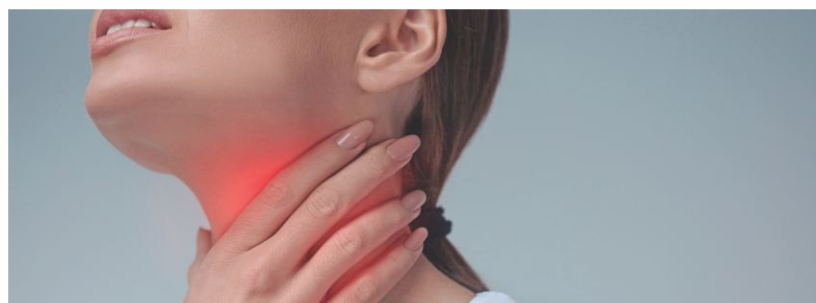


DRA. CLAUDIA M. BARROS

Clínica Geral e Medicina do Trabalho
CREMERS 15988

CONSULTÓRIO

Rua Venâncio Aires, 614 - Sala 34 | Cruz Alta
@ claudia43barros@gmail.com | (55) 9 9918 3529



CUIDADO, pode ser Disfagia

Sabe quando o alimento simplesmente “não desce”? Quem já passou por isso entende muito bem que não é nada agradável e provoca engasgo ou tosse já na primeira garfada da refeição.

Essa dificuldade em engolir tem nome - **disfagia**, e data específica para difundir a atenção aos seus sintomas - 20 de março.

Embora a **disfagia** não seja considerada uma doença, o distúrbio leva ao óbito 25% dos pacientes pós Acidente Vascular Cerebral (AVC).

Engasgos frequentes indicam que o mecanismo de deglutição como um todo não está funcionando como deveria e este problema pode ser causado por doenças neurológicas, alterações mecânicas envolvendo estruturas relacionadas à deglutição (como ressecções cirúrgicas em câncer de cabeça e pescoço) ou perda de massa muscular relacionada ao envelhecimento.

Em resumo, o distúrbio da deglutição, pode afetar qualquer etapa do trânsito do alimento da boca ao estômago, tem causas variadas e a literatura aponta que a maior incidência se dá em: **75% dos pacientes com Paralisia Cerebral e de 45 até 65% dos pacientes com AVC após os 6 primeiros meses.**

ALERTA VERMELHO AOS SINTOMAS

Cansaço para comer, tosse ou engasgos durante a alimentação, suor e palidez pós-alimentação, perda de peso excessivo e pneumonias recorrentes sem causa aparente, são os principais.

AVALIAÇÃO E TRATAMENTO

O tratamento se dá com vários profissionais da saúde, porém o diagnóstico é por exames objetivos (videoendoscopia da deglutição ou videofluoroscopia) associados claro, a avaliação fonoaudiológica criteriosa.

O tratamento evitará o engasgo e a desnutrição, podendo ser clínico ou cirúrgico. E o acompanhamento da fonoaudióloga garante a qualidade de vida do paciente, previne possíveis complicações e possibilita ele se alimentar de forma correta e saudável, podendo engolir naturalmente os alimentos e bebidas.

Vanessa Deuschle-Araújo

Fonoaudióloga | CRFa 8878-RS

Mestre em distúrbios da comunicação humana | UFSM

Dra. Vanessa Deuschle-Araújo

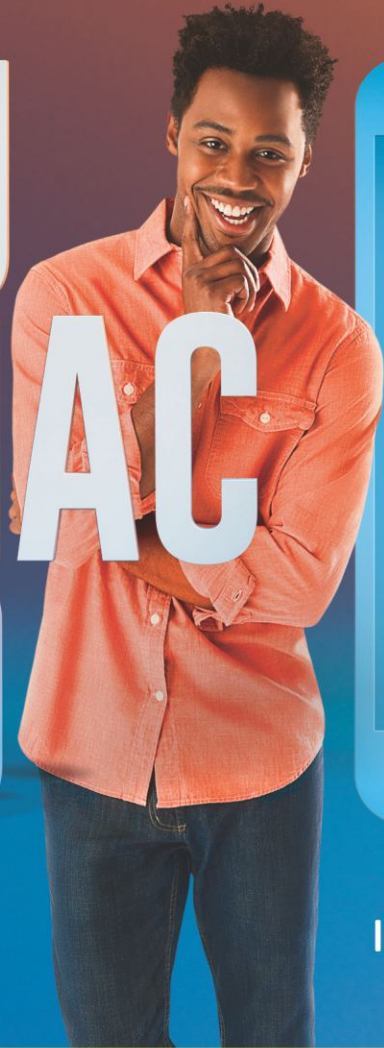
Fonoaudióloga (CRFa 8878/RS)

- Reabilitação dos distúrbios da deglutição, voz e fala
- Terapia para respiradores orais
- Fonoaudiologia Estética



Rua Barão do Rio Branco, 181
Ijuí - RS - CEP: 98700-000
(55) 3333.4554 / (55) 3332.2154

SOU SENAC EAD



QUER FICAR COMPLETO PARA O MERCADO DE TRABALHO?

- Pós-Graduação
- Graduação
- Técnicos
- Extensão
- Livres



Inscreva-se já: www.ead.senac.br

NO NA LÍNGUA EM INGLÊS?

Inglês: para jovens e adultos,
do nível básico ao avançado.

Matrículas abertas:
www.senacrs.com.br/cruzalta



SOLTE A LÍNGUA.



Senac Cruz Alta
Rua General João Manoel, 441
Fone: (55) 3326.3379

Senac. Educação profissional mudando vidas.





EXAME TOXICOLÓGICO PARA MOTORISTAS, VOCÊ DEVE FAZER?

Atenção motorista de veículo de grande porte, carga e transporte (categorias C, D e E), se você está por renovar a Habilitação, mesmo que não exerça atividade remunerada ou ainda esteja no processo de emissão: terá que fazer o exame toxicológico, ou então sua carteira de habilitação será rebaixada para a categoria B.

Essa obrigatoriedade vem a amparada pela Lei Federal 13.103 (conhecida como Lei do Caminhoneiro ou Lei do Motorista) que se fez obrigatória desde 2017 e visa prevenir os acidentes no trânsito.

É importante frisar que o exame só pode ser feito na rede de laboratórios previamente credenciada pelo Departamento Nacional de Trânsito (Denatran). Em Cruz Alta, na região noroeste, o ESATTA ANÁLISES CLÍNICAS presta este serviço com confiabilidade e inclui a lista dos 4.500 laboratórios credenciados em todo o Brasil.

COMO É FEITO E O QUE DETECTA?

O exame é realizado a partir de amostras de queratina. Para isso basta a coleta de uma pequena amostra de cabelo (que não pode estar molhado), pêlo e/ou unha. O exame toxicológico não exige preparação prévia, já que o

uso de produtos como gel, shampoo, condicionador ou tintura não influenciam no resultado.

A partir do procedimento é possível detectar os grupos de substâncias e drogas conhecidos como os barbitúricos, benzodiazepínicos, maconha, cocaína e anfetamina. Dentro deles estão os derivados de drogas e medicações, abrangendo tóxicos lícitos e ilícitos. Cabe lembrar que o exame detecta substâncias até 180 dias antes da coleta, caso consumidas.

Não é detectado o consumo de energéticos, antidepressivos, álcool, anabolizantes, calmantes e similares.

