

VITALE

Revista

Edição 26 | Verão 2018 | Cruz Alta | R\$ 12,90



Já escolheu os presentes de final de ano?

Confira no **ENCARTE ESPECIAL DA VITALE** grandes marcas e incríveis sugestões

FIOS DE PDO
Um novo conceito em Lifting

SEXAGEM FETAL
Revela o sexo do bebê a partir da 8ª semana

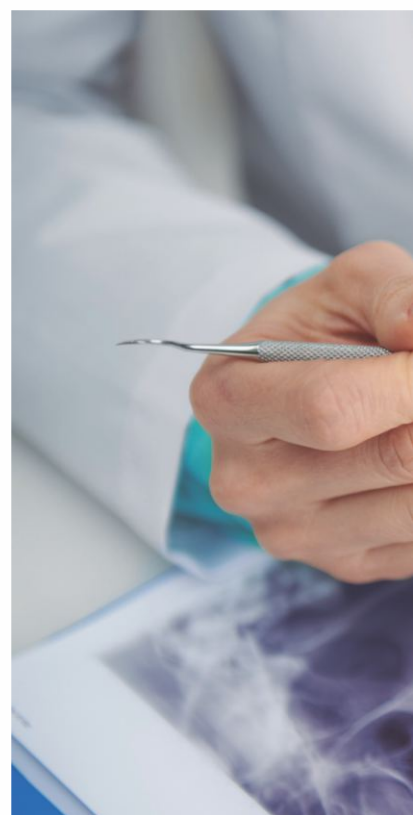
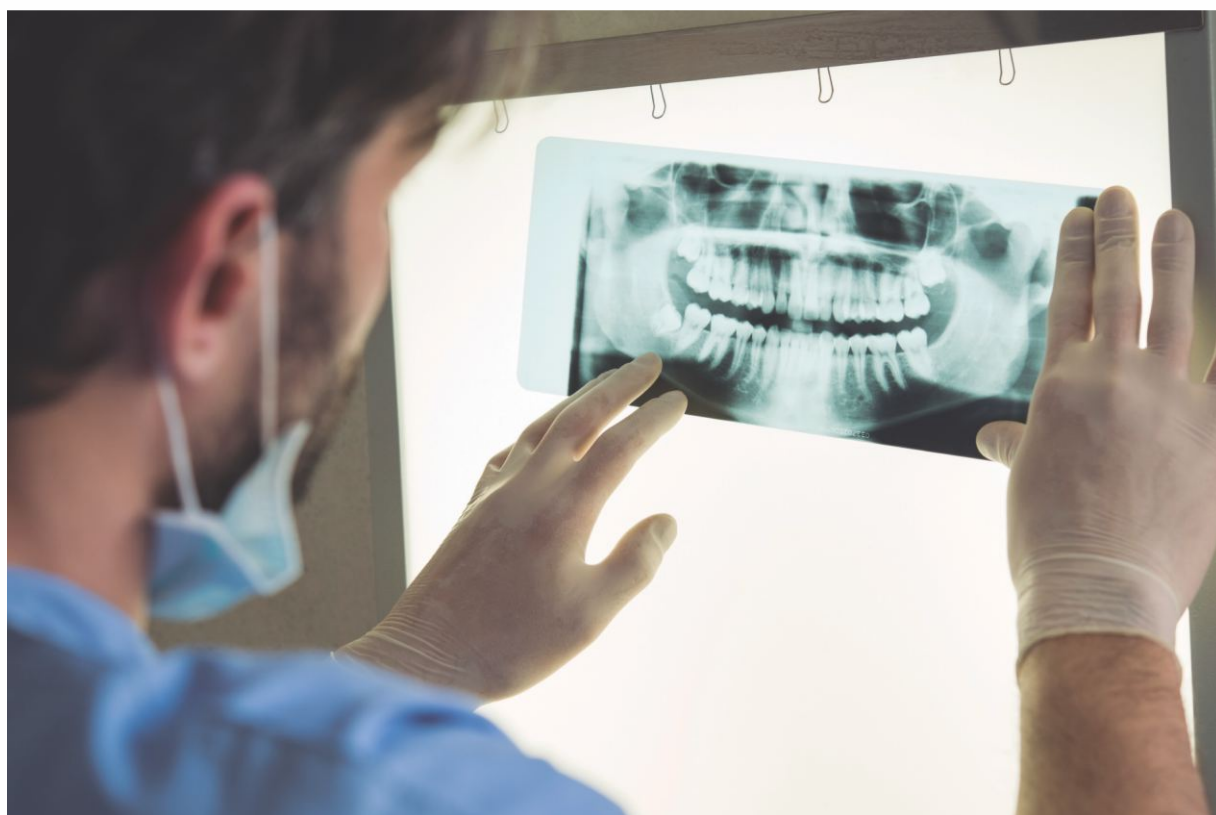
WORK LIFE INTEGRATION
DESCUBRA COMO A VIDA PODE SER DO SEU JEITO

CAROLINE BATISTA

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



CRIAMOS MARCAS ENTREGAMOS IDENTIDADE

GERAMOS **RESULTADOS**



i9 Comunic

Um ano de conquistas

PROMISSOR: com essa palavra nossa Editora-Chefe - a Pati, muito bem define 2018 para a Agência, Editora e Mídias, i9 Comunic. Desta forma, nos resta agradecer ao Universo, ao suor de cada uma das nove Inovadoras da foto abaixo, aos clientes que confiam suas marcas a nossa experiência e a você – que há 6 anos, lê essas páginas e desfruta dos melhores conteúdos no intuito de alcançar o bem-estar. Findamos o ano de desafios com superação total, um brinde!

Enquanto o próximo ano não chega, fique agora com a Vitale 26 que estampa já na capa o empoderamento da Coach Caroline Batista. Ela nos ensina como alcançar a felicidade através da integração do trabalho e da vida em geral, essa você não pode perder.

A Medicina desta edição tem dois conteúdos top! Um para as mães de 1ª viagem que, assim como eu, recém descobriram a gravidez e estão loucas para saber o gênero do bebê, por isso o Esatta Laboratório de Análises Clínicas conta tudo sobre o exame de Sexagem Fetal. E para quem tem filhas crescidas, a Dra Pâmela conta tudo sobre a 1ª vez na ginecologista.

Essa Vitale está em clima de Natal, principalmente na Boa Alimentação e no Encarte de Natal e Final de Ano da Vitale. Lá você encontra as melhores opções de presentes para aqueles que você quer bem, e o melhor – tem para todos os gostos!

Boa leitura e até 2019 com a Vitale 27.

Marcielle Benittes

REDATORA

NOS ACOMPANHE

[f /revistavitale](https://www.facebook.com/revistavitale) [@revistavitale](https://www.instagram.com/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. Lifting de PDO: resultado em 15 dias
- 9. Tudo sobre o Checkup Odontológico Digital
- 10. Dê adeus para as gordurinhas localizadas
- 11. Alcance a plenitude do corpo e mente
- 12. A massagem das famosas, agora em Cruz Alta

EMPREENDENDO NA SAÚDE

- 13. Para quem é a Musculação Terapêutica?

CAPA

- 14. Como a vida (pode) ser do seu jeito

MEDICINA

- 18. O que você precisa saber sobre a 1ª vez na ginecologista
- 19. Descubra o sexo do bebê pela Sexagem Fetal

CORPO E MENTE

- 20. Viva o tédio, morra o tédio

ENCARTE DE NATAL

- 21. As melhores opções de presentes

MODA E BELEZA

- 24. Tudo sobre o que está em alta no verão
- 26. Conheça uma dica para o cabelo perfeito
- 26. Como ter unhas perfeitas e duráveis nesse verão
- 28. Make e hair da estação

MUNDO KIDS

- 28. Estresse na infância, como lidar?
- 29. Vacina: um Pic necessário
- 30. Puericultura, tudo em um só lugar

ESPORTE E SAÚDE

- 32. 4 exercícios para fazer no verão
- 32. Faça você também as posições do Yôga

CULT

- 33. 4 maneiras de ganhar dinheiro jogando games
- 34. Porque revelar suas fotos

BOA ALIMENTAÇÃO

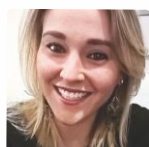
- 35. Shots - os queridinhos da estação
- 35. Café também no calor: veja como adaptá-lo
- 36. 2 opções de entradas para a ceia de Natal
- 37. Panetone e suas variedades saborosas
- 37. Uva passa na ceia?

MUNDO PET

- 38. Meu pet está mancando e agora? Especial: castração



Maria Cecília de Bortoli
Diretora Comercial



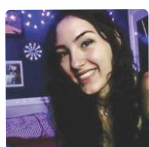
Patricia Fensterseifer
Diretora e Editora-chefe



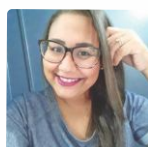
Rosaura Bellinaso
Redatora



Mariana D. Colomé
Designer



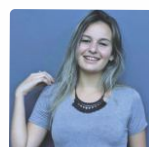
Amabile M. Guintzel
Produção Audiovisual



Marcielle Benittes
Redatora



Anna Soares
Designer

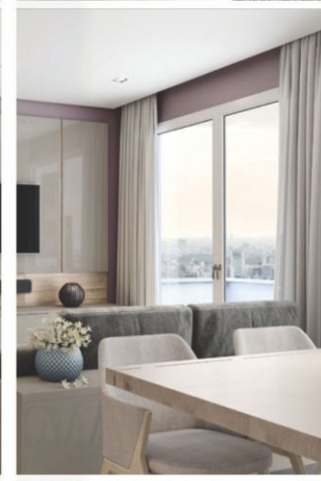
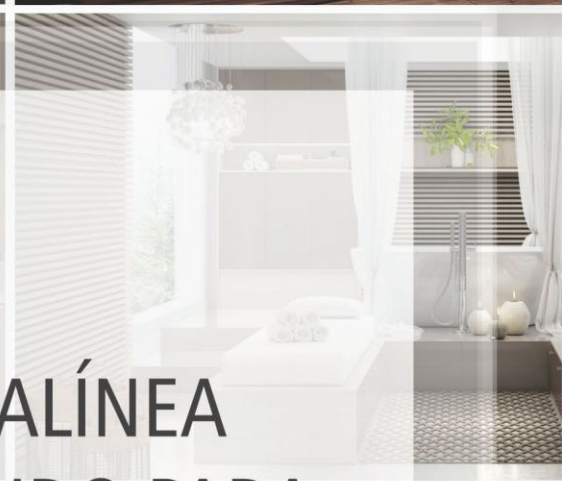
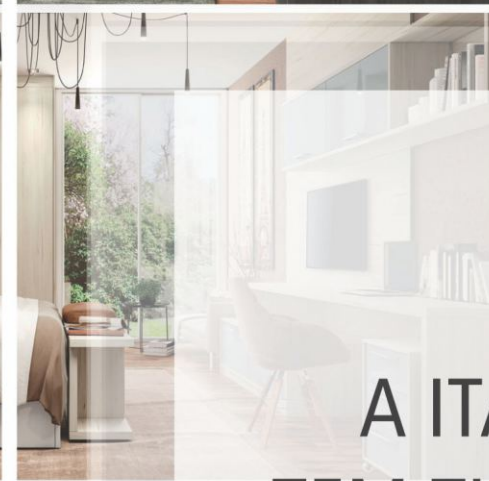


Rafaela Emmel
Atendimento



Amanda Netto
Comercial

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



A ITALÍNEA
TEM TUDO PARA
O SEU PROJETO
DE VIDA FELIZ

italínea
Casa Simone

Ibirubá: Serafim Fagundes, 1144 | 54.3324.4000
Cruz Alta: Borges de Medeiros, 35A | 55.3324.1090

UM NOVO CONCEITO DE **LIFTING**

Resultado perceptível em 15 dias com duração de 1 ano.

