

VITALE

Revista

Edição 28 | Inverno 2019 | Cruz Alta | R\$ 14,00



EDITORA

**AUTODITADA,
por que seu filho
pode ser um?**

**SE DESCABELE!
CALVÍCIE TEM JEITO!**

Confira a evolução que Carla Dellepiane, da Clínica Innova, traz nos tratamentos dos distúrbios capilares

**Por que sentimos mais
FOME NO FRIO?**

A Nutri Gabriela De Bortoli explica

**MITOS E VERDADES
da INFECÇÃO
URINÁRIA**

Veja as orientações da
Dra. Pâmela Krämmer

**SUA PELE
SAUDÁVEL
E LINDA NO
INVERNO**

Josiane Santana
explica o que fazer

**A OBESIDADE TRATADA DE
FORMA SÉRIA E EFICAZ**

O Equilibrium - Centro Terapêutico da Obesidade ganha um novo integrante **Dr. Lucas Aléssio Pereira**

LÍDER ABSOLUTA

PARA DIVULGAR MARCAS COM CONTEÚDO
E QUALIDADE DE PRIMEIRA LINHA



**5 mil
leitores**



**mais 190 mil
acessos mensais**



**6 mil visualizações
mensais**

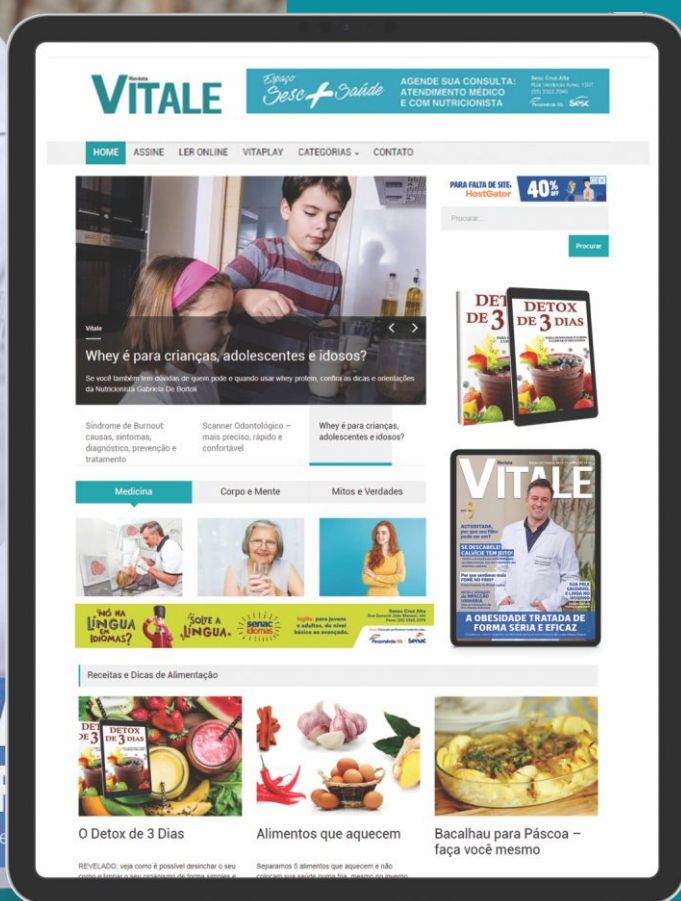


**40 mil visualizações
da versão online**

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)



A MISSÃO DE CUIDAR DE VOCÊ

Chegou mais uma edição da Revista Vitale e com ela a missão de trazer, em linhas e páginas, qualidade de vida, muitas dicas, novidades e o melhor para o seu dia a dia.

Uma missão que abraçamos com muito amor e dedicação, pois levamos a sério o compromisso de cuidar de você e da sua família. Para que isso fosse possível, em mais uma edição recheada de conteúdos indispensáveis para viver bem, contamos com profissionais qualificados, empresas renomadas e produtos fantásticos.

O destaque dessa edição fica por conta do novo integrante do Equilibrium – Centro Terapêutico da Obesidade, Dr. Lucas Aléssio Pereira que passa a somar ainda mais aos serviços prestados pela clínica que tratar de forma séria e eficaz a obesidade.

Confira também uma linda história de superação, determinação e sucesso da Fátima Miriam Trevisani que superou um AVC e deu a volta por cima com o auxílio do exercício terapêutico.

E para se manter quente e saudável nesse inverno, nada melhor que duas incríveis receitas e muitas dicas da nossa Nutri, Gabriela De Bortoli. Que tal fazer uma delas e nos contar como foi? Veja abaixo nossos contatos e envie suas dicas e dúvidas.

Uma ótima leitura!

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

- 6. Se descabele, calvice tem jeito!
- 8. Auriculoterapia - os "pontinhos" que curam

CAPA

10. A OBESIDADE TRATA DE FORMA SÉRIA E EFICAZ

MEDICINA

- 14. Mitos e Verdades da Infecção Urinária
- 15. Como identificar os sintomas da doença de Alzheimer
- 15. Conheça a Fonoaudiologia Estética

ODONTO

- 16. Harmonização Orofacial

CORPO E MENTE

- 17. Porque homem não chora - Dr. Paulo Moreira

ESPORTE E SAÚDE

- 18. Ela disse adeus à bengala
- 19. 7 práticas de ásana, firmes e confortáveis

MUNDO KIDS

- 20. Chás para bebês
- 21. Autodidata, por que seu filho pode ser um?
- 22. Baby Class em pauta

CUIDADOS DA ESTAÇÃO

- 22. Mantenha sua pele saudável no inverno

HOME

- 24. 7 dicas para sua toalha estar sempre nova
- 24. Como deixar o armário pronto para o inverno

BOA ALIMENTAÇÃO

- 26. Por que sentimos fome no frio?