SEGURANÇA EM PRIMEIRO LUGAR

A obrigatoriedade do exame toxicológico foi um dos pontos mais comemorados na Lei dos Caminhoneiros. Isso porque ela prevê melhoria das condições de trabalho para os motoristas e aumento da segurança nas estradas em função dos exames toxicológicos, o que ajuda a reduzir o número de acidentes.

De acordo com dados da Polícia Rodoviária Federal (PRF), em 2016, a redução de 26% no número de acidentes envolvendo caminhões por todo o país, confirmou a justificativa e expectativa na mudança da lei.

DÊ UMA OLHADA NA LISTA DE SUBSTÂNCIAS RECONHECIDAS ATRAVÉS DO EXAME TOXICOLÓGICO

- Maconha e derivados;
- Cocaína e derivados (crack, merla e outros);
- Anfetaminas (rebites);
- Metanfetaminas (speed, ice e outros);
- Ecstasy (MDMA e MDA);
- Opiáceos (heroína, morfina, codeína e outros),
- Codeína, femproporex, mazindol, oxicodona e anfepramona.

PRAZO PARA EMISSÃO DE RESULTADO

Em caso negativo (quando não for detectado consumo de substância psicoativa), o resultado sai em até 10 dias úteis a partir do momento que a amostra chega na Sede da Psychemedics. Já quando positivo (quando encontrado algum vestígio de substância), o processo é feito para garantir uma checagem mais minuciosa e assim evitar equívocos, portanto, o prazo pode ter uma pequena variação.

AO FINALIZAR A ANÁLISE DO SEU EXAME TOXICOLÓGICO, O RESULTADO É INSERIDO DIRETAMENTE AO **RENACH - REGISTRO NACIONAL DE CARTEIRA DE HABILITAÇÃO**. ASSIM VOCÊ NÃO CORRER O RISCO DE FICAR SEM A SUA CARTEIRA DE HABILITAÇÃO.



VEJA SE VOCÊ SE INCLUI NA LISTA DE QUEM PRECISA FAZER O EXAME PARA TER A RENOVAÇÃO OU 1ª HABILITAÇÃO:

• CATEGORIA C

Automóveis de transporte de carga:
Caminhões, veículo agrícola, trator misto e trator esteira.

• CATEGORIA D

Que transportam passageiros:
Ônibus, micro ônibus e vans.

• CATEGORIA E

Incluem os automóveis articulados:
Semi-reboque, reboque, trailer e veículos com unidades de tração e carga separada.



CRUZ ALTA
Av. Venâncio Aires, 474
Sala 1 | (55) 3303 5300

PRESENTE TAMBÉM EM:

IBIRUBÁ

Av. Mauá, 1261
(54) 3324 6587

BOA VISTA DO INCRA

R. Heraclides Moreira Gomes, S/N
(55) 9 8411 1195

PANAMBI

Rua Henrique Harteminck, 80
Sala 1 | (55) 3375 0638

FORTALEZA DOS VALOS

Av. Gerônimo Stefanello, 102
(55) 3328 1556

VARIZES

EM PAUTA:

diferencie o mito da verdade

Varizes, varicoses e até vasinhos, muitas são as denominações, mas todas estão entre as mais temidas pelas mulheres (e não somente por elas, pelos homens também!).

Pasme! A genética é um dos fatores de incidência da doença, ou seja, se você tem alguém com varizes na família as chances de ter os vasinhos salientes é alta. Porém, um estudo comprova que mesmo sem histórico familiar as possibilidades permanecem na casa dos 20%.

Vale lembrar que o sedentarismo, a obesidade, gravidez e o uso de anticoncepcionais também compõem essa lista. Em resumo, muita atenção: *as varizes são uma doença extremamente prevalente na população em geral.*

Por essas e outras, nas próximas linhas você descobrirá o que é mito e o que é verdade quando o assunto são varizes.

Quem desvenda cada item é a **Dra Jibse Marchioro especialista em Cirurgia Vasculuar da Clínica Flow.** Confira aí:

MULHERES SÃO MAIS PROPENSAS

VERDADE: 25 a cada 100 mulheres desenvolverão varizes ao longo da vida, em contra partida apenas 10 em cada 100 homens terão o mesmo acometimento.

ATIVIDADE FÍSICA PIORA A INCIDÊNCIA

MITO: a atividade física não causa nem piora as varizes. Lembre-se : seguir uma rotina de exercícios ajuda a regular a musculatura da panturrilha, a principal bomba sanguínea do corpo.

NÃO TEM CURA

VERDADE: mas, tem tratamento. Por isso, consultar uma cirurgiã vascular é fundamental, só ela pode te mostrar a evolução dos tratamentos e possibilidades eficazes de tratar os sintomas.

SE EU OPERAR ELAS VOLTAM

MITO: o que acontece é o possível surgimento de novos vasos doentes, principalmente se não houver o entendimento da doença como um todo, seus fatores de risco e agravantes, acompanhamento e assim por diante.

A CIRURGIA DE VARIZES É SEGURA

VERDADE: entretanto, como qualquer outra, possui riscos de complicações. Para isso a avaliação pré-operatória minuciosa e as medidas preventivas são fundamentais e tornam raras as complicações maiores.



Dra. Jibse Wandscheer Marchioro
(CRM 33 515)

COMO ACABAR COM ELAS

Confira as formas possíveis de acabar com elas e as dores que provocam :

Cirurgia convencional ("stripping"): micro incisões para retirada das varizes

Métodos que causam lesão na parede da veia e a mesma se retrai:

- Ablação com laser endovenosa
- Ablação térmica por radiofrequência
- Escleroterapia com espuma
- Escleroterapia líquida
- Laser transdérmico: com disparos através da pele

Tratamento clínico medicamentoso: por meio de medicação venotônicas

Tratamento clínico com elastocompressão: através do uso de meias elásticas



(55) 3343 2662 | 9 9165 7410
Travessa Tenente Paulo Nunes, 55
Sala 11 | Cruz Alta

- ENCARTE DE -

DIA DAS MÃES & páscoa



É claro que não poderíamos deixar essas datas passar em branco, sem dar as nossas dicas para você presentear (e encantar) aqueles que ama.

Por isso, nas próximas páginas você encontra os **melhores presentes** das lojas **mais bem conceituadas** de Cruz Alta e região.

✿ Tem para todos os gostos, ✿
faça bom proveito e boas compras!



ATENÇÃO COMERCIANTE

Este é o lugar certo para mostrar (e vender) o seu produto para + de **5 MIL** leitores no impresso e **40 MIL** no online. Saia na frente reservando o espaço para divulgar seus produtos nos **PRÓXIMOS ENCARTES**.

Para saber o investimento ligue **55 9 9143 6099**



Cobertor Aspen Buddenmayer (casal)

R\$ 149,90



Difusores de Ambiente a partir de R\$ 79,90



KIT Toalha Fio Penteado Banho + Rosto R\$ 59,90



Toalha de Academia com Bordado Personalizado R\$ 19,90

KIT Hidratante + Sabonete Líquido R\$ 78,40



Taça de Vinho em Cristal Jogo com 6 unidades R\$ 115



KIT Berço Nuvem de Algodão 4 peças R\$ 169,90

Roupa Microfibrá por apenas R\$ 79,90



Rua Gen. João Manoel, 296 (55) 3343 0889 9 9970 1247 lojalavanda.com.br



OPÇÕES VARIADAS PARA O SEU BEM-ESTAR



Chá
Mistura Fina Termogênico
Seu aliado no Emagrecimento

Açaí



Zero Açúcar



Tosses
Gripes
Rinite
Sinusite
Bronquite

Xarope Natural
Mel e Propólis, sabor Malva, Eucalipto e Guaco

Yogurte Proteico



Com leite de vacas a pasto. Naturalmente rico em proteína.