O QUE É O LIFTING COM FIOS PDO?

O Lifting com fios de PDO é um novo método de suspensão dos tecidos da face e corpo, com o uso de fios 100% absorvíveis compostos de polidioxanona (PDO) que prometem além do Lifting dos tecidos o estímulo da produção de colágeno, através do processo cicatricial em torno deles. Este tipo de fio já era utilizado como fios de sutura e bem conhecido entre os cirurgiões, porém foram desenvolvidos modelos específicos com pequenas garras, espiralados, lisos, dentro de agulhas que permitiram assim a utilização na estética como fios de sustentação e estimuladores de colágeno local.

COMO É FEITO O LIFTING PDO?

Após um estudo minucioso da face e das necessidades de tratamento, escolhemos o tipo de fio mais adequado, podendo ser usado mais de um modelo no tratamento facial. Com anestesia local, no próprio consultório de estética, as pequenas agulhas são introduzidas e deixam o fio logo debaixo da pele. Todo o tratamento dura cerca de 30a 40 minutos.

No caso do uso para suspensão, a retirada da agulha é acompanhada da tração do tecido que se ergue imediatamente. No caso apenas de estímulo de colágeno, para a melhoria da qualidade de pele e rugas, os fios são introduzidos em direções diversas de forma a construir uma rede, que será substituída por colágeno quando houver a absorção dos fios.

QUAIS OS CUIDADOS APÓS O LIFTING?

Em casos de suspensão evitar movimentos faciais contra a tração como abrir muito a boca, massagear a pele, fumar ou deitar sobre os fios. Atividades físicas estarão liberadas desde que não haja trauma local ou impacto. E manter os cuidados básicos de higiene para evitar infecção local.

QUANDO VEREI O RESULTADO E QUANTO TEMPO DURA?

Quando são utilizados fios de tração o resultado é imediato, podendo em casos de maior acúmulo de pele na elevação, levar cerca de 15 dias para acomodação total dos tecidos. Nos casos de melhora na qualidade da pele, o efeito poderá ser notado após 2 meses geralmente. E tem duração em torno de 12 meses.

QUAIS AS VANTAGENS ?

Produz um Lifting não cirúrgico e natural, é realizado em consultório sob anestesia local e com retorno imediato ao trabalho



BEM-ESTAR

Seus dentes também precisam de preventivo

Você só vai ao dentista quando sente aquela dor insuportável? Você e boa parte da população, a maioria por receio. Mas, certa são as nossas mães com o bom e velho ditado “prevenir é melhor do que remediar” – que muito bem servem para a saúde bucal.

A odontologia moderna enfatiza: a prevenção e o diagnóstico precoce interveem desde o início do problema, evitando tratamentos mais invasivos e as fortes dores. Sem contar o quanto eliminam ou diminuem os riscos do desenvolvimento de cáries, evitam e mantêm o controle de doenças periodontais e gengivais e ajudam a manter dentes e gengivas saudáveis.

Nessa onda de modernidade uma nova tecnologia roubou a cena e tem atraído muitas pessoas até os consultórios, aquelas que antes tinham receio da visita periódica ao odontologista, hoje já a fazem tranquilamente e pelo menos uma vez ao ano. A inovação tem nome: **CHECK-UP Digital Odontológico**

Feito por meio de uma câmera intraoral de alta definição que aumenta a visão do dente em até 60 vezes, ela torna possível avaliar detalhadamente os dentes com cárie até mesmo na fase inicial, infiltrações e restaurações. Nenhuma dessas poderia ser vista a olho nu. Vale também lembrar que para o completo check-up digital devem ser feitos exames clínicos e radiológicos.

Outro diferencial é o fato do paciente acompanhar toda a avaliação através de fotos feitas durante o exame, já que elas ficam expostas na tela, o que traz a vantagem de aproveitar para tirar as dúvidas.

VOCÊ SABIA?

A saúde bucal tem muito a ver com a saúde de modo geral. Inclusive, se as bactérias que habitam a flora bucal caírem na corrente sanguínea, pode acarretar na endocardite bacteriana - uma infecção do revestimento interno do coração, geralmente envolvendo as válvulas cardíacas. As bactérias bucais, além de serem capazes de causar doenças no coração, também podem afetar os pulmões, as articulações e ainda estarem relacionadas ao nascimento de bebês com baixo peso.



Gabriela Braga Bergoli | CRO 14346
Cirurgiã-Dentista | Ortodontia e Odontopediatria
Larissa Giovanella | CRO 20235
Cirurgiã-Dentista | Endodontia

(55) 3324 4022
Av. Presidente Vargas, 1195
Centro | Cruz Alta/RS





DÊ ADEUS PARA A GORDURA LOCALIZADA

Gordura localizada - a vilã, temida por aqueles que buscam a beleza na sua máxima potencialidade. Para acabar com ela ou diminuir sua incidência há inúmeras terapêuticas. Você já deve ter ouvido nas seguintes terapias: **Criolipólise, Ultracavitação, Carboxiterapia, Radiofrequência, Manta térmica, Eletrolipólise e Intradermoterapia.**

A pergunta que não quer calar, qual é a indicada para o seu caso?

Vamos lá: cada tipo de gordura merece um tratamento diferenciado, então só a avaliação do seu corpo dirá a que melhor se adequa. Isso se dá partindo dos tipos de gordura. Veja só:

GORDURA VISCERAL: A temida "barriga de cerveja". Aquela bem durinha geralmente vista em homens com excesso de peso, mas também em mulheres depois dos 45 anos. Além de estar no tecido subcutâneo se acumula nas camadas mais profundas do abdômen. Não conseguimos fazer "prega" nesse tipo de gordura.

GORDURA SUBCUTÂNEA: Nessa sim, podemos fazer uma "prega" com a mão e "juntar". Pode ser vista na dobra do sutiã, flancos, abdômen, interno de coxa e nos braços.

GORDURA FLÁCIDA: Aquela que tem "prega", porém com flacidez associada. Geralmente acomete as vítimas do efeito sanfona (engorda e emagrece), ou quem já teve filhos, ou possui a pele desidratada.

TRATAMENTO HOME CARE

Vale lembrar que todos os tratamentos foram desenvolvidos no conceito IN/OUT - de dentro para fora. Inibimos a lipogênese (síntese de ácidos graxos e triglicérides), induzimos a lipólise e o gasto calórico. Claro, com produtos fitoterápicos, cada um com sua indicação.

LIPOCARBOINSUFLAÇÃO

Terapia que induz a apoptose (morte programada da célula) e lipólise (quebra) das células de tecido adiposo. São usados 6 aparelhos que garantem a segurança e resultados ao procedimento.

*****A mentora desta técnica é a Dra. Priscila Palazzo - fisioterapeuta dermatofuncional, por isso esses aparelhos são exclusivos, encontrados apenas em clínicas licenciadas ou nas Unidades Palazzo.**

Indicação: gordura mais compacta, como a gordura visceral. As regiões mais comuns são abdômen, costas e flancos. De 10 a 12 sessões durante 30 a 45 dias.

LIPOCARBOINSUFLAÇÃO PLUS SIZE

Vale lembrar: não se trata de tratamento para emagrecer, mas para melhorar a autoestima de quem vive com o sobrepeso, pois melhora a silhueta e induz a busca por hábitos saudáveis. A técnica tem 4 etapas: destoxificação, modular a microbiota intestinal, estímulo de lipólise e apoptose da célula de gordura. A união dessas estimula o gasto calórico, controla a saciedade e a compulsão alimentar por meio de fitoterápicos.

Indicação: pacientes com excesso de peso, incomodados com a gordura localizada seja ou não flácida. De 20 a 44 sessões durante 2 a 4 meses.

MÉTODO PRISCILA PALAZZO

São usadas 5 terapias dentre elas a criolipólise que induz a apoptose e lipólise da célula de gordura.

Indicação: gordura subcutânea e gordura flácida nas costas, flancos, abdômen total, interno de coxa, bananinha, joelho, braço, mamas masculinas e monte de vênus. Apenas 1 sessão num tempo de tratamento de 3 meses. Realizamos mais 10 ou 16 sessões de Pós-Método (com terapias diferentes) de acordo com a resposta de cada paciente.



clínica
innova
odontologia e estética

55 3322 9708 | 9 9731 9708
General Felipe Portinho, 1388 | Cruz Alta/RS
www.clinicainnova.net.com



Plenas DE CORPO E ALMA

MENTE + CORPO EM EQUILÍBRIO = PLENITUDE E LONGEVIDADE

Não é regra, mas para viver mais e melhor a interação de mente e corpo deve ser constante. Eles se correlacionam, pois um estimula o outro de maneira tão positiva que então se alcança o progresso integral e os objetivos individuais. EQUILIBRE-SE!

Quando você descuida de um desses e/ou apresenta instabilidade emocional, está suscetível a desenvolver doenças, como **o estresse, medo, insegurança, ansiedade, dores físicas principalmente nas costas, enxaqueca e gastrite**. Por outro lado, quando a sua saúde mental melhora a saúde física também progride e os contratempos são facilmente resolvidos, até parece mágica!