MODA E BELEZA

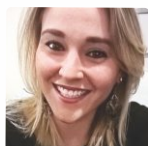
- 28. Moda Inverno 2019

CULT

- 30. O que você já pode esperar do Ps5
- 30. 3 dicas de livros para o ler nesse inverno



Maria Cecília De Bortoli
Diretora Comercial



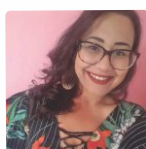
Patricia Fensterseifer
Diretora e Editora-chefe



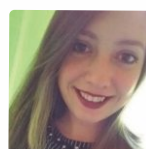
Mariana D. Colomé
Designer



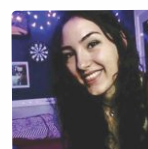
Daniela Lisboa
Comercial



Mariele Benittes
Redatora



Gabriela Ribeiro
Redatora



Amabile M. Guintzel
Produção Audiovisual

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

COMPARTILHE

DI
VER
SÃO



CASA SIMONE ITALÍNEA

Cruz Alta: Borges de Medeiros, 02A

55.3324.1090

Ibirubá: Serafim Fagundes, 1158

54.3324.4000

Italínea

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



SE DESCABELE! CALVÍCIE TEM JEITO!

O número de pessoas, entre homens e mulheres, que sofre com alopecia, mais conhecida como calvície, aumentou significativamente nos últimos anos, o que justifica a busca por soluções para tal disfunção.

A causa de um distúrbio capilar pode ser muito difícil de definir, pois envolve fatores inflamatórios, genéticos, ambientais e/ou hormonais e mesmo assim sua contribuição relativa varia com os diferentes diagnósticos.



CICLO DE CRESCIMENTO CAPILAR NORMAL

Anágena: corresponde ao crescimento ativo do cabelo. Dura de 3 a 6 anos.

Catágena: é o período de regressão. Dura 3 semanas.

Telógena: é onde o cabelo se mantém quiescente (em repouso). Em média, 3 meses.

TIPOS DE ALOPECIAS

Alopecias cicatriciais

Classificada em primária e secundária, esse tipo de alopecia ocorre por um processo parcial ou total destrutivo do folículo piloso, ocorrendo o estacionamento da produção dos fios e originando uma cicatriz na região afetada.

No tipo primário, a causa elementar da alopecia cicatricial pode ser por processos congênitos, autoimunes, inflamatórios e/ou infecciosos. Já no que se refere à alopecia cicatricial secundária, a sua causa pode estar em processos que atacam de forma indireta os folículos pilosos, tais como: queimaduras, produtos químicos, exposição à radiação, traumas, infecções virais, bacterianas ou fúngicas, micoses, tumores, entre outros.

Alopecias não cicatriciais

As mais comuns são:

- Alopecia Areata: é uma doença inflamatória crônica. Acredita-se que seja uma doença autoimune causada por disfunção imunológica mediada por linfócitos T. Sua maior incidência se dá em pacientes com outras doenças autoimunes. A queda de cabelo nesse padrão se apresenta na forma de placas isoladas, circulares e/ou bem definidas.
- Eflúvio Telógeno: perda excessiva de cabelo

em razão de alguma anormalidade no ciclo capilar. Quando um estressor fisiológico produz aumento no número de pelos que entram na fase de repouso (telógena).

- Alopecia Androgenética: é a causa mais comum de alopecia. Padrão difuso em mulheres (PCPF) e padrão clássico em homens (AAPC).

Androgênios e estrogênios são os principais reguladores hormonais envolvidos nesse caso. Nos folículos pilosos do couro cabeludo, a testosterona é convertida a DHT por uma enzima chamada 5 alfa-redutase tipo II. O papel dos androgênios é diferente no caso da alopecia androgenética nas mulheres. Com isso, ocorre uma alteração no ciclo de crescimento com miniaturização do folículo piloso. A redução na duração da fase de crescimento leva a um encurtamento do fio do cabelo, enquanto o aumento na duração da fase de repouso retarda a regeneração.

Dessa forma, resulta em fios de cabelos tão curtos e finos que caem antes de ter comprimento suficiente para alcançar a superfície do couro cabeludo, fazendo com que se produza um maior número de poros vazios e redução na relação anágena/telógena. E em razão de folículos pilosos menores, o cabelo se torna mais fino e fraco.

EVOLUÇÃO NO TRATAMENTO DOS DISTÚRBIOS CAPILARES

As abordagens ao tratamento são variadas e dependem do que gerou o transtorno, porém os objetivos dos tratamentos são semelhantes em todos os casos: melhorar, direta ou indiretamente, o tamanho e a densidade e proporcionar ciclos nor-

mais de crescimento dos folículos pilosos.

Nos casos mais comuns de alopecia androgenética, também é associado inibidores da 5 alfa-redutase para bloquear a síntese de DHT e interromper a queda do cabelo nos homens.

IMPORTANTE

O estímulo do folículo piloso é lento, progressivo e respeita a fisiologia do ciclo capilar. A resposta de cada paciente depende de diversos fatores clínicos, psicológicos, alimentares, qualidade de sono, entre outros.



Carla Freitas Dellepiane
Graduada de Biomedicina com Ênfase em Estética e proprietária da Clínica Innova



(55) 3322 9708 | 9 9731 9708
Gen. Felipe Portinho, 1388
Centro | Cruz Alta/RS

conexões de ideias

2019



PALESTRA COM
**ROSSANDRO
KLINJEY**

Escritor e Psicólogo.
Consultor no programa
Encontro com Fátima Bernardes
e colunista da Rádio CBN.

27 AGOSTO - 19h30

Clube Arranca
R. Mal. Floriano Peixoto, 1770
Cruz Alta/RS

GARANTA JÁ A SUA VAGA!

Ingressos no Sesc Cruz Alta | Rua Venâncio Aires, 1507 | 55 3322 7040
www.sesc-rs.com.br/conexaodeideias

Apoio:



UNICRUZ
Universidade de Cruz Alta

SINDICABES

Sindilojas
Cruz Alta

Realização:

Fecomércio RS
Sesc | Senac

AURICULOTERAPIA

os pontinhos que curam

Sabemos que você está curiosa(o), mas vamos por partes.

Primeiro, já ouviu falar em pavilhão auricular? Nada mais é do que a nossa orelha, que possui um microsistema onde todo o corpo é representado por um mapa.