Legítimos Florais de Back



Baixa imunidade | TPM | Saciedade | Sono | Menopausa | Falta de Memória
Parar de fumar | Kids - Teimosia | Kids - Desobediência | Kids - Choro

19 Comunic

acredite na
esperança
Páscoa

do **Ateliê**

novidade

Linha especial preparada com chocolate vegano, sem glúten, sem lactose e produtos feitos artesanalmente com adoçantes naturais que aliam sabor e saúde.

Linha **Funcional**



Ovo antioxidante limão e frutas vermelhas

Ovos trufados e Ovos colher

Sabores irresistíveis!

Solicite o Catálogo
{55} 9.9622-1947



@atellecassiadebortoli

CB
Ateliê
Cássia De Bortoli



MODA & PRESENTES

MIRASUL

Peregrina

Rabuschi

PITT JEANS



i9 Comunic



**MONTE SEU OVO
DE ACORDO COM SEU GOSTO!**

Casca branca,
brigadeiro de ovomaltine
e creme moça com morango
(400g)
R\$ 59



Ovo Cremoso de
Doce de Leite e Nozes
(400g)
R\$ 64



Ovo Cookies and
Cream com 6 bombons
de Nutella (350g)

R\$ 59



Trio de Ovos
Ao Leite, Morango e
Doce de Leite (400g)

R\$ 59



Casa Cacao
CHOCOLATARIA ARTESANAL

ACEITAMOS CARTÃO DE CRÉDITO

(55) 9 9997 4159

/casacacaocruzalta

@casa.cacao

19 Comunic

19 Comunic



castanha
do pará
avelã
amêndoas



farinhas de
amêndoas,
aveia e arroz



EMPORIUM GREEN
Produtos Naturais

Rua João Manoel, 457 (55) 3326 4669

#inovenai9comunic



IDEIAS QUE GERAM RESULTADO

Cuidamos da divulgação da sua empresa com criatividade, ousadia, qualidade e profissionalismo para gerar resultados consistentes e duradouros.

Publicidade | Design de marcas | Mídias sociais | Mídias criativas

📍 R. General Felipe Portinho, 1033
Centro | Cruz Alta/RS

☎ 55 3343 0900 | 9 9162 5844

📱 /inovenai9comunic

🌐 i9comunic.com.br



i9 Comunic

REGANHO DE PESO APÓS A BARIÁTRICA. O QUE FAZER?

Voltar ao peso inicial (Pré-Bariátrica) nem pensar, certo? Só de imaginar isso você entra em pânico? Entendemos! A possibilidade do reganho de peso é assustadora e remete às lembranças dolorosas de viver com a obesidade, mas vamos aos fatos:

A Equipe Interdisciplinar do EQUILIBRIUM - Centro Terapêutico da Obesidade, explica que infelizmente o reganho pode ocorrer e chegar até 20% do peso perdido após alguns anos de operação. Sem contar que em pacientes com obesidade grau III, ou mais, o índice pode alcançar os 35%.

ENTENDA PORQUE ISSO ACONTECE

Conforme o tempo passa o apetite aumenta e, por consequência, a capacidade reservatória do estômago também, caso o paciente não tenha mudança de hábitos e abuse dos carboidratos, doces e bebidas alcoólicas. Voltar a ser sedentário e abandonar o tratamento com a Equipe Interdisciplinar também pode gerar o reganho de peso.

Se você quer a cirurgia bariátrica, não deixe de fazê-la por medo do reganho de peso, mas entenda que requer, sim, mudança de hábitos.

Agora se você já fez a cirurgia e teve reganho, temos a solução:

CHEGOU O PLASMA DE ARGÔNIO

SEGURA, EFICAZ E SEM NECESSIDADE DE INTERNAÇÃO

A técnica promove uma termocoagulação da mucosa da anastomose gastrointestinal e consequentemente uma redução do calibre. Com isso, o esvaziamento gástrico é retardado e a saciedade alimentar do paciente torna-se mais precoce e duradoura.

O tratamento é ambulatorial e dura em torno de 15 minutos por sessão, em até 01 hora o paciente é liberado. O Plasma de Argônio é realizado pelo método de Endoscopia, mas destinado única e exclusivamente a pacientes Bariátricos que realizaram a técnica do BYPASS Gástrico (FOBI-Capella e Higa).



PASSO A PASSO

- Agende a consulta para prévia avaliação; *Leve todos os exames recentes de endoscopia e laboratoriais*
- Se necessário será realizada uma nova endoscopia antes da 1ª sessão;
- Faça jejum nas 8 horas prévias ao procedimento;
- Você receberá sedação venosa (aquela usada na endoscopia), por isso leve um acompanhante;
- A sessão é realizada por fulguração (queimadura térmica e iônica) da anastomose, portanto pode haver dor leve a moderada, facilmente coibida com analgésicos;
- Podem ser necessárias até 03 sessões de Argônio, com intervalos de cerca de 08 semanas entre elas para efeitos mais satisfatórios (dependendo do diâmetro inicial da anastomose do paciente);

O PÓS PROCEDIMENTO DO PLASMA DE ARGÔNIO

É importante frisar que após o procedimento será necessário seguir uma dieta adequada durante aproximadamente 20 dias, muito semelhante à dieta utilizada no Pós-Cirúrgico da Cirurgia Bariátrica. Além disso, também é preciso associar o Tratamento Interdisciplinar com os seguintes profissionais: Nutricionista, Psicóloga e Preparador Físico, para um melhor acompanhamento no sentido de promover e intensificar a perda de peso, prevenindo assim, distúrbios alimentares e psicológicos.

A EVOLUÇÃO DA ODONTOLOGIA

Mais naturalidade e funcionalidade

Há milhares de anos o homem vem buscando soluções para a recuperação de partes do corpo que, por algum motivo, foram perdidas. Existem pernas mecânicas, braços biônicos, próteses oculares, etc., que vem evoluindo junto com toda a nossa tecnologia, porém nenhuma delas se popularizou e ganhou tanta biomimética (imitar a vida) como as próteses odontológicas atuais.

Esta evolução que vem ocorrendo na odontologia teve um grande avanço com o surgimento dos implantes dentários. Assim, o que antes era possível apenas com as próteses removíveis, as quais necessitavam de uma estrutura metálica com grampos para suportar os dentes perdidos ou próteses fixas que exigiam desgastes mais acentuados nos dentes, hoje se torna muito mais natural, uma vez que é possível devolver a função e a estética de um dente destruído ou perdido, de forma praticamente imperceptível.

A IMPLANTODONTIA A SEU FAVOR

Os avanços tecnológicos, empreendidos no aprimoramento de desenhos e superfícies de implantes, junto com novas técnicas cirúrgicas, proporcionam uma osseointegração em menor tempo, preservando mais as estruturas naturais e com uma maior previsibilidade de resultados. Hoje não há dúvidas em relação à sua durabilidade e eficiência.