Longevidade também requer novos hábitos saudáveis e comportamentos alimentares que podem transformar o rumo da vida de qualquer pessoa. Aliado ao esporte promove a melhora do humor e assim afinam a sinergia!

Para te ajudar nessa missão, que não é nada fácil existem alguns ativos tanto de uso oral como tópico. Os **nutracêuticos**, por exemplo, já bastante conhecidos auxiliam nas mudanças de hábitos porque tratam transtornos de humor, perda de sono, desânimo, irritabilidade e ansiedade (tudo isso preservando a saúde neuronal e a neuroplasticidade). Veja alguns:

- Berberia e Honokiol (Magnolia e Phellodendron) - para gerenciar o estresse e a compulsão alimentar;
- Melão de Cantaloupe (curcumis melo L.) - na redução dos radicais livres (envelhecimento por sua riqueza em SOD)
- Citrus Sinensis contendo Limoneno - para equilíbrio do estresse e melhora do sono.

PRECISAMOS FALAR SOBRE PELE

O alto nível do hormônio cortisol decorrente do estresse faz a pele ressecar, criar olheiras, rugas e perder a elasticidade. O equilíbrio e a longevidade podem ser afetados se não cuidarmos inclusive da pele. Para combater esses efeitos é importante desenvolver um ritual mindful (tendência de estilo de vida que busca a consciência e concentração plena no aqui e agora) e há inúmeros ativos com ação antiestresse, antioxidante, hidratante, anti aging tanto em forma de creme, gel ou óleo, que além de tratar vão estimular os sentidos através da textura, cor e fragrância, proporcionando sensação de bem estar.

Use essas dicas,
EQUILIBRE
mente e corpo e
viva mais!


sulfarma
farmácia e manipulação

Pinheiro Machado, 338 | Sala B
Cruz Alta/RS | (55) 3322 6025



A MASSAGEM DAS FAMOSAS:

AGORA EM CRUZ ALTA

por *Leticia Jung*

Agora você também pode acessar o método exclusivo de massagem que as divas Bruna Marquezine e Taís Araújo fazem com a esteticista Renata França. A efetividade dos resultados já na 1ª sessão revolucionou o mercado da estética e chegou em Cruz Alta por Leticia Jung - Psicóloga e Terapeuta Habilitada Método Renata França.

Optar pelas sessões garante o acesso a um produto testado ao longo de dois anos e que desde 2017 revolucionou o mercado: **Creme de Massagem Corporal Renata França** com fórmula potencializadora dos efeitos da massagem e com ativos que facilitam a manobra com perfeito deslizamento e absorção da pele.

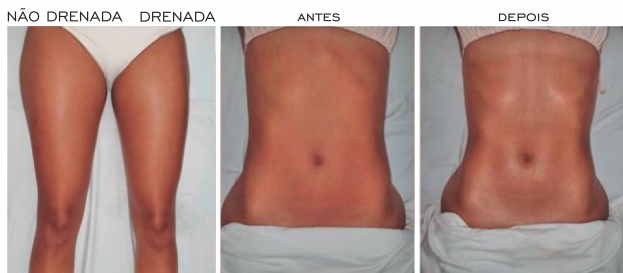
Confira os tipos de massagem e para quem serve:



DRENAGEM LINFÁTICA

A Drenagem Linfática do Método Renata França é completamente diferente das demais drenagens do mercado. Com pressão firme e um ritmo mais acelerado, bombeamentos e manobras exclusivas fazem o método se destacar com resultados impressionantes e imediatos. Essa técnica reduz edemas, ativa a circulação sanguínea e potencializa uma rede complexa de vasos que movem os fluidos do corpo combatendo a tão temida celulite. O resultado é um corpo menos inchado e torneado, acelerando o metabolismo e proporcionando sensação de bem-estar.

**AQUELE ANTES E DEPOIS QUE AMAMOS,
PORQUE OS RESULTADOS SÃO NÍTIDOS E INCRÍVEIS.
O PODER DAS MÃOS FAZ A DIFERENÇA!**



COMO NÃO SE APAIXONAR POR ESSA DRENAGEM?

MASSAGEM MODELADORA

A massagem modeladora método Renata França é uma técnica de massagem manual que tem, como principal característica a aplicação de movimentos vigorosos, rápidos e firmes por todo o corpo. Essa massagem tem resultados surpreendentes pois foi feita para modelar os adipócitos, ou seja, mover a gordura para os lugares certos, e, por isso, dar mais contorno ao corpo. Amassamento, pinçamento e deslizamento são só algumas das manobras que prometem dar novas formas para o corpo e garantir uma silhueta mais curvilínea.

MIRACLE FACE

Com efeito lifting imediato, a massagem facial, acentua as formas do rosto e promove a revitalização natural da pele. A Miracle Face método Renata França tem a função de drenar inchaços e promover o novo contorno ao rosto. Com manobras de drenagem linfática e massagem modeladora, promete um resultado tão especial quanto sua versão corporal.

GESTANTE

Especialmente feito para as grávidas! Elas que antes de conhecer essa técnica sofriam com o inchaço. Agora, através de toques mais firmes e precisos do que a drenagem linfática tradicional elas desincham sem chances de hiperemia. Nesse momento lindo você merece um cuidado especial. Com a Drenagem do método Renata França você sente melhora do inchaço na primeira sessão tendo assim muitos benefícios além da celulite, relaxamento e bem-estar.

**CONHEÇA O MÉTODO RENATA FRANÇA!
VEM EXPERIMENTAR! QUEM FAZ AMA!**



LETÍCIA JUNG

PSICÓLOGA E TERAPEUTA HABILITADA

MÉTODO RENATA FRANÇA

(55) 9 9979 0061

RUA BARÃO DO RIO BRANCO, 1250 | SALA 107
POLICLÍNICA SANTA LÚCIA | CENTRO | CRUZ ALTA/RS

EMPREENDEDOR NA SAÚDE

PIONEIROS EM MUSCULAÇÃO TERAPÊUTICA

Você há de concordar: foi-se o tempo onde só havia três formas de fazer atividade física - nas academias lotadas, com Personal Trainer - o que se torna inviável financeiramente - ou ainda, treinando na rua sem orientação. No sentido de atingir resultados com segurança e oferecer um ótimo espaço, o Grupo Fit, há 1 ano, criou um novo conceito de academia no Estado. A **FIT SÊNIOR** Academia Terapêutica ou Musculação Terapêutica é pioneira no Estado, não existe nada semelhante à estrutura e formato de trabalho.

ENTENDA O NOVO CONCEITO

Você traz sua prescrição médica e passa por uma avaliação fisioterápica, funcional e de composição corporal onde será definido o seu programa de exercícios. Essa avaliação se repete mensalmente para acompanhar a progressão. Os relatórios dessas avaliações são encaminhados para o médico indicado pelo cliente. **O diferencial dos demais métodos está em 3 eixos:**

Equipe Interdisciplinar

A orientação e a adaptação individual dos exercícios são realizadas por profissionais de Educação Física e Fisioterapeuta.

Atendimento + Equipamentos

Para garantir o máximo da exclusividade dos praticantes o número de pessoa por grupo é limitado por hora. Além disso, para garantir o ápice do fortalecimento muscular, a aposta são os equipamentos ergonômicos diferenciados que potencializam a ativação dos músculos e aliviam as sobrecargas nas articulações (ideais para aplicações terapêuticas e também para os melhores resultados em musculação).

Sistema de Avaliação Fisioterápica

Os exercícios prescritos são individuais, ou seja, cada aluno tem o seu de acordo com o resultado da avaliação que realizará com a fisioterapeuta. Lembrando que passará por reavaliações e monitoramento periódico.

A FIT SÊNIOR É PARA VOCÊ QUE...

- Não gosta de academias convencionais;
- De qualquer idade que precisa de fortalecimento muscular adaptado a situações patológicas;
- Está em processo de envelhecimento ou está na melhor idade;
- Sedentário que precisa de cuidado especial ao iniciar uma atividade física.

FitSÊNIOR
ACADEMIA TERAPÊUTICA

Em anexo a Acquafit

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



Caroline Batista é
Terapeuta Transpessoal e
Coach

WORK LIFE INTEGRATION

A VIDA (PODE) SER DO SEU JEITO

Seria utopia buscar a integração entre a vida e a carreira?

“Não tenho tempo para atividade física porque o trabalho me exige muito.” “Decidi tirar um período sabático para poder cuidar de mim”.

Certamente você já escutou essas frases ou vivenciou situações assim.

Para alguns o anseio da vida profissional intensa sem esquecer o cuidado consigo mesma soa antagônico, pois ao desenvolvermos uma área não praticamos a outra, estabelecendo períodos em que é necessário focar no trabalho e períodos para cuidar da saúde. Mas será que a vida se compartimenta em nichos isolados? Será que existe uma divisão entre “vida” e trabalho? Será que tudo que é importante está

de um lado e o trabalho de outro?

Não, não existe divisão, afinal: o trabalho faz parte da vida. A chave para contemplar todas as áreas é a **INTERAÇÃO!**

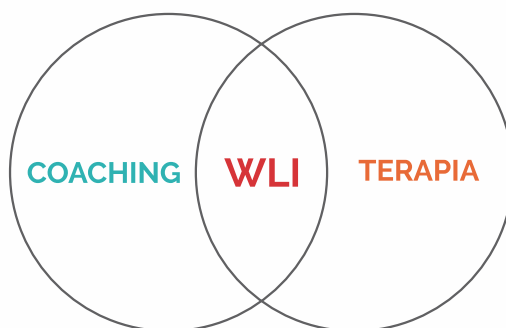
A vida é a interação de 4 domínios principais: **trabalho, família e relacionamentos, comunidade/sociedade** e o **“eu”** (corpo, mente e espírito). A partir do momento que você alinha os seus interesses com o que realmente importa e atende as necessidades na construção de uma história significativa e do seu jeito, tudo passa a ter sentido.