Ok, agora que você já sabe disso, seguimos!

A auriculoterapia, uma parte importante da Medicina Tradicional Chinesa que está no ramo da Acupuntura, foi oficializada pela Organização Mundial de Saúde como uma terapia de microsistema.

O método Consiste na estimulação mecânica de pontos específicos do pavilhão auricular que aliviam dores e/ou tratam problemas físicos e psíquicos (enxaquecas, obesidade, contraturas...). Com resultados comprovados ele é muito bem aceito pelos pacientes por ser pouco invasivo.

Funciona assim:

São colocados, nos pontos específicos, um material esférico de superfície lisa (pequeno cristal ou sementes de mostarda). Eles são presos na pele com esparadrapo que fazem pressão nos pontos auriculares.

O paciente deve estimular as esferas três vezes ao dia e ainda evitar molhar e/ou deslocar o esparadrapo, já que as mesmas ficam por no máximo 7 dias em sua orelha.

Oferece excelentes resultados e ainda favorece as pessoas que sofrem por medo da aplicação de agulhas na pele.

Vale lembrar:

- A técnica não pode ser realizada caso o pavilhão da orelha esteja machucado, com úlceras ou eczemas;
- A duração do tratamento e o número de sessões variam de caso para caso;
- O mesmo vale para o tratamento para melhorar dores crônicas e agudas, alguns sentem alívio já na primeira consulta, outros precisam de mais sessões.

BENEFÍCIOS:

- Ajuda a emagrecer;
- Melhora a dor nas costas;
- Reduz o estresse;
- Alivia as dores de cabeça;
- Diminui a ansiedade e sintomas de depressão;
- Acelera a recuperação de lesões;
- Alivia os sintomas de TPM;
- Reduz os efeitos colaterais da quimioterapia;
- Trata diversos tipos de dores;

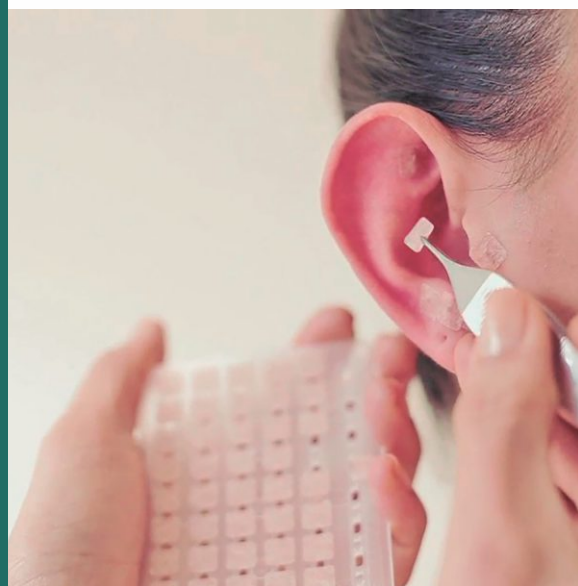
Super indicado para crianças

Conhece algum recém-nascido com cólicas frequentes, ou crianças hiperativas com sono agitado ou que simplesmente não dormem? Ou ainda que tenha falta de apetite, cefaleias, falta de concentração? Ou então que sofrem de alergias, crises alérgicas, asma e/ou rinite? Talvez a auriculoterapia seja a solução.

Como a técnica não é invasiva e nas crianças são utilizadas somente as sementes de mostarda, o organismo é estimulado de forma indolor e sem contraindicações.

As crianças respondem de forma rápida ao tratamento, que pode ser realizado juntamente com a terapia convencional, ajudando a minimizar os efeitos colaterais que alguns medicamentos podem trazer.

Outro fator importante da auriculoterapia é o estímulo ao sistema imunológico que cria condições para o organismo se recuperar mais rápido das patologias e reestabelecer seu funcionamento adequado.



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

Eternizando momentos
com

Amor



Luana Keske
FOTOGRAFIA

📍 Rua Coronel Martins 1041

☎ (55) 9 9908 6366

📱 /luanakeskefotografia

CAPA



A OBESIDADE TRATADA DE FORMA SÉRIA E EFICAZ

Emagrecer e manter-se magro com saúde! Esse é o objetivo de muitas pessoas que sofrem com o excesso de peso ou obesidade mórbida. Os números crescem a cada ano. Segundo dados do Ministério da Saúde, o número de obesos no Brasil cresceu 60% em 12 anos e 18,9% das pessoas das capitais brasileiras, com mais de 18 anos, sofrem com a obesidade.

Mas afinal, como ela se desenvolve? São muitas as respostas, mas podemos dizer que a genética, a alimentação e o sedentarismo são fatores que influenciam diretamente no aumento de peso. Problemas hormonais e psicológicos, uso de medicamentos, qualidade do sono e tabagismo também podem contribuir para a doença, que nunca vem sozinha. Geralmente, a obesidade traz consigo uma série de outras doenças, como apneia do sono, doenças cardíacas, hipertensão, entre outras...

Diante de tantas fórmulas para emagrecer e um mundo cada vez mais preocupado em ficar em forma, fica a pergunta: será que você está emagrecendo de maneira saudável e com resultados que serão mantidos a longo prazo?

TRATAMENTOS COM FOCO EM RESULTADOS A LONGO PRAZO

Desde 2001, quando o Equilibrium iniciou suas atividades em Cruz Alta, o principal objetivo foi o de sempre proporcionar saúde e bem-estar às pessoas. Principalmente através de tratamentos voltados a obesidade que fossem, de fato, eficazes.

Hoje, os principais tratamentos do Equilibrium são o clínico e cirúrgico para a obesidade e diabetes tipo 2.

O **tratamento cirúrgico** ocorre geralmente quando o tratamento clínico se mostra ineficaz e a obesidade traz prejuízos para saúde do paciente. Feito também com acompanhamento da equipe interdisciplinar, tanto antes, quanto depois, o paciente conta ainda com todo o auxílio para aprender a viver de forma saudável, com alimentação equilibrada e uma vida mais ativa.