Os materiais cerâmicos, por exemplo, os quais são a parte visível que recobrem tanto o dente como o implante, também tiveram um ganho fantástico em durabilidade e estética. A

partir dos novos adesivos que unem estes materiais às estruturas dentais, é possível realizar desgastes minimamente invasivos e colar lâminas de porcelanas, as quais ficam extremamente resistentes (lentes de contato dentais).

ENTENDA A BIOMIMÉTICA NA ODONTOLOGIA

De um modo sucinto, a biomimética é a *imitação da vida*. É a ciência que estuda as estruturas biológicas e suas funções para posteriormente utilizar-se de estratégias e soluções.

Na odontologia os biomateriais que imitam a naturalidade do dente têm ganhado força. Um exemplo é se ao recuperarmos um dente com um material extremamente rígido na sua parte interna, como um pino metálico, ele fica mais sujeito a fraturas, pois o dente natural tem uma resiliência justamente para prevenir traumas sofridos por bruxismo, acidentes ou mesmo na mastigação normal.

CRIANDO EXPERIÊNCIA E SUPERANDO EXPECTATIVAS

Mesmo com todos os avanços já inseridos na recuperação da saúde bucal, constantemente nos são apresentadas novas técnicas que melhoram a experiência de nossos pacientes, como por exemplo:

- ✕ Anestésias que geram menos dor;
- ✕ Concentrados sanguíneos que aceleram e diminuem o processo de cicatrização;
- ✕ Sistemas de moldagem por escaneamento.

A evolução nessa área é muito rápida, por isso estamos sempre em busca do que tem de mais inovador aos nossos clientes, trazendo mais tecnologia e segurança aos procedimentos, garantindo melhores resultados e gerando novas experiências.

Hoje é possível recuperar um dente destruído ou mesmo perdido, a ponto de devolvermos a função e a estética de uma forma que se torne praticamente imperceptível.



(55) 3322 1010 | 9941 0101
Gen. Felipe Portinho, 1388
Centro | Cruz Alta/RS



UM ESPAÇO MULTI Para sua saúde sorrir

Ir a um único lugar e encontrar tudo o que precisa. Quem nunca? Embora difícil, não há sensação melhor do que a de estar em espaços completos no que se propõem a oferecer. E pode acreditar, na área da saúde não é diferente, mais precisamente na Odontologia.

Hoje, com a união de cirurgiãs-dentistas especialistas em diferentes áreas e o acompanhamento das novas tecnologias, estamos entre as clínicas de saúde odontológicas mais completas da região.

Confira 5 dos nossos serviços e descubra quando e para que cada um deles é indicado.

A PRATICIDADE DO MÉTODO INVISALIGN

Não têm idade específica, basta buscar praticidade e conforto na hora de cuidar os dentes. Trata-se, nada mais nada menos, de um aparelho ortodôntico transparente e removível confeccionado com tecnologia avançada que corrige os dentes sem comprometer a estética do sorriso.

CHECK-UP DIGITAL AO SEU FAVOR

Com foco na prevenção e diagnóstico precoce, ele identifica os futuros problemas bucais. Entenda como é feito: uma câmera intra-oral de alta definição, introduzida na boca do paciente, com capacidade de aumentar em até 60 vezes o tamanho do dente, torna possível avaliar com precisão toda a condição bucal e verificar se há início de inflamação ou detectar cárie que ainda não poderia ser vista a olho nu.

TRATAMENTO DE CANAL COMO VOCÊ NUNCA VIU

Na endodontia a tecnologia impera para garantir a precisão da consulta, do diagnóstico e claro, proporcionar conforto ao paciente. Já ouviu falar em microscopia odontológica?

Ela é específica para o tratamento de canal, via microscópio se tem maior previsibilidade no tratamento já que aumenta em cerca de 25 vezes a imagem real. Assim fica mais fácil remover a infecção, fazer a limpeza e o preenchimento do canal.

FALTA UM OU MAIS DENTES, E AGORA?

Se você conhece alguém que não possui um ou mais dentes, a **implantodontia** pode ser a solução. O implante dentário atua como uma raiz artificial e recupera a função mastigatória, melhora a fonética, aumenta a autoestima e claro, dá forma natural ao novo sorriso.

SISOS, AGORA SEM CRISES

Os sisos, conhecidos como os dentes do juízo, em alguns casos nascem e se posicionam de forma correta na arcada dentária já em outros não ficam posicionados de forma adequada, é aí que precisam ser extraídos. Conheça os motivos da extração:

- ✕ Quando o dente não nasce completamente;
- ✕ Caso nasça voltado para fora (virado para a bochecha);
- ✕ Quando a posição do dente impede a boa higiene;
- ✕ Ou ainda, quando o dente nem nasce, mas devido à posição dentro do osso causa dano aos dentes próximos.



Gabriela Braga Bergoli | CRO 14346
Cirurgiã-Dentista | Especialista em
Ortodontia e Odontopediatria

Larissa Giovanella | CRO 20235
Cirurgiã-Dentista | Especialista em
Endodontia (Tratamento de canal)

Kelly Knack | CRO 20479
Cirurgiã-Dentista | Especialista em
Implantodontia

clínica de saúde
Integra 

(55) 3324 4022

Av. Presidente Vargas, 1195
Centro | Cruz Alta/RS

Sou não ser

Esta questão ficou como exemplo da dúvida existencial. Hamlet foi o personagem de Shakespeare mais humano no demonstrar suas dúvidas. Estar em um momento como Hamlet é dar espaço à filosofia na nossa vida. Há várias questões filosóficas que sempre estiveram presentes nas reflexões da vida. Questões como a finitude da vida, morte, ética, moral, amor, estão no dia a dia das pessoas. Cogitar sobre os dilemas da existência as torna seres pensantes e consequentemente com identidade própria. É o ser uma pessoa com as suas circunstâncias.

O dia inteiro me deparo com uma das questões da vida, aquela que se refere à saúde ou doença, dependendo do ponto de vista. Uns tantos querendo se recuperar da doença e outros poucos querendo ter mais saúde. No entanto, não há dia em que não constate como o estado de ter saúde ou doença, tem pouca importância na vida das pessoas. Há outras coisas que são mais importantes: o carro, por exemplo, ou o cabelo, ou a roupa, e assim vai. Cada um com suas prioridades.

Assim, se as questões referentes à saúde, não são as prioritárias para a maioria das pessoas, quais são as questões existenciais que ocupam suas preocupações? Será que é como ser feliz? Como conviver com a morte? O que é o amor? A vida é finita? Ou nada disto importa? Será que tudo isto é papo cabeça, sem serventia?

Muitos são as pessoas que vivem flanando, por cima

dessas questões, tão pouco pertinentes ao dia a dia. Passam por cima desses assuntos, por considerar-se privilegiados e ungidos de poderes especiais, que lhes permitem serem sempre felizes e, obviamente, imortais. Dizem para si mesmo que nunca adoecerão, nem serão vítimas de algum infortúnio da vida. Riem daqueles que se preocupam com coisas amorosas. Afirmam que estas coisas de amor é algo tão “mulherzinha”.

Àqueles que estão tão assoberbados com a luta diária para manter uma vida minimamente digna, até que tem uma justificativa para a falta de reflexão sobre a vida. Mas mesmo estes se beneficiariam de reservar alguns minutos do dia, para pensar na sua vida, suas escolhas e oportunidades.