MÉTODO EXCLUSIVO QUE INTEGRA AS 4 PRINCIPAIS ÁREAS DA VIDA

Work Life Integration é um método exclusivo, desenvolvido pela Caroline Batista que mesclou técnicas e conhecimentos adquiridos ao longo de anos atendendo clientes como coach de alta performance com técnicas modernas obtidas na formação pela Inner Game International School diretamente com TIM Galleway (Pai do Coaching) e fruto de uma formação em Portugal na área de terapia transpessoal. O Método também é fruto da própria vivência, que mesmo dentro de rotinas densas, com pouca flexibilidade, ou em períodos de maior disponibilidade, soube curtir, aproveitar e viver cada um dos momentos, o que torna a vida mais fácil, leve e com melhores resultados.

O COACHING

Aqui você encontra o caminho para responder os seus questionamentos e gerar domínio sobre a própria história na concretização dos objetivos. **É indicado para** quem está com a carreira estagnada, insatisfeito com os rumos da vida, necessita se adaptar à nova realidade ou se reinventar para empreender ou buscar formas alternativas de renda.



A TERAPIA TRANSPESSOAL

Indicada para quem se sente pressionado, cansado mentalmente e que não enxerga soluções. Com a Terapia Transpessoal é possível redescobrir o potencial que possui e assim com leveza alcançar os resultados de forma harmônica, retomando o curso da vida.

CONHEÇA AS 3 PREMISSAS DO MÉTODO

SEJA VOCÊ

Quem age com autenticidade consegue compreender quem de fato é. O que se torna fundamental para determinar qual a visão de futuro que deseja criar.

SEJA CONSISTENTE

Agir com integridade respeitando os diferentes papéis ao qual você está inserido garante a clareza sobre o que pensa, o quanto precisa dos outros e também o que estes estão dispostos a te oferecer.

SEJA CRIATIVO

Encontrar os caminhos que fazem sentido para a sua integração e ter coragem para experimentar novos rumos, te faz avançar a medida dos seus objetivos.

WLI PARA EMPRESAS E PARA VOCÊ

O método, utilizado tanto no ambiente empresarial como para pessoas físicas, permite que qualquer um atinja o sucesso profissional sem sempre sacrificar o que importa na vida pessoal.

A partir dessa metodologia, se cria uma vida significativa

e do seu jeito. Assim, você passa a fazer parte do time dos **INTEGRADORES, pessoas que fazem a fusão da vida e da carreira construindo um caminho de sucesso profissional e satisfação pessoal sem sacrificar nenhuma das 4 dimensões.**

IMAGINE TER **15 ANOS A MAIS** NO MERCADO DE TRABALHO

O Brasil é considerado o 2º país mais estressado do planeta Terra e o número 1 no consumo de ansiolíticos e antidepressivos. Ou seja, é a prova de que a maneira como levamos a vida e o trabalho não nos faz mais felizes, pelo contrário.

Claro que vivemos tempos financeiros difíceis, mas mesmo assim muitos ainda sonham em alcançar algo significativo na carreira, que os façam ter orgulho de si mesmos. Para isso, está na hora de rever essa equação.

Imagine-se com mais 15 anos de presença no mercado de trabalho. O que estará fazendo? Conseguirá manter o mesmo ritmo ou atuar da mesma forma? Qual o peso da car-

reira na sua vida? Qual o sentido desses anos a mais?

A revolução tecnológica substituindo atividades operacionais e técnicas será algo cada vez mais presente em nosso dia a dia, a longevidade que nos colocará alguns anos a mais no exercício profissional são algumas das forças que redefinirão o sentido do mundo do trabalho atribuindo a ele um novo propósito com mais iniciativa, criatividade e liberdade as atividades que desempenhamos e em nossa história. O **WORK LIFE INTEGRATION** responde a este anseio sendo o método que facilita o encontro desse caminho.

REINVENTE-SE TODOS OS DIAS

Este método chegou para ficar e permite ver o ser humano em sua totalidade, combinando aquilo que é significativo a ele, valorizando a sua individualidade e resgatando potencialidades para a completa integração entre todas as áreas da vida.

“
WORK LIFE
INTEGRATION É O
FUTURO DO
MERCADO DE
TRABALHO. AFINAL,
SE É A VIDA E A
INTERSECÇÃO
ENTRE 4 DOMÍNIOS,
CABE A CADA UM
DE NÓS ENCONTRAR
AQUELA INTERAÇÃO
QUE FUNCIONE.

Caroline
BATISTA

Terapeuta Transpessoal e Coach

Porto Alegre/RS

R. Dr. Vale, 553 | Moinhos de Vento

Cruz Alta/RS

R. General Felipe Portinho, 1350 | Centro

(51) 9 9674 2738



Fotos: Luana Keske

TUDO sobre a 1ª vez na GINECOLOGISTA

Antes de qualquer coisa: não adie a ida a ginecologista!

O alerta inicial é porque alguns pais preferem adiar a ida das filhas ao ginecologista por acreditarem que estariam acelerando o início da vida sexual das adolescentes. Pelo contrário, a consulta serve para informá-las. E quanto mais informações tiverem mais estarão preparadas para enfrentar a transição entre a infância e a fase adulta. Postergar essa consulta pode implicar em problemas por tratamento tardio ou exposição da menina em situações de risco em função da falta de apoio ou conhecimento. Fique atento e marque a consulta no início ou até mesmo antes da puberdade ou primeira menstruação.

Se você é a própria adolescente que agora lê este conteúdo e logo virá ao meu consultório, fique calma, além de muito bem-vinda essa experiência será rica em informações, bate papo e claro, indolor. Aproveite e traga anotadas todas as dúvidas que tem, venha com sua mãe, ou se preferir sem ela, como ambas preferirem!

Feito este apelo ainda vale lembrar que é normal, porém nada necessário que você se sinta envergonhada. Confira as dúvidas mais comuns sobre o assunto e as repostas para cada uma delas, lá vai:



Perderei a virgindade com os exames ginecológicos?

Não! Se a paciente ainda não iniciou a vida sexual nenhum exame invasivo será realizado, no máximo uma inspeção externa caso seja necessário.

Quais sintomas de alerta para uma consulta imediata?

- Dor aguda na região pélvica ou dores menstruais fortes
- Períodos irregulares após 2 anos de menstruação
- Dor, inchaço ou ardor na região vaginal
 - Sangue na urina
 - Possibilidade de gravidez
- Sinais de possível doença sexualmente

transmissível (prurido, ardor, corrimento, verrugas genitais)

Posso ir ao ginecologista menstruada?

Poder você pode, porém não será possível realizar os exames. Por isso, caso esteja menstruada re-agende a sua consulta.

Por que preciso fazer ecografias se não estou grávida?

Enganou-se caso tenha pensado que só as gestantes fazem ecografia. Esse exame permite ver os órgãos pélvicos internos o que é útil para descartar a possibilidade de patologias nos ovários, malformações do útero ou outros problemas.



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

MEDICINA

MENINO

MENINA



SEXAGEM FETAL DESCUBRA O SEXO DO BEBÊ DE FORMA RÁPIDA E FÁCIL

Quando o resultado do Beta HCG é positivo, ou seja, momento em que a gravidez se confirma, começa uma verdadeira avalanche de sentimentos e o que mais gera aflição nos pais (além de claro, saber se o bebê está saudável) é a curiosidade sobre o sexo do novo integrante da família. Afinal, poder chamar o bebê por um nome logo no início da gestação, para a maioria, faz uma grande diferença!

Para facilitar a vida dos pais e adiantar os preparativos para a chegada do bebê, a SEXAGEM FETAL garante de 96 até 99% de precisão e não muda de acordo com a evolução da gravidez. O procedimento pode ser feito a partir da 8ª semana de gestação de forma rápida e fácil por meio da coleta de uma amostra de sangue da gestante (não é necessário jejum).

Aposto que por essa você não esperava! Agora não precisa aguardar até a 15ª semana para descobrir o gênero biológico do bebê através do ultrassom morfológico (mesmo assim não o substitua porque ele mostra órgãos vitais da criança). Ah, o resultado sai em até 10 dias.

ENTENDA COMO FUNCIONA

Desde o início da gravidez as células do feto estão na corrente sanguínea da mãe e este exame analisa o sangue materno buscando o cromossomo Y (que caracteriza o sexo masculino). Desta forma, se ele é detectado significa que o bebê é um menino, caso contrário, trata-se de uma menina. Vale ressaltar que a Sexagem Fetal não oferece nenhum risco ao desenvolvimento do bebê, pois não atinge o ambiente intrauterino e nem para a mãe, já que o exame consiste na retirada de uma pequena quantidade de sangue materno.

E SE FOREM GÊMEOS?

Se for confirmada a presença do cromossomo Y, fica entendido que, pelo menos um dos bebês, é do sexo masculino. Já a ausência do gene aponta que são duas meninas.



CRUZ ALTA

Av. Venâncio Aires, 474
Centro | (55) 3303 5300

Presente também em:
Panambi, Boa Vista do Incra,
Ibirubá e Fortaleza dos Valos

Viva o tédio, morra o tédio

Alguns lerão este texto em um domingo modorrento de calor e dirão que não há nada para fazer. Vão reclamar da cidade. Da sua falta de opção de lazer. Vão reclamar do calor, da falta de chuva e da ausência de um vento para amenizar e dirão novamente que não há nada para fazer. Não tenho este sentimento de tédio. Até gosto da ideia de ter momentos de tédio, que serviriam como um intervalo da correria da vida. Mas, o sentimento que envolve o tédio é aquele no qual se sente um vazio, uma falta de estímulo ou então simplesmente a falta de vontade de realizar atividades rotineiras.

O tédio existe por um vazio. O indivíduo sente-se vazio, e muitas vezes ele é vazio. No transcorrer da vida vamos nos enchendo. São vivências, experiências e emoções que nos preenchem. Aqueles que passam sua vida sem curtir seus bons momentos, sem realizar seus sonhos, sem ter prazeres, sem acumular riquezas e amores, ficam vazios. Muitos esquecem que a vida é breve. Temos pouco tempo para usufruí-la. Não podemos desperdiçar o tempo. O tédio é justamente a sensação que o tempo não está passando. Portanto em uma vida bem vivida não há tempo para o tédio. O vazio existe por uma perda de conexão do indivíduo consigo mesmo e com o mundo externo. A existência de uma conexão com o mundo faz com que a pessoa vá progressivamente se enchendo e preenchendo o vazio.