No **tratamento clínico** o paciente tem uma equipe de médicos, nutricionista, psicóloga e educador físico para compor o atendimento integrado. Neste processo, ele passará por uma reeducação alimentar, com o objetivo de abandonar o sedentarismo, se livrar de hábitos que prejudicam sua saúde e adotar um estilo de vida mais saudável.

Antes de optar pelo tratamento clínico ou cirúrgico, o paciente precisa ter a consciência de que reeducação alimentar, mudanças de hábitos e prática de atividades físicas serão fundamentais para iniciar esse processo.

Em alguns casos, o médico também poderá indicar o uso de medicamentos. Por isso a importância de não iniciar um processo de emagrecimento sem antes fazer uma consulta e avaliar a saúde com um especialista. O foco, de ambos os tratamentos, é perder peso com saúde, onde o paciente começa desde o início a adotar um novo estilo de vida, a pensar diferente e a fazer escolhas saudáveis. Só com essa dedicação e disciplina terá resultados satisfatórios para o resto da vida.

A EQUIPE INTERDISCIPLINAR NA RETAGUARDA

Seja tratamento clínico ou cirúrgico, a participação ativa da equipe interdisciplinar faz toda a diferença.

A atuação da equipe interdisciplinar, tanto no pré, quanto no pós-operatório da cirurgia bariátrica, é fundamental para garantir a saúde física e emocional do pacien-

te. Ao realizar a cirurgia muitas mudanças ocorrem no corpo e na mente de uma pessoa. A equipe, apta para auxiliar nesta mudança de comportamento, torna o tratamento mais fácil e sustentável.

No tratamento clínico não é diferente, através de uma equipe interdisciplinar o paciente estará muito mais apto a passar pelo processo de uma reeducação alimentar, buscando hábitos e um estilo de vida mais saudável.

Equipe: acreditamos muito nessa palavra! Uma equipe interdisciplinar alinhada, em constante aperfeiçoamento e competente faz toda a diferença no tratamento.

NOVIDADE

○ **Dr. Lucas Aléssio Pereira** agora é diretor do Centro Cirúrgico do Hospital São Vicente de Paulo e, juntamente com o **Dr. Elvio de Almeida Pereira**, também assume o serviço de Cirurgia Bariátrica a ser realizada pelo SUS – Sistema Único de Saúde do HSVP

Esse novo passo irá proporcionar o atendimento qualificado a uma parcela maior de pessoas que buscam melhorar sua qualidade de vida.

DR. LUCAS ALÉSSIO PEREIRA chega para compor a equipe

E por falarmos em equipe, o Equilibrium ganhou um novo médico esse ano, que vem para somar ainda mais aos serviços prestados.

Dr. Lucas se formou em 2013 pela Universidade de Caxias do Sul-RS. Realizou residência em cirurgia Geral pelo Hospital Ernesto Dornelles (HED) entre os anos de 2015 e 2017. Também fez residência em Cirurgia do Aparelho Digestivo pelo Hospital Nossa Senhora da Conceição entre 2017 e 2019. Filho de Elvio de Almeida Pereira - médico e cirurgião responsável pelo Equilibrium, Dr. Lucas irá desenvolver, ao lado do pai, atendimentos para situações clínicas e cirúrgicas relacionadas ao aparelho digestivo, além de atuar também na cirurgia metabólica e da obesidade.

No mês de maio de 2019, Lucas conclui um importante curso sobre Endoscopia Digestiva, que é uma extensão da sua especialidade - cirurgia do aparelho digestivo. "A endoscopia digestiva é um exame de doenças do trato digestivo superior que auxilia no diagnóstico e tratamento", ressalta Lucas Aléssio.

Sempre em busca de aprimoramento e excelência para atender seus pacientes, Lucas Aléssio Pereira, junto de Elvio de Almeida Pereira, participou do XX Congresso Brasileiro de Cirurgia Bariátrica e Metabólica da SBCBM (Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica) que aconteceu em Curitiba e teve como tema central o Tratamento Integrado - Cirurgia Bariátrica e Qualidade de Vida. "O congresso trouxe uma rica programação científica com estratégias para o dia a dia ser mais prático, seguro e nossos pacientes mais felizes", comenta Lucas.



MITOS & VERDADES DA INFECÇÃO URINÁRIA

Infecção urinária é o nome genérico para infecções causadas por bactérias que atingem regiões do trato urinário. Nele, essas bactérias podem infectar a uretra (uretrite), a bexiga (cistite) ou os rins (pielonefrite). Engana-se quem acha que só as mulheres podem ter episódios de infecção urinária. O problema não poupa ninguém, tanto que no Brasil tornou-se a principal complicação de origem bacteriana. Ou seja, gente de todas as idades e gêneros pode em alguma fase da vida sofrer de infecção urinária. Por essas e outras é importante diferenciar o mito da verdade, confira:

TOMAR ANTIBIÓTICO RESOLVE

Verdade: Depois que a cistite se instale, esse é o principal tratamento, mas só pode ser ingerido quando prescrito pelo seu médico.

PEGA NO BANHEIRO?

Mito: As bactérias vivem no corpo e não por aí, ou seja, não precisa (nem deve) segurar o xixi fora de casa.

FRIAGEM FAZ MAL?

Mito: Sua vó está errada, pegar frio ou sentar no gelado não causam a cistite. O problema se dá mais no inverno porque consumimos menor quantidade de água (responsável por elevar o volume e a saída de urina e evitar a instalação das bactérias).

É UMA DST?

Mito: A dinâmica do sexo facilita a contaminação da uretra por bactérias que já moram no nosso corpo.

INGERIR PRODUTOS PROBIÓTICOS AJUDA

Verdade: Eles equilibram a flora intestinal e ajudam no combate aos micro-organismos por trás da cistite.

SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS IMPEDEM A CONTRAÇÃO

Mito: Eles até dão uma força para a imunidade, mas não há evidências que protejam o organismo como um todo.