Outros tantos se beneficiariam de momentos de reflexão, para deparar-se com questões fundamentais como, quem eu sou, o que quero da vida, o que é a vida boa, como usar o meu tempo nesta vida e dedicar momentos para falar sobre isto. O falar com alguém sobre aquilo que é realmente importante na vida aproxima as pessoas, cria uma conexão de mentes e corações, unindo razões e sentimentos. É necessário este contato, olho no olho, cabeça com cabeça, coração com coração, para nos tornarmos mais humanos. Nós existimos como humanidade na relação com o outro, reconhecendo que existe uma dualidade, eu e tu.



**DR. PAULO
RICARDO MOREIRA**
CREMERS 9.689

*O Cuidado na dose certa
para sua saúde*

**DR. PAULO
MOREIRA**
CREMERS 9.689

Unidade de Terapia Renal | Hospital São Vicente de Paulo
Rua Venâncio Aires, 163 | Cruz Alta - RS
(55) 3322 7959 | (55) 3321 2437
prm.paulomoreira@gmail.com

19 Comunic

Doutor em Nefrologia | Hipertensão arterial | Medicina Interna

PERSONAL ORGANIZER

A organização inteligente para o seu lar

Você também tem dificuldade em manter a casa sempre bem organizada e sente-se desafiada a não se perder entre as gavetas dos armários? Nós também, ainda mais com a rotina agitada e sem tempo para fazer tais funções. Mas, a boa notícia é que existem profissionais especializadas em organizar os ambientes por meio de táticas de organização inteligente. As Personal Organizer garantem praticidade ao seu dia a dia e funcionalidade aos ambientes.

Em Cruz Alta, a Rosane Lese e a Rosmari Frantz da Rô Organizando, dominam o setor com maestria, já que atendem dois tipos de serviços: organização residencial e pré e pós mudança.

"Fazemos todo o processo de encaixotamento dos pertences de maneira ordenada até a organização residencial no novo lar - serviço completo. A organização residencial sem o processo de mudança também fica por nossa conta, tais como: quartos, closets,

armários, cozinhas, home office, despensas, lavanderia, ou seja, a casa toda", destaca a Personal Rosane Lese.

Elas explicam: *Organizar é uma coisa, arrumar é outra.*

Quem organiza busca soluções funcionais para a vida, como ter um lugar específico e lógico para as chaves. A organização (assim como as outras áreas de atuação) requer estudo, afinal é preciso entender como funciona cada ambiente e conhecer os hábitos de quem o frequenta.

Já arrumar, se refere a manter tudo sem bagunça. Provavelmente você não lembra onde deixou aquele cinto vermelho e perde tempo toda vez que o procura, não é? *"Isso ocorre porque não houve uma ordem lógica na arrumação, faltou o planejamento da organização", explica Rosmari Frantz, Personal Organizer.*

NOTE E ANOTE

- Apostar na setorização de objetos é a maneira eficaz de tornar a organização mais fácil.
- *"A organização precisa fazer sentido para você: se seus sapatos estão no armário, as meias estarão por perto. É uma ordem lógica e que economiza tempo",* comenta Rosane.
- Outro exemplo de organização funcional é trazido por Rosmari: *"deixar as panelas de uso diário próximas ao fogão evita o deslocamento até outro móvel mais afastado".*



Organizado, o seu lar traz praticidade e agilidade ao dia a dia e conforto para aproveitar seus momentos em casa!"



BOUFLEUR E STEFANELLO
ADVOCACIA E CONSULTORIA JURÍDICA SS

Hilário Boufleur
OAB/RS 37.911

Caroline de Pietro Boufleur
OAB/RS 65.420

Caroline M. A. Vasconcelos Stefanello
OAB/RS 66.273

Rua João Manoel, 445, sala 32 | Centro, Cruz Alta/RS | CEP 98005-170
(55) 3322 7326 | bsadvocacia.jur.adv.br | @boufleurstefanello



Organização Residencial, Comercial e Mudanças

@roorganizando • /roorganizando • (55) 9 9204 4669



Com vocês:

GROW IN GROUP

Técnicas de educação emocional para crianças e adolescentes

Você conhece, ama ou educa alguma criança entre 8 e 12 anos? Se sim, prossiga lendo porque este conteúdo pode (e vai) mudar o seu conceito sobre alguns pontos, principalmente no que se refere a estimular potencialidades dos pequenos. Vamos lá!

Educar as emoções e desenvolver o conhecimento de si próprio para então aprender sobre tudo na vida com base na função cerebral. Imagine o quão grandioso será o futuro das crianças quando tiverem a capacidade neurológica estimulada através da metodologia certa.

GROW IN GROUP

Idealizada pela Coach e Pedagoga Rosana Becker, a metodologia garante resultados incríveis por todo o Brasil e agora na região noroeste do Rio Grande do Sul, mais precisamente em Cruz Alta chegou e vai revolucionar.

COMO FUNCIONA

Imagine você, tudo que uma criança pode desenvolver sobre percepção e autoconfiança em 32 encontros orientados e mega divertidos de 1 hora e 30 minutos com atividades em grupo uma vez por semana. Os grupos são divididos de acordo com as faixas

etárias: 8 e 9 anos, 10 e 11 anos e os maiores de 12 anos.

O OLHAR DA NEUROAPRENDIZAGEM

É a compreensão dos fatores cognitivos envolvidos no processo de ensino-aprendizagem por parte do educador, que se torna o diferencial para que haja um ganho de conhecimento mais significativo e eficiente. Todo comportamento (não apenas das crianças, mas o nosso também) depende do cérebro, logo a aquisição de novas ações, foco central deste projeto, também resulta em processos que ocorrem no cérebro aprendiz. Isso, claro, respeitando as particularidades de cada criança e apuração do olhar pedagógico que, juntos, asseguram a adaptação recíproca entre as atividades propostas e os participantes. As crianças amam!

Como assim COACHING PARA CRIANÇAS?

Para começar: coaching é o processo de transformação, onde os Coaches utilizam uma metodologia que visa alcançar metas específicas. É importante a identificação e entendimento do momento atual para então, de forma criativa e produtiva planejar um caminho para chegar lá. Tudo isso através de atividades focando no máximo potencial do indivíduo.

TESTADO E APROVADO!

Fabiana Fogaça, mãe da Dora de 12 anos, conta que a consciência da adolescente sobre suas responsabilidades aumentou muito depois do **Grow in Group**. E como consequência a garota demonstra, inclusive, mais resiliência diante as frustrações cotidianas.

“Dora sempre teve certa organização, é da personalidade dela, porém por meio do Método percebeu que sua rotina fica muito saudável por isso. Agora faz tudo com ainda mais primor para melhorar o seu desempenho”.

COACH É AÇÃO!

Atenção, o papel do Coach não é dar respostas, ele conduz sem julgamentos através de perguntas estratégicas e assertivas, ferramentas adequadas para provocar no coachee (cliente) entre outras coisas auto percepção, autoconhecimento e autoconfiança.

grow in group



Educação Emocional

Carol Vargas | COACH
(55) 9 9175 9264
carolvargascoach@gmail.com

Rodrigo Ribas | COACH
(55) 9 9134 3501
ousadoria@gmail.com

Renata Casali | NEUROPSICOPEDAGOGA
(55) 9 9986 8287
regirardicasali@gmail.com



UM UP NO aprendizado

Gostar de aprender, já pensou o quão longe o seu filho ou filha pode ir se desde cedo ver o estudo como algo prazeroso? Tal sonho agora está ao seu alcance por meio de um processo de aprendizagem planejado e individualizado. Nele o aluno se torna confiante e capaz para enfrentar sozinho o desafio de aprender.