O tédio existe por uma falta de estímulo. O estímulo é algo da própria pessoa. É uma energia que move a pessoa para algo. É um movimento de dentro para fora. Mas para sair da pessoa, antes ele tem que existir. O estímulo é um olhar curioso para o mundo. É perguntar ao mundo: o que me interessa? Tenho interesse na cultura, no conhecimento, na música, na espiritualidade ou na corporalidade? É

como se tivéssemos dentro de nós um local onde nossos estímulos estão guardados, e quando estes estímulos saem nos motivam para algo. A motivação nos leva a fazer algo, para satisfazer nossos desejos e nossa busca pelo prazer. Nunca podemos deixar de sermos seres desejantes. O desejo é o caminho para a vida bem vivida. O prazer alcançado é a recompensa.

O tédio existe quando não há novidade e propósito. O comportamento humano funciona em uma espécie de equilíbrio, precisamos de coisas novas e precisamos de uma rotina. Temos atividades rotineiras, principalmente no trabalho, que precisam ser feitas. O trabalho e a vida em geral precisam de uma ordem, de uma organização e de uma previsibilidade. Imagine um comerciante que não tenha hora para abrir o seu negócio, ou um empregado que não segue as normas das empresas. Os hospitais que trabalham com princípios de qualidade possuem procedimentos operacionais padronizados para todas as suas atividades de modo a garantir que tudo que seja realizado o seja da mesma forma.

O tédio existe onde há em demasia atividades repetitivas, sem uma finalidade que a justifique. A pessoa sente-se frustrada, infeliz, inerte, ou insatisfeita, pois sente que algo está lhe faltando. A música "Cotidiano", de Chico Buarque, foi genial ao dizer: todo dia ela faz tudo sempre igual. A música tem uma batida sincopada, repetitiva e o narrador transparece um aborrecimento com a vida que se repete, tudo sempre igual. É preciso que haja significado naquilo que fazemos. Não somos robôs, que trabalham sem consciência. Somos uma construção de sentimentos, afetos, desejos e esperança.



**DR. PAULO
Ricardo Moreira**
CREMERS 9.689

*O Cuidado na dose certa
para sua saúde*



**DR. PAULO
MOREIRA**
CREMERS 9.689

Doutor em Nefrologia | Hipertensão arterial | Medicina Interna

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



EDITORA



Bem vinda ao II Encarte de Natal

.....

Pelo segundo ano consecutivo reunimos incríveis dicas de presentes em um só lugar. Tudo para facilitar a escolha do presente daqueles que você ama. Desfrute de opções para todos os gostos e boas festas!



DÊ PRESENTES
únicos
para quem é
especial





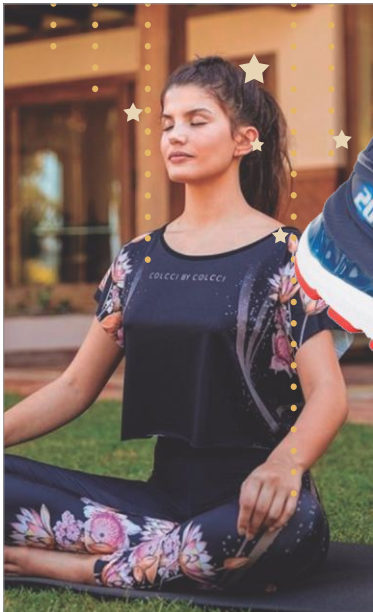
BRINCOS
a partir de
R\$ 3



COLARES
& CHOKERS
a partir de
R\$ 15



Bijuterias, Semijoias e Bolsas | Pinheiro Machado, 726 | (55) 9 9611 4615



Vencal Esportes | Gen. Câmara, 518 | (55) 3303 6601 | 9 9623 3333 | f/vencalesportescruzalta

Panetone trufado de
brigadeiro cremoso belga

Panetone trufado de
mousse de doce de leite

LANÇAMENTO
Honeytone
trufado

Massa de pão de mel
e recheio de mousse de
doce de leite e nozes

R\$ 85
cada

peso: 1kg
honeytone: 1,5kg

Panetone trufado de
cookie e nutella

Panetone trufado de
palha italiana



Ateliê Cássia de Bortoli | Travessa Oscar Pinto, 43 | (55) 9622-1947



Foxy Moda e Presentes | Av. Venâncio Aires, 1338 | (55) 9 9718 0591

@foxycruzalta



oferta especial
kit de toalhas banho & rosto

R\$ 59,90

Creme Hidratante
500ml
R\$ 54

KITS de presentes
a partir de

R\$ 25

Toalha Lavabo
a partir de
R\$ 14

Dispenser
de cristal
R\$ 159

Vasinhos
de Cristal
a partir de
R\$ 29

Difusores
a partir de
R\$ 74

Jogo de lençol algodão
200 fios casal
a partir de
R\$ 167,93

Taças Bohemia
Modelo Alexandra
ou Kleopatra
R\$ 109



Lavanda Cama, Mesa & Banho | R. Gen. João Manoel, 296 | (55) 3343 0899

EM ALTA NO VERÃO

A coleção que invade as praias e piscinas aposta em peças atemporais que refletem os valores da mulher contemporânea na busca por tendência e estilo. As linhas retas são inspiradas nas cidades e ambientes urbanos, peças modelo asa-delta, biquínis cortininha e bicolors. Toda a linha de beachwear foi coordenada com saídas de praia e chemisier, a cartela de cores é perfeita para compor muitos looks. Em cores as apostas ficaram no preto, branco, azul, verde e rosa.



Carol Gama

concept clothing

Atendimento com
hora marcada

(55) 9 8138 2844

Editorial: **Carol Gama Store** | Estilista e Produtora de moda: **Carol Gama** | Styling: **Beti Pietro** | Vídeo e diagramação: **i9 Comunic** | Beleza: **Kati Dreilich** | Cenário: **Residencial Linassi** | Modelo: **Gabi Roes** | Solares: **Ótica Batista** | Calçados: **Vencal Calçados** | Looks: **Carol Gama**

Irene Nakaliski

VERÃO

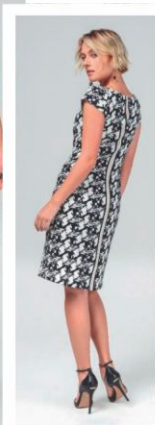
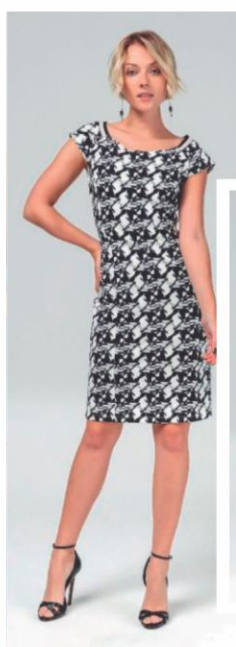
2 0 1 9




DUDALINA



LIKA®



SCALON




Beejeans®



CHOPPER



DICA DE **OURO** PARA O CABELO **PERFEITO**

Muitos quesitos agradem os cabelos e esses vão muito além da química por meio das progressivas, colorações e descolorações. A poluição, por exemplo, assim como a exposição demasiada ao calor e ao vento também prejudicam a vitalidade dos fios. Mas calma, porque sempre temos aquela dica que pode reverter à situação de uma forma impecável. Neste caso a solução vem por meio do CRONOGRAMA CAPILAR com as máscaras da Amend de alta performance. Elas hidratam, nutrem e reconstróem.

Saiba mais sobre cada uma:

Hidratação



Para cabelos ressecados e opacos já que combina o precioso Leite Vegetal de Argan ao Pantenol, ambos ativos hidratantes. Ela devolve o brilho aos fios e os deixa mais macios, sedosos e maleáveis.

Nutrição



Exclusiva para cabelos com frizz, porosos e que ressecam facilmente, pois contém Manteiga de Cereais, Óleo de Semente de Girassol e um Mix de Óleos. A junção desses é capaz de repor os lipídios da fibra capilar, evitando que os fios fiquem ásperos.

Reconstrução



Quem está com os fios demasiadamente quebradiços e frágeis pode contar essa máscara rica em queratina e aminoácidos vegetais. Danos provocados por poluentes, alisantes, corantes e outras químicas são minimizados rapidamente.

Esses produtos incríveis você encontra na Divino Cosméticos, na Av. Venâncio Aires, 149.



Esmaltação em gel: SUPER EM ALTA!

Imagine sair do salão com as unhas perfeitas e permanecer assim, sem lascar durante 21 dias. E melhor ainda, investindo apenas 30 minutos do seu tempo para fazê-la.

Essa é a novidade da vez que chegou em Cruz Alta e já movimentou a região. Além disso, leva centenas de adeptas até a Clínica de Estética Magia das Mãos onde a esmaltação em gel é feita por manicures treinadas para aplicar o esmalte. Este é feito à base de gel polimerizado de consistência fina e espalhado na unha natural. Claro, não é qualquer um que pode aplicar, há técnicas específicas de aplicação e de remoção.

Se você ouvir "ah, mas estraga as unhas": não, não estraga! E não se preocupe, pois só ocorre quando o processo é feito sem as técnicas corretas. Atenção para alguns cuidados importantes: não arranque o produto das unhas, remova corretamente (pode ser em casa ou no salão - conforme orientação profissional) e hidrate as cutículas.

Conheça mais benefícios:

- ◆ Unhas das mãos mais firmes sem lascar por 21 dias;
- ◆ Ótimo para quem deseja deixar as unhas crescer;
- ◆ Secagem na hora (isso mesmo, não borra);
- ◆ Não precisa ir ao salão toda semana;
- ◆ A unha não perde o brilho;



Magia das Mãos

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

Podologista Guaraide Apelfiler

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



BELEZA
em todas as formas



Av. Venâncio Aires, 1491 | Centro, Cruz Alta/RS (55) 3322.5656 (55) 9 9222.4110 Divino Cosmético

19 Comunic



Produtos FIT
para um Verão + Leve



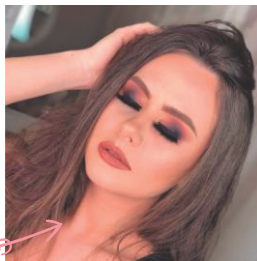
Rua Coronel Pilar, 552, Praça da Matriz | Cruz Alta (55) 3303-4394 /armazemdasaudecruzalta

19 Comunic

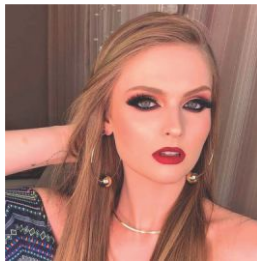
Summer: tudo a ver com make e hair

As passarelas mostraram e as ruas confirmam, o que está em alta nessa estação é: MENOS É MAIS E CONFORTO ACIMA DE TUDO! **Confira a make e o hair do Salão D'Rose que são trend neste verão.**

Se for para acentuar a beleza, por que não evidenciar o olhar? O esfumado em tons escuros e o up dos cílios são o diferencial dessa make. Reparem no batom nude, aparecendo apenas para dar aquele toque final com elegância. Claro que, com blush e camadas de base, corretivos e primer na tonalidade correta da pele, fica um arraso! ➤➤➤



Foca neste batom, mais uma tonalidade do vermelho, super em alta neste verão, que garante sensualidade a make. Já os olhos, com esfumado na parte superior e inferior geram aquele suspense, posteriormente quebrado pela sombra com leve brilho dourado nas pálpebras. Essa make é coringa!