NEM TODO MUNDO SABE, MAS ESSAS 3 SITUAÇÕES CAUSAM A CISTITE:

SEGURAR O XIXI

Xixi parado na bexiga é o ambiente perfeito para a proliferação de bactérias. Urinar funciona como uma lavagem contínua. Reter a urina na bexiga por longos períodos é uma contraindicação importante.

PRISÃO DE VENTRE

Ou constipação causa problemas além do desconforto abdominal. Pela anatomia feminina, as bactérias instaladas no trato gastrointestinal migram para a uretra e a contaminam.

CAMISINHA

Não, nada de dispensá-la, a questão aqui são os espermicidas - substâncias que "matam" os espermatozoides e modificam a flora vaginal. O que fazer? Procure camisinhas sem o tal espermicida ou que tenham a substância na parte interna, para o gel ficar em contato apenas com o pênis. **Dica:** urinar depois das relações sexuais favorece a eliminação das bactérias que se encontram no trato urinário.



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



Como identificar os SINTOMAS da DOENÇA DE ALZHEIMER?

Mudança de comportamento, esquecimento de atividades passadas e dificuldade ao falar, esses são os principais sintomas do Alzheimer. A identificação da doença acontece na maioria das vezes no seu estágio intermediário, em virtude de ser comum aparecer em pessoas idosas, sendo assim, os familiares acham que é parte do processo da “velhice”.

A Doença de Alzheimer pode surgir em pessoas mais jovens, mas são raros os casos. De forma lenta e progressiva, a evolução do quadro pode durar de 8 a 12 anos, surgindo nesse tempo alterações de comportamento e de outras funções intelectuais.

Nos estágios iniciais a pessoa já apresenta problemas de linguagem (da fala), têm perda significativa da memória, mudança de humor e dificuldade na tomada de decisões. Com o avanço da doença, começa a ficar dependente de auxílio nas atividades domésticas e também na higiene pessoal, a dificuldade com a fala avança podendo ter alucinações. Em seu estágio mais avançado, o paciente exige cuidado total, não reconhecendo parentes e amigos, apresentando dificuldade para comer, deglutir e incapacidade de comunicar-se.

A doença não tem cura, porém sendo diagnosticada em sua fase inicial é possível intervir com terapia, acompanhamento psicológico e estratégias que possam dar mais qualidade de vida. Outra forma de amenizar o estresse físico e emocional, que ocorrem durante o processo, é criar um plano de ação que facilite o dia a dia dos envolvidos.



Magia das Mãos

Correção de unhas (onicortese), 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



Conheça a FONOAUDIOLOGIA ESTÉTICA

A nossa face é de extrema complexidade, expressando emoções e, ao mesmo tempo, demonstrando os sinais do tempo. As rugas são causadas por vários fatores, como a diminuição das funções do tecido conjuntivo, a deficiência de oxigenação dos tecidos - provocando desidratação -, além do excesso de mímica facial e a exposição solar.

Com o avanço dos procedimentos estéticos e a necessidade de retardar os efeitos do tempo, a fonoaudiologia estética surgiu com o intuito de ser mais uma grande amiga das mulheres nos procedimentos de rejuvenescimento facial. Aliando técnicas da motricidade orofacial com procedimentos estéticos, a fonoaudiologia estética facial tem muito a contribuir.

Vale ressaltar que não estamos falando de ginástica facial, uma vez que o trabalho fonoaudiológico não é a mera repetição de sequências de exercícios, mas da readequação de funções, como a mastigação, melhora do tônus muscular, da oxigenação dos tecidos e da mímica facial. Até a incorreta postura de lábios e língua em repouso podem ser agravantes no processo de surgimento das rugas.

Na **Fonoaudiologia Estética** o fonoaudiólogo irá orientar quanto ao melhor modo de passar os cremes no rosto, quais vícios faciais devem ser evitados, se a mastigação é uni ou bilateral, se a postura de lábios e língua está propiciando o surgimento das temidas rugas e montar um programa terapêutico eficaz no combate aos sinais do tempo.



Vanessa Deuschle-Araújo

Fonoaudióloga | CRFA 8878-RS

Mestre em distúrbios da comunicação humana | UFSM
Pós-graduanda em Estética e Saúde | UNIUI

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

HARMONIZAÇÃO OROFACIAL: + autoestima e + motivos para sorrir

Reconhecida como uma especialidade odontológica, a harmonização orofacial ganha espaço nos consultórios de dentistas que passam por capacitação e possibilita mulheres e homens conquistarem o equilíbrio estético e funcional da face, seja a partir de traços ou recuperando funções básicas da cavidade oral. Veja o que é, conheça algumas das técnicas e saiba mais sobre a harmonização orofacial:

O QUE É HARMONIZAÇÃO OROFACIAL?

Ela é composta por uma gama de procedimentos realizados a partir da análise facial e suas proporções. Seu maior objetivo é promover a harmonia facial por meio do equilíbrio estético e funcional dos dentes, da boca e do rosto como um todo.

COMO ELA É FEITA?

Os processos utilizados vão depender de cada pessoa, da sua análise facial, das áreas a serem suavizadas e/ou objetivos. Atualmente, entre as técnicas do processo estão a Bichectomia, a Toxina Botulínica, a Bioestimulação oro-facial com microagulhamento, entre outras.

QUAIS AS INDICAÇÕES PARA REALIZAR A HARMONIZAÇÃO OROFACIAL?

Entre as principais estão: a suavização de rugas e sulcos, o sorriso gengival, o bruxismo, o apertamento dentário, a disfunção temporomandibular, a dor orofacial e tensional e a hipersalivação. Mas também é indicada para quem busca maior volume nos lábios, suavizar o bigode chinês, recontorno e aumento do volume das maçãs do rosto, da mandíbula e do queixo.

QUANTO TEMPO DURA?

Depende do tipo de procedimento. A toxina botulínica, por exemplo, dura em média de 4 a 6 meses e o ácido hialurônico de 9 a 18 meses.

QUEM NÃO PODE FAZER?