Do que estamos falando? Do **Método Kumon**, criado por um professor de matemática e pai, preocupado com a aprendizagem do filho. De lá para cá essas estratégias se difundiram e é claro que Cruz Alta não poderia ficar fora dessa rota do aprendizado. Por isso disponibiliza dois cursos com o método - matemática e português.

Conheça mais sobre cada um:

PORTUGUÊS SEM EMBARAÇO

Não precisamos nem citar que a capacidade de compreensão de textos é fundamental para que quando adulto haja interpretação rápida de textos corriqueiros e cotidianos, até claro, os mais formais. Com o curso de Português, o aluno desenvolve habilidades essenciais para conquistar vocabulário, fluência na leitura e maior desenvolvimento na escrita.

À medida que o aluno evolui, avança também o seu material didático e chegará ao ponto de compreender obras complexas (*melhor que muito adulto heim*).

MATEMÁTICA DESCOMPLICADA

Raciocínio lógico, concentração e autonomia, tudo isso faz parte das aulas de matemática do Kumon, ou seja, muito mais que a resolução de equações. Aí está a inovação do método feito para o aluno chegar à solução dos exercícios sozinho. Assim, por si, desenvolve a capacidade de **relacionar os conteúdos, levantar hipóteses e soluções** - elementos tão necessários na vida adulta.

PASSE DA FASE NO JOGO DO APRENDIZADO

Não importa a idade nem a série da criança, ela começará estudando questões simples e aos poucos terá contato com problemas complexos, porém adequados a sua capacidade. Com isso, a autoconfiança é desenvolvida de tal forma que existe a ininterrupta vontade passar de fase no "joguinho do aprender".

ELA FAZ KUMON E DÁ SHOW

Já viu e/ou ouviu a Rafa Gomes no The Voice? Essa garotinha do sorriso largo foi finalista do Programa em 2016, mas também manda a ver no aprendizado desde que ingressou no **Método Kumon**. Não é a toa que ela conta para todos o quanto tomou gosto pelos estudos e aprendeu a organizar a rotina e ter tempo para tudo - carreira, família, estudo, brincadeiras e amigos.

KUMON

(55) 3322 0552 | 9 9968 5393

Pinheiro Machado, 1140
Centro | Cruz Alta

Hot Wheels

SMART BALL

ty FASHION

Barbie DREAMTOPIA

Disney MICKEY MOUSE e os seus Amigos

ioio
A infância de volta aqui

R. Duque de Caxias, 515 | Centro - Cruz Alta
(55) 3343 0503 | (55) 9 9697 9825

19 Comunic

PHOTOGRAPHIC STUDIO

Experiências incríveis
tem mais valor
quando se tem boas
fotografias!

Rua Barão do Rio Branco, 1465 - Cruz Alta | 55 9 9227 3366 | 9 9121 4340
photographicstudio.com.br | @f/photographicstudiooficial

19 Comunic

MEU FILHO CAIU E BATEU O DENTINHO, E AGORA?

Traumatismo dentário é algo inesperado e pode assustar os pais, em especial os de primeira viagem. Mesmo com toda a atenção despendida aos pequenos, os acidentes acontecem e quando há trauma dental precisa ser levado ainda mais a sério. Um trauma neste contexto pode afetar os dentes, o osso que os sustenta, a gengiva ou ainda os tecidos moles.

LEMBRE-SE: manter a calma, mesmo vendo a criança com dor é fundamental, respire fundo e entre em contato com o odontopediatra o mais rápido possível para evitar complicações. Vale lembrar que, caso haja desmaio, perda de consciência, vômito ou dores de cabeça o encaminhamento deve ser feito ao Pronto Socorro.



SAIBA AGIR EM CADA SITUAÇÃO,

ANOTE AÍ:

LESÃO DE TECIDOS MOLES (lábios, bochechas e língua)

Não deixe de realizar a higiene bucal após o trauma, limpe a região com gaze ou pano limpo e faça pressão na área do sangramento. Se o sangramento continuar procure um dentista. Para diminuir o inchaço use compressas frias ou aplique gelo.

E SE O DENTE QUEBRAR?

Enxágue o local com água limpa e aplique gel (isso diminui o inchaço dos tecidos moles). Encontre o pedaço quebrado e guarde num recipiente com soro, água filtrada ou leite (ele pode ser colado, trazendo assim ótimo resultado estético). Leve a criança até o dentista, pois a polpa (nervo do dente) pode estar exposta e precisa de proteção.

TIPOS DE DESLOCAMENTO DO DENTE

Intrusão

Se o dente de leite entra na gengiva pode afetar o dente permanente que está se formando dentro do osso, neste caso precisa de acompanhamento clínico e radiográfico com a odontopediatra.

Movimentos laterais e extrusão

Já neste caso, se o atendimento for imediato o dentista pode tentar a reposição do dente no seu lugar correto e colocação de uma contenção para firmá-lo novamente.

Avulsão

Se o dente de leite sair por inteiro da boca não o recoloca no lugar, isso pode afetar o dente permanente que está se formando. O procedimento deve ser:

Quando for dente de leite: guarde-o, pois ele pode ser reaproveitado para a confecção de um mantenedor de espaço funcional.

Quando for dente permanente, devemos recolocá-lo o mais rápido possível no lugar e para isso siga o passo a passo:

- 1: Segure o dente pela coroa, nunca pela raiz
- 2: Lave-o em água corrente, sem esfregar
- 3: Coloque o dente em um recipiente com leite, soro fisiológico ou a própria saliva da criança
- 4: Procure imediatamente um dentista



Dra. Simone Gianluppi

CRO 9994 | Odontopediatria e Ortodontia Preventiva

 **Dra. Simone Gianluppi**

ODONTOPEDIATRIA E ORTODONTIA PREVENTIVA
CRO 9994

• Bebês • Crianças • Adolescentes

📍 Marechal Floriano Peixoto, 1163 | Cruz Alta

☎ (55) 3303 6887 📞 (55) 9 9144 6411

📍 Odontopediatria-Cruz-Alta-Simone-Gianluppi
Confira nossos posts semanais





Maquiagem Koloss



Linha Marco Boni



Salon Opus Violet



Firmador Nivea



Tonalizantes Salon Line



Hidratante Forever Liss



Suplementos Vitamínicos



Linhas Nazca Sfera



Av. Presidente Vargas, 1100 - Cruz Alta/RS | (55) 3322-7528

FARMÁCIA Bem Perto

Cuidando da sua saúde

Tendências para extrapolar no look, no conforto e na folia



19 Comunic

Rua Pinheiro Machado, 628 - Centro
Cruz Alta/RS | (55) 3322 5450

Arty Panus

Adulto - Infantil - Bordados



one
STORE
marisol

Gotinhas milagrosas



Muitas crianças não gostam de tomar remédio, porém se rendem a estratégias lúdicas usadas pelos pais, como a de transformar essa hora no momento das gotinhas. Nessa perspectiva se encaixa perfeitamente a terapia complementar com os florais de Bach, essências extraídas das flores com poder de transformar as emoções que se manifestam por meio de pesadelos, desobediência, agitação, hiperatividade, choro, fase de teimosia e falta de sono. Imagine você que para cada uma dessas há um frasquinho específico e o melhor, natural!