Os rabinhos de cavalo, como são conhecidos, nunca saem de moda. Ainda mais no verão onde o que vale é o conforto e não passar muito calor. Note que a segurança do rabo é feito com o próprio fio do cabelo o que somado com os cachos dão aquele toque de sofisticação. ➤➤➤



Olha o moicano aí! Mesmo com coque ele ainda aparece. Dessa vez traz um penteado mais tradicional para ocasiões finas. Mas claro, também se torna confortável para usar no verão e com o charme dos fios laterais cacheados e soltinhos.



Aprenda a lidar com o estresse na infância

Engana-se quem acha que só os adultos podem sofrer de estresse quando expostos a situações adversas e pressões do cotidiano. Afinal, se é difícil para nós, "os grandes", imagine o quanto o estresse se torna prejudicial ao desenvolvimento das crianças.

Cabe aos pais a atenção total para identificar os sintomas que muitas vezes se confundem com birra, malcriação ou até mesmo com os indícios fisiológicos do estresse que geram nas crianças dores de cabeça e náuseas. Vale ressaltar que somente profissionais da psicologia podem dar tal diagnóstico através da análise do comportamento e de sintomas físicos e mentais de cada caso.

Quanto ao tratamento do estresse infantil, deixar de fazê-lo causa sequelas irreparáveis no organismo. Inclusive pode afetar o sistema imunológico deixando as crianças vulneráveis a doenças, infecções, alergias e asma. Por outro lado, com tratamento e aprendendo a lidar com as tensões se torna um

adulto preparado para os inevitáveis percalços.

Para evitar que seu pequeno seja vítima desse mal tente identificar o estresse e se der, diminuir a pressão que ele está sofrendo. Mas cuidado, não o poupe em demasia, pois criança com excesso de proteção não desenvolve imunidade ao estresse. Da parte do adulto é importante aprender a criticar de forma construtiva sem menosprezar a criança, para isso: explique o problema e sugira soluções.

Entre os fatores que geralmente causam estresse nas crianças estão: morte na família, brigas constantes ou separação de pais, mudança de cidade ou escola e atividades em excesso.



Mariana Prola
CRP/RS - 15.124

Salão D'Rose

Realce a beleza que há em você

Cortes • Penteados • Mechas • Pinturas
Escova Progressiva • Maquiagem definitiva
Limpeza de pele • Maquiagem
Peeling de cristal e diamante

Av. Presidente Vargas, 1052 | Centro - Cruz Alta/RS
(55) 3322 5599 / 9 9115 3554 | 9 9105 9833 (MAQUIADORA)

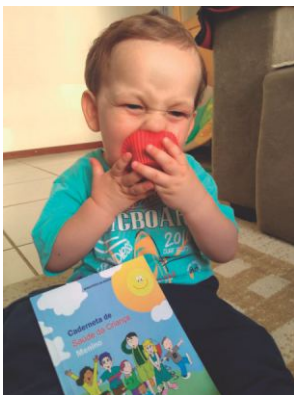


Mariana Prola
PSICOLOGIA CLÍNICA

CRIANÇAS | ADOLESCENTES | ADULTOS

Rua Coronel Lúcio Annes Dias, 1079, Sala 1
Centro - Cruz Alta/RS
(55) 3303 6830 | (55) 9 9156 0900
mprola@hotmail.com

Um **PIC** necessário

Esse garotão é o **Vicente Netto Zambra**. Ele tem 2 aninhos e já está prevenido contra a hepatite b, meningite e sarampo. Isso porque a sua mamãe Amanda está ligada no Calendário Nacional de Vacinação e segue à risca as recomendações do Ministério da Saúde. E você, conhece esse calendário?

Você já deve ter lido sobre os movimentos antivacina que, aliados às *fake news*, disseminam informações equivocadas sobre a segurança e eficácia das doses. Não se apavore, muito menos acredite!

As reações, mesmo que mínimas como febre e desconforto passageiro, não são motivos para deixar de vacinar o seu bebê, que corre risco muito maior se não fizer as vacinas. Sabemos que aperta o coração vê-los chorando ao tomar o "pic" necessário, mas quanto melhor imunizados, menores são as chances de adoecerem e maiores as de crescerem e se desenvolverem de forma saudável.

Mariana Prola, mamãe da pequena da **Cecília Prola Leães** de 1 ano e 4 meses enfrenta esse receio ao lado da filha, elas cumprem assiduamente o calendário de vacina. Essa é a única forma de prevenir as doenças severas.



CONFIRA as vacinas OBRIGATÓRIAS até os 4 anos:

BCG - Dose única ao nascer

Hepatite B - Dose ao nascer

Penta/ DTP

1ª dose aos 2 meses

2ª dose aos 4 meses

3ª dose aos 6 meses

1º reforço aos 15 meses

2º reforço aos 4 anos

VIP/VOP

1ª dose aos 2 meses

2ª dose aos 4 meses

3ª dose aos 6 meses

1º reforço aos 15 meses

2º reforço aos 4 anos

Pneumocócica conjugada 10-valente (VPC10)

1ª dose aos 2 meses

2ª dose aos 4 meses

Reforço com 12 meses

Rotavírus Humano

1ª dose aos 2 meses

2ª dose aos 4 meses

Meningocócica C (conjugada)

1ª dose aos 3 meses

2ª dose aos 5 meses

Reforço com 12 meses

Febre Amarela - Dose única aos 9 meses

Hepatite A - Dose único aos 15 meses

Tríplice Viral - 1ª dose aos 12 meses

Tetra Viral - 1 dose aos 15 meses (corresponde a 2ª dose de tríplice viral e 1ª dose da varicela).

Varicela - 1 dose aos 4 anos (corresponde a 2ª dose da varicela).

 **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



PUERICULTURA

descomplicando a vida das famílias

Se você é papai ou mamãe já está mais que habituado com o termo – puericultura. Porém, aos de primeira viagem ou, aspirantes ao cargo, explicamos: se trata da área da saúde que se dedica aos cuidados com o desenvolvimento infantil, mesmo antes do nascimento.

Neste aspecto há infinitudes de produtos, alguns educativos, outros adaptados com tamanha modernidade e materiais de primeira linha no intuito de facilitar a rotina das famílias. Mamadeiras com sistema anti-cólica (inimagináveis anos atrás), cadeirinhas interativas, brinquedos ergonômicos que instigam os sentidos e as melhores marcas de bebê conforto e carrinhos fáceis de desmontar para poupar espaço.

Gostou? Pois é, e o melhor de tudo é que esse mundo de possibilidades está mais perto do que você imagina. Depois da ampliação da Loja loiô, na Duque 539, o setor da puericultura, antes carente na cidade e região, agora tem produtos importados e acompanha as tendências das metrópoles.

Por falar em marcas lá você encontra: Chicco, Fisher Price, Phillips Aven, Man, Multikids, Buba e outras. Todas escolhidas para oferecer qualidade, praticidade, aprendizado e diversão.

O fato é que a puericultura surgiu para descomplicar a vida das famílias, além de ensinar métodos para o desenvolvimento das crianças, ainda garante produtos que ajudam a potencializar a inteligência, os sentidos e as capacidades do seu pequeno grande sonho: seu filho!

Sempre que a rotina apertar, ou a criança precisar daquele estímulo que você não sabe ao certo como garantir, corra até a loiô, a equipe tem habilidade em encontrar o produto certo para cada necessidade das crianças. Desta forma, elas te dão uma mãozinha na missão de criar filhos!



! ALERTA DE ! NOVIDADES

A loiô também trabalha com **listas de chá de fraldas e aniversário**. E traz para nossa região uma super novidade: o “Dinheirinho loiô” que substitui o vale presente. Com ele a criançada aprende a valorizar o dinheiro de verdade brincando e fazendo compras.



Gisele Dreher
Proprietária da Loja loiô



i9 Comunic

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

ioiô
A infância de volta aqui

KUNDE

4 ATIVIDADES PARA SE DIVERTIR E SE EXERCITAR NESSE VERÃO

Deixa-me adivinhar: passou o inverno todo procrastinando os exercícios e prometeu para si mesmo que no verão isso iria mudar? Tá bom! Então agora chega de desculpa, o calor está aí e na praia ou piscina, cidade ou no litoral é possível e agradável se exercitar. Chama a família, até a criançada e divirtam-se juntos com as essas 4 opções que selecionamos com todo carinho para te incentivar a movimentar-se:



SLACKLINE: É simples de montar, mas difícil de fazer. Estique o elástico e amarre em duas extremidades fortes. No elástico se equilibre caminhando, saltando ou fazendo manobras. Além de ajudar no equilíbrio, traz força e, o melhor, gasta várias calorias.



CICLISMO: Tradicional e querido por todas as idades é ideal para fazer em família, geralmente em ciclovias ou praças. Melhora o condicionamento físico e te faz suar muito já que é inevitável não gastar calorias ao pedalar por longos trechos. Mas lembre-se: comece devagar.



FRESCOBOL: É o clássico das praias, mas nada impede de ser praticado onde você preferir. Neste jogo não existem adversários, você e seu amigo cada um com uma raquete precisam manter a bolinha (de borracha ou tênis) em jogo pelo maior tempo possível.



FUTEVÔLEI: Jamais pode encostar a mão na bola. Ou seja, quem tem habilidade no futebol sai na frente, porém para dificultar o jogo é praticado com uma rede de vôlei. As regras são iguais à dele: disputado em sets por duas duplas, trios ou quartetos. Vale encostar tudo na bola, perna, joelho, coxa, peito e cabeça, menos – as mãos.