A contraindicação se aplica em casos de gravidez, amamentação e irritação, vermelhidão ou acne no local da aplicação. Antes de realizar qualquer procedimento é importante que o paciente relate os tratamentos prévios que já realizou, se está sobre algum tratamento médico ou tomando algum medicamento, para que isso seja levado em consideração.

QUAIS OS CUIDADOS?

Os cuidados podem ser separados em dois momentos. No dia da aplicação não se deve usar cremes e maquiagens, esfregar a área de aplicação e deitar por 4h. Já no período de 24 a 48 horas após, é preciso evitar o calor excessivo, não ingerir álcool e não praticar exercícios físicos. Outra indicação para o período pós-procedimento é o uso de gelo no caso de eventuais hematomas e vermelhidão.

Estas são algumas das diversas inovações no mundo da odontologia que podem ajudar na qualidade de vida, na autoestima e a trazer novos motivos para sorrir promovendo saúde e bem-estar.



REABILITAÇÃO DO SORRISO

Agora ao seu alcance

- Tratamentos inovadores
- Odontologia estética
- Clareamento dental
- Próteses e implantes
- Restauração de resina
- Harmonização orofacial



DRA. DAIANE TEIXEIRA VARGAS

Odontologia Estética e Reabilitação Oral
CRO 18829 | Cirurgiã-Dentista

(55) 3303 6667 | 9 9166 3014

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

PORQUE *homem* NÃO CHORA

Homens foram ensinados desde cedo a não chorar. Dizem-lhes que se choram o fazem como um bebê, ou se choram parecem como uma mulherzinha. Chorar está associado à fraqueza. Frequentemente tolerada como uma manifestação feminina. Ou seja, somente as mulheres são permitidas a chorar, mas sem que isto signifique uma demonstração de fraqueza. As mulheres choram e saem do choro fortalecidas. Mas em relação aos meninos, desde cedo, quando choram, lhes dizem que homens não choram.

Mas se não choram o que fazem? Quando o desespero os assalta, como reagem? Quando se sentem perdidos, desamparados, amargurados ou infelizes, o que fazem? Ou na condição masculina não há estes sentimentos?

Todos sabem que os sentimentos são comuns a homens e mulheres. As formas de reações as vezes são diferentes. Se as mulheres literalmente choram, os homens choram simbolicamente, pois aprenderam que precisavam sublimar seus sentimentos.

Por vezes, transformam esse sentimento em músicas, poesias ou livros. Não é por acaso que a música sertaneja tem o gênero sofrência. Um gênero musical cujas letras são feitas basicamente por homens. E a sofrência é cantada basicamente por homens. E normalmente por duplas de homens. Ou seja, são homens em dobro cantando a sofrência. Mais recentemente algumas mulheres se identificaram com este sentimento de sofrimento e carência e entraram firme na choradeira sertaneja. Mas ao fazê-lo cantam com voz grossa e trejeitos masculinizados. Assim agem por saberem que estão entrando em uma seara masculina. Aparentemente não tem a intenção de usar a música como sedução, algo que as mulheres o fazem quando cantam. Tanto é verdade que nenhuma delas tornou-se símbolo sexual do universo masculino.

A sofrência é o choro do homem. Mas o cantor sertanejo, mesmo cantando a sofrência, quer passar uma imagem de macho alfa, ou de metrosssexual. Usa barba de lenhador. Veste

calças justas e faz movimentos de quadril, tirando suspiros da plateia. Ele canta a dor do amor desfeito, fala que foi rejeitado, sente-se carente, diz que foi traído, ameaça que vai embora. Tudo isto, e muito mais, para mostrar ao mundo que ele quer um colo, um afago, um abraço, alguém que lhe diga eu te amo. E perdoe as suas fraquezas.

Ninguém chora à toa. Todos o fazem por um motivo. Cada um a seu modo. No fundo, em algum momento, quando as coisas se tornam difíceis regredimos e sentimo-nos sós. Nestas ocasiões, o amor faz-se necessário. Só ele cura a sensação de carência e o sofrimento que isto produz.



**DR. PAULO
RICARDO MOREIRA**
CREMERS 9.689

**CUIDADO COM
A SUA SAÚDE,
CARINHO COM O
SEU BEM-ESTAR**

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



dp
**DR. PAULO
MOREIRA**
CREMERS 9.689

Doutor em Nefrologia | Hipertensão arterial | Medicina Interna





ELA DISSE ADEUS À *bengala*

Fátima Mirian Trevisani, uma linda história de superação, determinação e sucesso com o exercício terapêutico

Era maio de 2014 quando um acidente vascular cerebral hemorrágico paralisou os músculos do lado esquerdo da Dona Fátima, 59 anos. A partir daquele momento a vida mudou completamente, "eu tinha problemas de movimentos do lado esquerdo, estava todo imobilizado, usava uma bengala e uma bota ortopédica, sinceramente, não desejo a ninguém o que eu passei" conta.

Em abril do ano passado, a Dona Fátima foi conhecer a Fit Sênior - Academia Terapêutica do Grupo Fit -, somente por curiosidade - segundo ela, mas se encantou e segue firmemente até hoje, todos as manhãs de segunda a sexta. "Cheguei e encontrei pessoas maravilhosas!"

"É muito gratificante ver a evolução da Fátima porque ela evoluiu muito rápido conforme se passaram os meses. Ela chegou aqui de bengala e, após o tratamento de 06 meses, nos entregou a bengala de presente, como um prêmio pelo trabalho realizado", comenta a fisioterapeuta da Academia Fit Sênior, Kauani Bastolla.

Kauani explica que o primeiro passo ao entrar na Fit Sênior é a avaliação do quadro dos pacientes com laudo e exames previamente feitos com o médico responsável, como foi no caso da Fátima. "A partir disso, elencamos os pontos a melhorar - como a fraqueza muscular, equilíbrio e rigidez. Neste caso específico

da Fátima, o foco é concentrar todos os esforços no fortalecimento dos músculos, na mobilidade, alongamento e treinos voltados ao objetivo de voltar a caminhar sem o auxílio de suportes, ou seja, totalmente independente", comenta a fisioterapeuta.