As ervas, desde a antiguidade, exercem um papel fundamental no cotidiano, pois auxiliam na cura e no alívio da ansiedade, da preocupação, dos anseios, dos desconfortos e das fobias. Se tornando uma das formas mais eficientes de tratar a pessoa e não a doença.

Atenção: Não é remédio! Cada frasco tem 30 ml à base de água e essências. Nos últimos 80 anos são mais de 38 essências usadas mundialmente para harmonizar as emoções. Atuando sutilmente na restauração do equilíbrio emocional (não apenas de crianças, mas também de adultos).

Apostar em florais é uma ação preventiva, tente você também!

Josiane Avila Santana

Farmacêutica | CRF 7640
Proprietária da Farmácia Bem Perto



AMANTES DOS GAMES

Vamos aos dados: 66 milhões de brasileiros jogam videogame, segundo a consultoria NewZoo. O alto dígito indica que 30% da população tem adoração por jogos dos mais variados tipos.

Talvez, por isso, jogar tenha se tornado um ato que precede a lógica e envolve cada vez mais a tecnologia, já que são desenvolvidos sistemas de compromisso com os usuários, onde os players mais antenados às oportunidades podem até competir e tirar um dinheirinho através dessa prática (caso invistam tempo e levem a sério).

Francisco Tupy, doutor e mestre em aplicação de videogames na educação e comunicação, em depoimento para um site da área, explicou sobre o benefício dos jogos de videogame aos idosos. Na oportunidade usou o case da apresentadora do Mais Você - Ana Maria Braga, de 69 anos.

Ela se assumiu "viciada" em games. Joga Ratchet e todas as suas sagas, Crash e Fifa. Problema? Nenhum! Afinal, segundo Francisco Tupy, há estudos a respeito da melhoria das habilidades mentais dos idosos que jogam. Ele também presenciou algumas pesquisas relacionadas ao tema e confirmou que, em função dos seus benefícios, os videogames estão sendo incorporadas à rotina de asilos, casas de repouso e até no cotidiano dos lares que tem um idoso.

Já pensou em propor a inclusão de algum game na rotina dos seus avós, bisavós e até mesmo dos seus pais? Super indicamos, a oportunidade vai ao encontro da qualidade de vida.

GUILHERME TOMBESI

Proprietário da GT Games e Informática

- Equipamentos de Informática & Videogames
- Games para todos os Consoles
- Assistência técnica especializada

GT

GAMES E INFORMÁTICA

Toribio Veríssimo, 1305 | tombesi@gmail.com
(55) 3303-4257 | 9 8403-1933

PROMO
de Páscoa
de R\$ 56,00
por apenas
R\$ 30,80

ASSINE JÁ

ACESSE: REVISTAVITALE.COM.BR





MELHOR IDADE ATIVA

Descubra com quantos anos iniciam os sinais do envelhecimento e como driblá-los

Envelhecer assusta, mas faz parte do processo natural e seus sinais iniciam na casa dos 30 anos. O lado bom é que cultivando bons hábitos é possível passar por essa etapa com qualidade de vida e muita disposição. Depois de ler isso você deve estar se perguntando: ok, mas quais as características do avanço da idade? Vamos explicar:

Para começar, a força muscular diminui e quando atingimos os 65 anos ela sofre queda de até 25%, sem contar a baixa dos níveis de volume de oxigênio máximo, flexibilidade, agilidade e equilíbrio. Por outro lado, há o aumento da predisposição a doenças cardíacas, inatividade física e gordura corporal.

COMO VIVER MAIS E MELHOR

Os idosos passam cerca de dez horas por dia sentados ou deitados, tanto que constituem o grupo etário mais sedentário e pagam esse preço se tornando obesos e cardíacos.

Pela primeira vez estudos comprovam: a atividade física aumenta as chances de permanecermos ativos mesmo após envelhecer, o que nos fará viver mais!

E quando o assunto é aumentar a expectativa de vida, cabe lembrar que o exercício físico diminui potencialmente a chance de contrairmos Diabetes tipo II, alguns tipos de câncer, depressão e demência. Sem contar do ponto de vista ortopédico que melhora a mobilidade articular.

CORPOS ATIVOS NÃO DEGENERAM

Conforme envelhecemos torna-se ainda mais importante permanecermos ativos, pois nossos corpos declinam as suas funções e a atividade física ajuda a retardar essa degeneração, inclusive podemos falar até em progressão, ou seja, com o passar dos meses o condicionamento melhora e envelhecemos com energia, saúde e disposição.

Nesse aspecto a **Hidroginástica e a Musculação Terapêutica** podem se tornar as melhores amigas dos idosos, além dos benefícios à saúde, mantêm a capacidade de se movimentar e realizar atividades diárias sem precisar da ajuda de terceiros.

HIDROGINÁSTICA MIL E UMA POSSIBILIDADES

Tonificar o corpo e queimar gordurinhas será apenas algumas das vantagens da prática. A sua saúde vai agradecer mesmo quando você se reabilitar de doenças e melhorar sua postura corporal, por exemplo. Com a hidroginástica é possível aliar diversão na piscina com vários movimentos, desde aeróbios até os de força - sem impacto e com redução do peso sobre as articulações de membros inferiores e coluna. Além disso, a imersão proporciona uma menor sobrecarga cardíaca, melhora o sistema cardiovascular e o índice de dor muscular pós-exercício, sem prejudicar os resultados.

Nunca é tarde para adotar um estilo de vida mais ativo. É você que escolhe como vai envelhecer.

Fit SÊNIOR
ACADEMIA TERAPÊUTICA

Em anexo a Acquafit

ACQUAFIT
ACADEMIA AQUÁTICA

Rua Andrade Neves, 0211 | São Miguel
Cruz Alta/RS | (55) 3343 0856

ESPORTE E SAÚDE



YÔGA DETOX DESINTOXICA A SUA VIDA

Seria detox tudo que é fit? Aqueles sucos naturais e determinados alimentos que prometem limpar o nosso organismo?

Talvez, mas a abrangência do termo vai muito além. Especialistas afirmam não haver alimentos com o poder de limpar integralmente o nosso organismo porque ele próprio já é um filtro.

Entenda: os órgãos agem em harmonia para limpar o que não traz benefícios e transformar o que nos faz bem em combustível para funcionarmos com excelência. Ou seja, temos a opção de escolher alimentos que "sujem" menos o organismo e o estimule a funcionar melhor.

PRÁTICA YOGA É DETOX

O povo criador do Yôga sabia muito bem que não adiantaria apenas lavar o corpo por fora, a limpeza interna seria fundamental. No conjunto dos feixes de técnicas do Yôga Antigo, contamos com os kriyás - técnicas de limpeza e purificação das mucosas do organismo. Por exemplo, no nauli kriyá (movimentação do músculo reto abdominal) você limpa as mucosas dos intestinos e estimula o peristaltismo e através do jâla nêti lava os seios nasais.

UM RESTART NA ROTINA

Vou logo afirmando: não adianta organizar a alimentação e manter a desorganização com os relacionamentos, se atrasar para compromissos e não cumprir prazos. O Yôga ensina que só evolui quem mantém mente, tempo, dieta e relacionamentos em harmonia.

Talvez, você precise rever a sua rotina, certamente 80% das coisas que faz não te ajudam na busca por seus objetivos. Então, faça um Detox em tudo àquilo que já não te representa (sejam pessoas, coisas ou hábitos).