DESCUBRA COMO ALCANÇAR AS POSIÇÕES DO YÔGA- ASANAS



Shane Nicolodi
Professora de Yôga

A maioria ama apreciar as posições surpreendentes e sobre-humanas, onde os corpos são perfeitamente delineados: fortes, porém flexíveis, estáveis, mas com mobilidade invejável. Comigo não era diferente, mesmo antes de praticar o SwâSthya Yôga.

Ao iniciar pensei que as aulas iriam me proporcionar apenas definição muscular e conforto físico, porém conheci o SwâSthya e me surpreendi. [Veja mais ou menos como foi o treinamento:](#)

Comece com 1 minuto na posição que você deseja (ou precisa) treinar mais. A partir do ponto fraco se trabalha e se equilibra nele. Inclusive recomenda-se a permanência numa posição de equilíbrio (com uma das pernas elevadas à frente) por 60 segundos todos os dias, compensando logo em seguida com a outra perna.

Após 30 dias de treinamento descobri que para alcançar a estabilidade corporal dependia mais de disciplina do que de predisposição genética. O mesmo vale para as técnicas de flexibilidade, força e abertura pélvica. Conquistado o 1º minuto de permanência, seguimos na conquista do 2º. A isometria surte os seus efeitos: tônus muscular, resistência física e fortalecimento das articulações.

Aquelas posições outrora inatingíveis tornam-se, agora, possíveis. É nesse momento que a mágica acontece! Uma vez que você sublima as instabilidades do corpo, por meio de uma atenção plena sobre as regiões do corpo mais exigidas pelo Asana, você começa a descobrir níveis ainda mais sutis no seu próprio organismo.

E o melhor ainda está por vir. Quando a posição está completa (estável, estética e confortável) e a respiração coordenada, você descobre a importância da atitude interior. Chegamos a real vivência do nível mais mental que o treinamento proporciona. De nada adiantaria manter o corpo firme e deixar a mente dispersa.

O processo é gradual e único para cada praticante. A beleza da evolução nas técnicas corporais são as surpresas com as quais você se depara. **Pratique yôga!**



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

19 Comunic

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

19 Comunic

4 MANEIRAS DE GANHAR DINHEIRO JOGANDO VIDEOGAME

GUILHERME TOMBESI | Proprietário da GT Games e Informática

Qual é o gamer que não sonha em ganhar dinheiro jogando? Isso pode estar mais perto do que você, ou seu filho imagina, basta transformar o prazeroso hábito de jogar em algo que renda dinheiro. Parece utopia, mas não é. Separamos 3 maneiras para te dar uma ajuda, mas lembre-se: não é milagre, requer dedicação.

1. CRIE GUIAS, E-BOOKS E TUTORIAIS. Há quem diga que esses itens estragam a graça de qualquer jogo. Mas depende do ponto de vista, afinal tem muito público para esses conteúdos. Já ouviu falar no app de criar e-books e depois vendê-los? Os mais famosos são os da Amazon e Kiler Guides - ambos exemplos de rentabilidade (é o caso das guias feitas para O Senhor dos Anéis com 100 páginas que custam cerca de U\$ 30).

2. VÍDEOS AINDA SÃO UM BOM NEGÓCIO. Gravar vídeos de gameplay com seus comentários e colocá-los no Youtube é uma forma de lucro, basta monetizá-los. Para isso o YouTube exige que tenha seus comentários do começo ao fim, não apenas em partes específicas. Esse conteúdo se torna cada vez mais popular tanto que o mercado está saturado. Ou seja, use estratégias inovadoras para se tornar relevante e tornar o negócio rentável.

3. EVOLUA SEUS PERSONAGENS E OS VENDA. Esse é, talvez, o método mais conhecido. Comum entre aqueles que jogam World of Warcraft, a venda de personagens fortes e equipados com habilidades, armas e magias, agora só pode ser feita em sites especializados no assunto, como é o caso do Armory Bids e de Player Auctions.

4. TREINAMENTO PARA UMA NOVA PROFISSÃO. O jovem Jann Mardenborough de 22 anos - fanático por Gran Turismo, passava horas em busca da curva perfeita para seus carros. Após participar de um campeonato virtual deixou 90 mil competidores para trás e foi convidado a participar da GT Academy (competição patrocinada pela Nissan e Sony) onde pilotou um Nissan (dessa vez de verdade) nas 24 Horas de Dubai.

- 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



FAÇA SUA
MATRÍCULA
e ganhe **BRINDES
ESPECIAIS!**



turma
tots

turma
kids



turma
teen

WIZKiDS

O inglês que fica pra sempre.

Av. Pres. Vargas, 1263 | (55) 3322-2800

f /Wizard.C.A | wizkids.com.br



MUITO MAIS QUE FOTOGRAFIA

um legado

Em toda casa tem aquela caixinha das lembranças, álbum ou gaveta onde estão as fotografias de família, momentos, viagens, festas e comemorações. Algumas dessas fotos geralmente estão amareladas pela ação do tempo e retratam momentos de nossos pais, avós, bisavós, e por aí vai.

Essas lembranças, em forma de foto, contam infindáveis histórias e já passaram por muitas mãos, por isso a experiência de manuseá-las traz nostalgia quanto às memórias, saudades e sentimentos. Provavelmente, caso seus avós nunca tivessem as revelado, de certo modo, um pouco da sua história e dos fatos da família seriam esquecidos.

Com a correria do mundo moderno e o crescimento tecnológico perdemos o hábito de revelar as fotografias e o mais importante, esquecemos o quanto é prazeroso manusear lembranças e relembrar nossas origens. Hoje, está tudo no computador, HD, na nuvem ou

em nossos celulares, deixando os registros suscetíveis à perda, dano e não permitindo momentos de confraternização e daquela nostalgia divertida em família.

REGISTRE E IMPRIMA SEUS MOMENTOS

O tempo passa e as imagens ficam, para a mãe que recebe o filho pela primeira vez em seus braços, para os namorados em uma noite especial, aquela conquista ou encontro com amigos, a viagem para um lugar paradisíaco, ou seja, imagens marcam a história.

Esses registros são a conexão valiosa entre passado, presente e futuro, nossa e das futuras gerações, por isso não podem ficar para sempre na nuvem para talvez nunca mais serem vistos.

A fotografia é a prova de que os anos não passam em branco e o valor destas imagens

cresce à medida que o tempo passa. Aposte nas várias formas de revelar as imagens: fotos convencionais, álbuns ou foto-livros (livro com montagem de fotos).



Luanas Keske
FOTOGRAFIA

55 9 9908 6366 | 9 9196 2900
Rua Coronel Martins, 1041 | Cruz Alta/RS
📍 luanakeskefotografia

BOA ALIMENTAÇÃO

SHOT TROPICAL: MAIS SAÚDE E SABOR

Refrigerante nem pensar, e suco natural? Pode, desde que incluso numa dieta feita pela sua nutricionista. Agora, a onda mesmo é o Shot Tropical - bebidinhas rápidas e fáceis de fazer a partir de alimentos ricos em vitaminas e estimulantes. Os shots devem ser consumidos em doses pequenas. Nessa edição, você pediu e eu trouxe 4 receitas que vão fazer você alcançar o ápice da saúde neste verão. Escolha um deles, de acordo com a sua necessidade, e usufrua dos benefícios.

SHOT ANTI-INFLAMATÓRIO

Vai viajar e por isso será difícil se alimentar de forma saudável? Então esse shot pode ser uma opção para substituir (por poucos dias) a sua dieta anti-inflamatória.

Ingredientes:

- Suco de 1 limão
- 1 colher de sopa de água morna
- 10 gotas de extrato de própolis verde
- 1 colher de chá de Cúrcuma (açafraão)
- 1 pitada de canela
- 1 colher de óleo de coco (forma líquida)
- Misture bem todos os ingredientes

SHOT DA JUVENTUDE

Um por dia já é um ótimo antioxidante que elimina os radicais livres e melhora a qualidade mitocondrial das células.

Ingredientes:

- Suco de 1 limão
- 10 gotas de própolis verde
- 2 g de spirulina (conteúdo de 2 cápsulas)
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 1 colher de canela em pó
- Misturar bem

SHOT DA IMUNIDADE

Para quem faz uso de antibióticos ou sofre com infecções de repetição e/ou resfriados.

OBS: beber em jejum.

Ingredientes:

- Suco de 1 limão
- 1 colher de água morna
- 10 g de própolis
- 1 g de Chlorella (conteúdo de 2 cápsulas)
- 5 g de glutamina
- Abrir a cápsula de Chlorella e misturar o conteúdo com os demais ingredientes

SHOT DIGESTIVO

Indicado após a refeição mais pesada que fizer durante o dia (aquela com maior quantidade de sal e gordura).

Ingredientes:

- Suco de 1 limão
- 1 colher de vinagre de maçã
- ½ colheres de gengibre
- 1 colher de cúrcuma em pó
- Misturar bem, tomar antes ou depois de 1 refeição.



GABRIELA DE BORTOLI CRN 7802
Nutricionista Clínica e Esportiva

3 bebidas à base de CAFÉ para o verão

Não é porque o verão chegou que os apaixonados do bom e velho café vão deixar de lado a bebida preferida em função dela, na forma tradicional, ser consumida quente. Por isso, trouxemos três receitas geladinhas à base de café! Ah, lembre-se: não importa se você tem liquidificador ou coqueteleira, use e abuse do gelo!

Frapê de café com morangos

Ingredientes: 2 xícaras de café expresso | 2 colheres (das de café) de xarope de framboesa | 2 colheres (das de café) de xarope de chocolate | Morangos | Chantili | 2 bolas de sorvete | Cacau em pó | Grãos de café.



Preparo: Faça o café e espere esfriar, depois coloque gelo picado num copo. Em seguida corte cada morango em quatro partes e coloque-os sobre o gelo, junte os xaropes e o café. Decore com uma camada de chantili e acrescente uma bola de sorvete. Por fim polvilhe com cacau em pó e junte uns grãos de café.

Batido de café com frutas silvestres

Ingredientes: 200 ml de café expresso | 1 banana | 150 ml de iogurte | Uma pitada de canela | 1 colher (das de café) de cacau em pó | Um punhado de frutas silvestres | Chantili, xarope de chocolate, amêndoas cortadas em lascas.



Preparo: Prepare o café e deixe esfriar. Pique o gelo e coloque-o em um copo. No liquidificador: iogurte, banana, frutas silvestres, café, cacau e a canela. Despeje a bebida num copo com gelo e decore com chantili, xarope e amêndoas em lascas.