O vínculo é tão grande entre a Fátima e os profissionais da academia que é como uma segunda família, pois faça chuva ou sol, não importa o clima, a Fátima está lá, assídua de segunda a sexta-feira. "Ver ela caminhar da entrada até a academia sem precisar segurar nas paredes ou sem a bengala é uma evolução enorme e essa conquista nos deixa muito felizes. O que também é muito mérito da determinação dela", fala Kauani.

Obstáculos existem e fazem parte do dia a dia, mas quando a força de vontade é maior do que as dificuldades impostas, todos ganham. Ganham aprendizado, coragem e motivação para seguir em frente. "É muito satisfatório vermos a força de vontade da Fátima em primeiro lugar, e, além disso, poder ajudar o próximo fazendo com que ele se sinta feliz é maravilhoso" conta o educador físico da Academia Fit Sênior, Rodrigo Varones.

Rodrigo comenta que os exercícios montados para a Fátima são técnicos e de acordo com a dificuldade que ela possui. "Eles são baseados em muito alongamento, que focam no fortalecimento dos membros que ficaram

com sequelas devido ao AVC".

"É importante salientar que a técnica e a força de vontade caminham lado a lado e que os benefícios do exercício terapêutico, além de melhorar a autoestima, são o condicionamento da saúde, o estímulo a felicidade e a cura de um modo natural, com base em movimentos e alongamentos específicos" explica Rodrigo.

A história de superação da Fátima é uma inspiração para todas as pessoas que passam por situações semelhantes e, assim como ela, também podem buscar uma qualidade de vida e deixar o troféu (bengala) de lado.

"O troféu (bengala) foi para a academia e, para mim, este dia com certeza é o mais feliz da minha vida! Daquele momento em diante, não precisei mais dela, segui caminhando e frequentando a academia para melhorar e sinto isso a cada dia. Por isso, eu indico a todos que tem problemas parecidos com o meu, que procurem a Fit Sênior", finaliza Fátima.

Fit SÊNIOR
ACADEMIA TERAPÊUTICA

Em anexo a Acquafit

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

7 PRÁTICAS DE ÁSANA, FIRMES E CONFORTÁVEIS

Veja como desenvolver uma atitude interna diante da vida e começar o seu dia com mais equilíbrio

Técnicas belas, firmes, coreografadas e que brotam umas das outras. Dentro de um leque com oito feixes de práticas, são elas as mais perceptíveis pelo espectador.

Não importa o grau de dificuldade, alongamento, força ou equilíbrio usados. A técnica de ásana, precisa ser feita com 3 importantes observações: 1 - A posição precisa ser: estável, confortável e estética; 2 - A respiração deve ser coordenada: consciente, profunda e pausada; 3 - A atitude interior precisa ter: localização da consciência no corpo, mentalização de imagens, cores e sons e bháva (profundo sentimento, ou reverência).

Como regras gerais, todo movimento para cima requer junto a inspiração e todo movimento para baixo a expiração. Não repita as técnicas, faça a posição e permaneça nela até enquanto for confortável, precisando desfazer, passe para outra.

Separei uma sequência de prática de ásanas para iniciantes, com fácil entendimento, espero que goste.

Inicie em pé em **(1) rāja pādāsana**. Pés unidos, coluna estendida. Atenção para a respiração. Observe seu corpo de dentro para fora, feche os olhos, mantenha o corpo imóvel. Então passe ao **(2) prathanāsana**. Coloque o pé esquerdo bem a frente do direito. Como se pisasse numa linha, os dedos do pé direito tocam o calcanhar esquerdo. Estenda bem os joelhos e tracione a coluna. É importante distribuir o peso do corpo entre os dois pés. Permaneça e busque o equilíbrio perfeito, sem mover nem um músculo. Se for fácil, experimente fechar os

olhos. Depois compense igualmente para o outro lado, colocando o pé esquerdo atrás do direito.

Agora, una os pés lateralmente, como na posição (1). Inspire profunda e prazerosamente elevando os braços acima da cabeça e enlaçando as mãos, estique-se bem tracionando a coluna.

Passa ao **(3) nitambāsana**. Solte o ar flexionando lateralmente para a esquerda. Mantenha os joelhos estendidos e busque avançar gradualmente, aproximando a axila esquerda do quadril esquerdo e afastando a axila direita do quadril direito. Permaneça enquanto for confortável e retorne compensando igualmente para o outro lado.

Depois, passe para **(4) chakrāsana**. Eleve os braços inspirando e flexione a coluna para trás, soltando o ar. Joelhos estendidos. Empurre os quadris para frente contraindo os glúteos. Direcione o peito para cima. A cabeça bem para trás. Permaneça enquanto puder ficar sem ar.

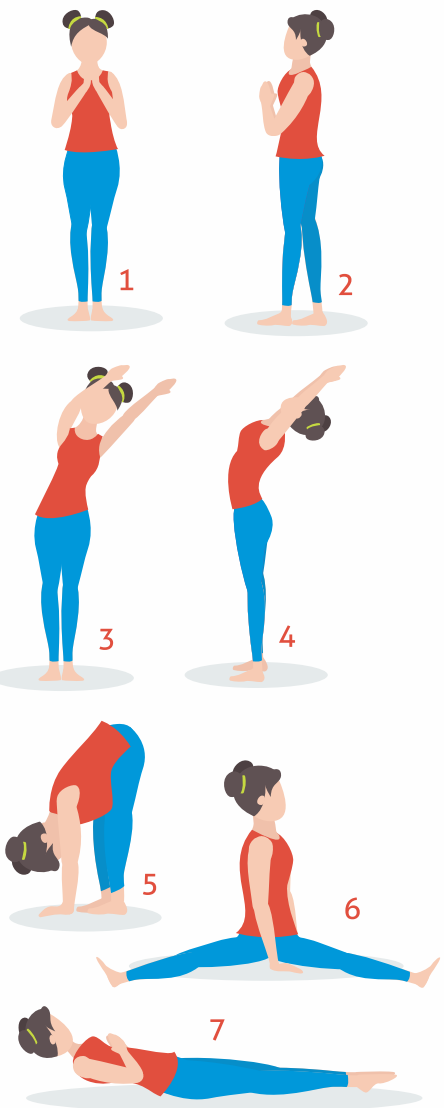
Inspire elevando a coluna à verticalidade e flexione para frente tocando os joelhos com as mãos. Mantenha-se aí por alguns ciclos respiratórios e logo, solte as mãos dos joelhos em **(5) pādahastāsana**. Busque tocar as mãos no chão, olhe para as pernas e toque os joelhos com a cabeça.