**Dica para começar: organize uma agenda nova, repleta de ações que deseja, depois, se houver tempo, faça o restante. Desintoxique sua vida!*



Shane Nicolodi
Professora de Yôga

MODA
BELEZA



SAUDÁVEIS e à MOSTRA

Seus pezinhos estiveram à mostra durante todo o verão? Usou e abusou da sandália, da rasteirinha e daquele saltão?

Então é bem possível que também tenha andado descalça na areia da praia e exposto os pés ao sol durante muito tempo.

Quem nos conta algumas curiosidades e aponta cuidados para os pés é a Podóloga Guaiaide Apelfiler da Clínica de Estética Magia das Mãos.

"Tudo isso é comum, mas deve vir acompanhado de cuidados específicos para evitar calosidades, cutículas secas, as temidas micoses e frieiras. Por essas e outras que o tratamento nos pés, por meio de visitas rotineiras a podóloga, se torna fundamental o ano todo, porém no findar do verão a atenção deve ser redobrada para evitar também unhas encravadas e fissuras", alerta Guaiaide.

Você sabia?

- As unhas devem ser hidratadas assim como a pele da mão e do pé
- Um pé frio azulado ou pálido pode indicar má circulação, enquanto o aumento incomum na temperatura ou vermelhidão pode estar relacionado com inflamação da área
- O mal corte das unhas dos pés pode fazê-la encravar, prefira cortar reta e lixe levemente as bordas
- Abrir bolhas e mexer em calos pode prejudicar (e muito) seus pés
- Exercitar-se com frequência, isso melhora a circulação sanguínea
- As rachaduras nos pés surgem quando a pele está muito seca, por isso hidrate e sempre lembre-se de beber mais água.



 Casa Shane
Filosofia e estilo de vida.

Yôga em Grupo e Personal
Yôga Laboral | Palestras
Cursos | Workshops | Eventos

 Duque de Caxias, 181  (55) 984 034 280

 /casashane  @casa_shane



Magia das Mãos

Correção de unhas (onicortese),
e tratamento para unha encravada,
fungos e micose de unha

Podologista Guaiaide Apelfiler

Rua Domingos Veríssimo, 200 | Cruz Alta/RS
(55) 3303 4080 | (55) 99632 0276

MODA & BELEZA

MOM Jeans

A peça mais amada dos anos 80 e 90 está de volta! A principal característica do "jeans da mamãe" é a sua costura em cintura alta e corte reto. Ele pode ser usado em produções básicas e em looks mais fashionistas.



Animal print REINVENTADO

Vale tudo, da onça até a zebra! E para lembrar: esses looks inspirados em animais nunca saem dos holofotes. Anota aí uma dica para esta temporada: **procurar por peças com design sofisticado ou com aquela pegada esportiva.**



Sobreposições

O truque de styling consiste em sobrepor diferentes peças. **Já pensou num conjunto de alfaiataria com casacão pesado?** Luxo, heim! Quanto mais camadas criar - mantendo a elegância - melhor.



NeON

Desde o estilo esportivo, até uma proposta ladylike. A cartela fluo é ampla, e tem peças que combinam com todos os gostos. Vale até misturar os neons para um look total luz, cor e energia.

OUTONO

Alternativa e chique, **80's** sim ao mesmo tempo!

Essa será a tendência dos looks da estação. E a novidade fica por conta do retorno das peças, costuras e recortes que já foram os preferidos em décadas passadas. Veja com seus próprios olhos o que a MODA OUTONO INVERNO reserva para você:

19 Comunic

O SEU CLOSET AGRADECE



MODELAGE ORIGINAL

Rua Gen. João Manoel | Centro, Cruz Alta/RS
(55) 3322 5214 | (55) 9 9647 0147

Páscoa fit: ATIVAR!



Eis que a Páscoa chegou e engana-se quem acha que não dá para manter a dieta nesta época tão deliciosa do ano. Calma, tem muita opção balanceada que imita o sabor e aparência dos doces tradicionais, você só vai precisar de um tempinho para prepará-la e depois, ouvirá muitos elogios dos familiares e amigos (principalmente dos apaixonados por doces).

A nutricionista Roberta Brondani, proprietária do Emporium Green de Cruz Alta, revela 4 receitas para você arrasar na sobremesa do domingo de Páscoa, confira e faça você mesmo:



**LEITE CONDENSADO
FAKE**

Ingredientes

270 g de leite em pó
60 g de xylitol (adoçante natural encontrado nas fibras de muitos vegetais)
250 ml de água quente

Modo de Preparo

Bata todos os ingredientes no liquidificador até formar uma mistura homogênea, coloque num recipiente e leve ao freezer por 2 horas.



**LEITE CONDENSADO
DE COCO**

Ingredientes

¼ xícara de água quente
2 xícaras de leite de coco em pó
2 colheres de sopa de xylitol

Modo de Preparo

Bater no liquidificador a água quente, 1 xícara de leite de coco em pó e o xylitol por um minuto e após isso acrescentar mais uma xícara de leite de coco em pó e bater por 3 minutos.



**BRIGADEIRO FIT COM
LEITE CONDENSADO
DE COCO**

Ingredientes

1 xícara de leite condensado de coco
2 colheres de sopa de cacau
1 colher de sopa de xylitol

Modo de Preparo

Misture tudo na panela em fogo médio até que desgrude do fundo, como o brigadeiro. Leve a geladeira por 1 hora e após enrole.



**BOLO BRIGADEIRO TRUFADO
COM MORANGO**

Massa

4 ovos
3 colheres de sopa de manteiga
4 colheres de sopa de açúcar de coco
4 colheres de sopa de chocolate em pó 100% cacau
8 colheres de sopa de farinha de amêndoas
1 colher de sopa de fermento em pó

Modo de Preparo

Bata no liquidificador todos os ingredientes e por último acrescente o fermento e leve ao forno por média de 20 a 25 minutos em temperatura média.

Para o recheio

2 xícaras de leite em pó (escolher sem açúcar)
3 colheres de sopa de xylitol
½ xícara de água quente

Modo de Preparo

Misture todos os ingredientes num recipiente e mexa manualmente até ficar homogêneo. Depois de pronto, divida em duas partes: numa delas coloque 50 g de chocolate 70% cacau já derretido no microondas. Mexa bem e reserve. Na outra utilize o recheio do leite condensado fake e mais uma camada de morango picado. Finalize o bolo com chocolate 70% cacau misturado com o leite condensado fake.

Eternizando momentos com *Amor*



Luanas Keske
FOTOGRAFIA

📍 Rua Coronel Martins 1041

☎ (55) 9 9908 6366

📱 /luanakeskefotografia

Opção pelo bem-estar

Médicos Gastroenterologistas
Cirurgiões do Aparelho Digestivo
Cirurgiões da Obesidade
Cirurgiã Plástica
Médica Psiquiatra
Médica Endocrinologista

Psicólogas
Nutricionista
Fisioterapeuta
Técnica de Enfermagem
Preparadores Físicos

**Tratamento Interdisciplinar na área do
Aparelho Digestivo, Obesidade, Diabetes e Cirúrgico**

Referência Nacional no Tratamento da Obesidade

Cruz Alta | Rua Procópio Gomes, 933 | Centro
Ijuí | Rua Paraná, 239 | Ed. Milano Center, Sala 13 | Centro

☎ 55 3322-8144 | 55 9 9161-8038

🌐 equilibrium.med.br/



EQUILIBRIUM
CENTRO TERAPÊUTICO DA OBESIDADE