Chocolate e menta

Ingredientes: 150 ml de café recém feito | 100 g de chocolate amargo | Licor ou xarope de menta | Sorvete de creme.



Preparo: Em fogo baixo, derreta o chocolate no café já coado. Deixe esfriar um pouco e acrescente o xarope. Passe tudo no liquidificador, pique o gelo e coloque-o em um copo. Em seguida despeje a bebida no copo com gelo, adicione o sorvete e decore com chocolate ralado.

BOA ALIMENTAÇÃO

Inspiração para o CARDÁPIO de Final de Ano

Está aberta oficialmente a temporada das delícias da ceia de natal e ano novo. Opções saudáveis e práticas ganham cada vez mais a preferência, ainda mais quando o assunto são as suculentas entradas, elas que abrem o nosso apetite para esperar o auge da noite, seja o peru ou a lentilha.

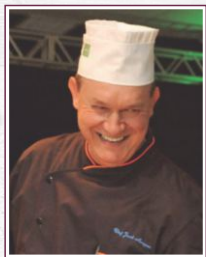
A primeira opção vem diretamente da Itália e a segunda tem origem russa. Arrisca algum palpite? Ok, vamos revelar: **BRUSCHETTAS & CANAPÉS!**

Na receita original a *bruschetta* tem a base de pãozinho tostado com azeite e alho e cobertura de tomate e manjeriço, mas vale adaptar para os ingredientes que a sua família mais gosta. A praticidade, leveza e sabor do prato ganham cada vez mais apreciadores.

Vale lembrar que: quanto mais houver a substituição dos alimentos fritos por naturais ou assados - melhor! Ainda mais nessa época do ano onde a maioria exagera na quantidade de comida ou bebida, equilíbrio sempre!

Voltando às delícias, a segunda dica são os *canapés* - conhecidos como "os reis da festa". Eles fazem jus à fama já que geralmente estão lá, lindamente expostos nas mesas e precisam ser repostos várias vezes porque são os preferidos.

Para esses, que tal um recheio com patê de atum, tomate ou pimentão em cubos? Vale ainda dar um colorido extra com salsinha! Pão alemão com cream cheese e salmão defumado é uma ótima pedida também.



Monte o seu e desfrute do melhor dos cardápios de Natal e Ano Novo!

Jacob Marques

SEU EVENTO MERECE O MELHOR

BUFFET
Jacob Marques

Atendimento personalizado
Equipe de Garçons Alinhados
Supervisão do próprio Cheff

📍 Rua Francisco Alves, 645 - Cruz Alta
☎ (55) 3322 9542 📞 (55) 99128 4911
📌 /buffetjacobmarques

UVA PASSA

na ceia: Sim ou
com certeza?

Uns amam, outros nem tanto. Quando o assunto é uva passa o empate é certo, ainda mais na ceia de Natal. Ela sempre está lá, para a alegria de uns e tristeza de outros!

Gostos à parte, já que não tem como fugir dela, vamos te mostrar os benefícios dessa frutinha seca, doce e saborosa. Por incrível que pareça mesmo desidratada ela regula o intestino, fortalece o sistema imunológico e dá um up no apetite sexual. Ficou interessado? Repense antes de dispensar a uva passa.

A **nutricionista do Sesc Cruz Alta e do Equilibrium - Larissa R. Silva Martins** (CRN2 12793D) explica que a uva passa pode ser incluída no arroz, saladas, tortas, iogurtes e pães, "mas com cautela, porque tem frutose - o açúcar natural das frutas que deve ser consumido em até duas colheres de sopa/dia". Encontre nessa lista um motivo para "encarar" a uva passa sem cara feia:

ALIADA CONTRA A ANEMIA: Anêmicos têm baixas quantidades de Ferro no organismo e como a uva passa tem altos níveis desse mineral ajuda na prevenção da anemia. Ah, e se aliada aos alimentos ricos em Vitamina C os benefícios aumentam.

FORTALECE DENTES E OSSOS: Por ter cálcio ela ajuda a manter a saúde óssea e muscular em dia e na infância auxilia no crescimento das crianças.

PREVINE O CÂNCER: É boa fonte de polifenóis (antioxidantes) que evitam o desenvolvimento das células cancerígenas de cólon, mama e próstata.



Panetone

o ápice do gourmet

Não precisa uma data específica para a alta gastronomia oferecer verdadeiras delícias, mas com a aproximação do Natal e Ano Novo a oportunidade de ousar na cozinha se multiplica. E por falar nelas, não tem como celebrá-las sem degustar um bom PANETONE em suas mais variadas formas, e disso a gente entende.

A onda do momento é ousadia. Quanto mais cor, recheio e sabor - melhor. O carro chefe ainda é o trufado ou vulcão, conhecido popularmente por ter recheio de início ao fim e, após o corte no meio, sai chocolate (ou outro recheio) para todas as extremidades. É uma verdadeira delícia!

Por outro lado, a procura pelos tradicionais segue em alta e eles já nem são tão tra-

dicionais assim, porque têm aquele toque de ousadia que os tornam únicos a cada pedaço. Imagine: massa de chocolate, recheio de frutas com cores vibrantes e passas, cobertura de chocolate e um leve toque de frutinhas na cobertura. Deu água na boca?

Na hora de escolher o seu, opte por questionar os ingredientes que foram usados, assim você não erra na hora de fazer a encomenda. E, ainda, o panetone pode ser uma opção de presente para agradar o seu amigo secreto ou familiar. Tem para todos os gostos!

Vera Zanella
Proprietária da Zanella Express

ZANELLA

Express

A sua melhor experiência gastronômica começa aqui

- Tortas, Doces e Salgados sob encomenda
- Pronta entrega de Pizzas Congeladas e Bolacha Caseira
- Café da manhã a partir das 8h30





meu PET está mancando E AGORA?

Seu pet está mancando, tem dificuldade para se locomover ou grita quando você vai pegá-lo no colo? Ele pode estar ter sofrido uma fratura óssea, luxação articular, ruptura ligamentar ou lesão muscular.

A preocupação com os ossos, músculos, tendões, ligamentos e articulações do seu amigo de quatro patas deve ser frequente. Isso, em função principalmente dos problemas de origem congênita e não apenas traumática. As predisposições variam conforme a espécie (canina e felina), a raça e o porte do animal.

Para diagnosticar o que está afetando a qualidade de vida do seu pet vale submetê-lo a uma avaliação com profissional habilitado. Além da avaliação clínica ele pode solicitar alguns exames complementares de imagem como raio x e ultrassonografia. Na General Pet dispomos de tudo para diagnóstico e tratamento do seu pet afim de melhorar a qualidade de vida dele.

Dependendo do caso, esperamos que não no caso do seu pet, é necessária a intervenção cirúrgica e os implantes ortopédicos (pinos, placas, parafusos e fixadores externos) e enxertos ósseos.

Lembre-se, a hora de procurar um veterinário especialista em ortopedia e traumatologia não é apenas quando o animalzinho sofre quedas ou sente desconforto.

ANDRÉ BRANDTNER

Pós-Graduado em Ortopedia e Traumatologia de pequenos animais
Sócio-proprietário da General Pet Store e Centro Veterinário



CAS TRA ÇÃO

A aliada no combate
do câncer de mama
e próstata



As ações do **outubro rosa** e do **novembro azul** acontecem para conscientizar e combater o câncer de mama e próstata e estendem-se ao Mundo Pet. Onde a forma mais eficaz de evitar essas doenças é a CASTRAÇÃO.

Estudos comprovam: **castrar as fêmeas reduz a probabilidade de câncer de mama.** Em comparação com fêmeas não castradas, as que passaram pelo processo apresentaram menor chance de desenvolver a doença (comum em cachorrinhas idosas).

Já os machos castrados também apresentam menor probabilidade de desenvolver tumores nos testículos e na próstata. Lembrando que castrar também aumenta a expectativa de vida do cão ou gato.

TUMOR NAS FÊMEAS

O câncer de mama ainda é um dos principais no mundo canino, porém geralmente o diagnóstico se dá como tumores benignos (que não afetam a vida do animal) - no entanto, tratá-lo e fazer visitas de rotina ao veterinário pode detectar qual o tipo de tumor de forma precoce, evitando ou diminuindo os sofrimentos do pet. Confira alguns sintomas:

- Carços na região das mamas
- Inchaço ou dilatação na área mamária
- Dores na região das mamas
- Secreções nas mamas com odor desagradável

TUMOR NOS MACHOS

Dificuldade para urinar, indisposição e emagrecimento são alguns sintomas do câncer de próstata em cães. Geralmente o fato de ter ou não tumores na próstata independe da raça, porém os cães de pequeno porte são os mais atingidos quando têm de 9 a 10 anos e ficam velhinhos. Conheça os exames que detectam o câncer de próstata no pet:

- **Palpação retal:** possibilita perceber modificação no tamanho da glândula (exame de toque);
- **Ultrassom:** especifica a próstata e como o câncer a atingiu, para identificar o tratamento correto.



CASTRAR SÓ TEM BENEFÍCIOS

- 99% das cadelas castradas antes do 1º Cio não desenvolvem a doença. Já em gatas, a castração reduz as chances de câncer de mama entre 40% a 60%;
- Em machos a castração reduz a necessidade de sair em busca de "namoradas";
- As fêmeas não ficam mais vulneráveis às infecções uterinas graves;
- Cães e gatos machos sentem menos necessidade de marcar o seu território com urina;
- Geralmente ficam mais dóceis.

LAÍS MACAGNAN

Pós-Graduada em Acupuntura Veterinária

Sócio-proprietária da General Pet Store e Centro Veterinário



GENERAL
PET STORE E CENTRO VETERINÁRIO

Av. General Câmara, 968 | Sala 1002
Cruz Alta - RS | (55) 3343 1293

*Cirurgia Plástica Estética
Cirurgia Reconstructora
Preenchimento com Ácido
Hialurônico • Botox • Sculptra*



Daniele Nadalin
CIRURGIA PLÁSTICA

CRM 30598 | Especialista pela SBCP

CRUZ ALTA

Rua Procópio Gomes, 933 - (55) 3322 8144

PALMEIRA DAS MISSÕES

Rua General Osório, 446 - (55) 3742 2816

© dnad@ibest.com.br  /dradanielepereiranadalin