Então, sente-se flexionando os joelhos. Estenda as pernas e afaste bem os pés. Passe ao **(6) vakrāsana**. Tracione a coluna e depois torça. Coloque a mão direita no chão entre as pernas afastadas e a mão esquerda no chão, atrás das costas. Gire bastante os ombros para a esquerda. Fique assim enquanto

for agradável e compense para o outro lado.

Chegamos no **(7) mērudandāsana**. Una os pés e estenda bem os joelhos, mantenha assim e com os calcanhares no chão o tempo todo. Una as mãos com os dedos entrelaçados à frente do abdômen. Incline as costas para trás até os calcanhares começarem a sair do chão. Quando isso acontecer, não permita e fique nesse limite mantendo o abdômen contraído e pés no chão, sem deitar. Permaneça. Logo, deite-se e estique bem os braços acima da cabeça e com as pernas estendidas para baixo. Por fim, eleve as pernas verticalmente, podendo ser em uma parede.

Faça essa série todos os dias. Dura poucos minutos. Para torná-la mais forte, vá, gradualmente, permanecendo mais tempo em cada ásana. Inicie com poucos segundos e depois aumente para 1 minuto ou mais.



Shane Nicolodi
Professora de Yoga



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



Chás para bebês

Quando e quais chás os bebês podem tomar?

O chá pode ser um grande aliado para muitos papais e mamães, mas é preciso ficar atento ao tipo de chá e a idade do bebê.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) o aleitamento materno deve ser administrado de forma exclusiva até o sexto mês de vida. Então, a primeira orientação sobre a ingestão de chás é: somente a partir do primeiro semestre de vida. Bem como água, sucos e alimentos pastosos.

ATENÇÃO PAPAIS E MAMÃES: o efeito protetor anti-infeccioso, proporcionado pelo leite materno, contra diarreia e pneumonias, por exemplo, diminui quando a criança ingere qualquer tipo de alimento que não seja o leite materno, e isso inclui água e chás.

Passado o período indicado, o chá está autorizado, porém nem todos os chás estão liberados para consumo. O que é o caso do chá preto, mate e demais que contenham cafeína. Isso porque a cafeína, além de causar irritação e atrapalhar a qualidade do sono, também dificulta a absorção de ferro e zinco, minerais essenciais para as crianças. O primeiro para prevenir a anemia e o segundo para o bom funcionamento do sistema imunológico.

Entre os chás mais comuns liberados estão os de erva-doce, camomila, erva-

cidreira e hortelã. O preparo é simples, basta fazer a infusão de água quente por 5 minutos, coar e servir morno.

Não use adoçantes e açúcares. Esse alerta não é à toa. Segundo recomendação do OMS, não se deve oferecer açúcar para menores de dois anos. Por mais difícil que isso pareça, principalmente levando em consideração nossos hábitos alimentares, EVITE! Entre as principais razões para não darmos doces a crianças menores de dois anos estão:

- Todo açúcar consumido engorda e não tem valor nutricional;
- Desenvolvimento de sobrepeso;
- Viciar as papilas gustativas dos bebês pode fazer com que ele rejeite outros alimentos;
- As crianças ficam mais propensas a desenvolver diabetes, obesidade e problemas relacionados;
- O consumo de açúcar gera uma energia vazia, que faz nosso corpo achar que tem energia de sobra, por isso a criança não sente tanta fome o que dificulta estabelecer uma rotina alimentar com refeições saudáveis nos momentos certos.

INDICAÇÕES DE USO DE CHÁS PARA O BEBÊ:



CÓLICA
Erva-doce e anis



DIGESTÃO
Erva-doce e erva-cidreira



GRIPE
Limão com gengibre



RELAXAR
Camomila e hortelã

AUTODITADA, por que seu filho pode ser um?



Você sabe o que significa Autodidatismo? De forma simples e direta, é o ato de estudar e buscar informação e conhecimento por si mesmo. Calma, isso não significa não precisar de professores capacitados para aprender.

Ser ou se tornar um autodidata, ou seja, adquirir conhecimento sobre determinado assunto de forma autônoma, exige hábitos positivos, esforço, pesquisa e prática. Aprender sozinho não é coisa de gênio, nerd ou de quem vai contra a forma de ensino escolar. Assim como vale ressaltar que, estudar por conta, não significa se isolar do mundo nem mesmo deixar de pedir ajuda. Aprender sozinho também requer disciplina, curiosidade, organização e vontade.

Desenvolver habilidades cognitivas traz inúmeras vantagens, entre elas: independência pessoal; maior eficiência; criatividade; desenvolver seu potencial; gerar versatilidade profissional; e promover vantagem competitiva.

Existem métodos que tornam possível estudar e aprender de forma independente. O que proporciona a criança e/ou adolescente a capacidade de descobrir como resolver problemas por si. O maior reflexo positivo dessa forma de aprender está no ganho de confiança do próprio potencial e no desenvolvimento do desejo

de progredir.

Com material didático adequado as crianças podem melhorar sua concentração, despertar o desejo de aprender, evoluir e seguir avançando. A cada conteúdo dominado, é possível passar etapas e buscar um novo mundo.

A grande e livre disponibilidade de informação dessa nova era digital mudou a forma de ver e entender o mundo. Passamos a adquirir conhecimento a cada click. E quando esse click for bem orientado, por pais e profissionais, certamente irá acender a tela do conhecimento.

A tecnologia pode ser grande aliada, mas cuidado, ela também distrai de forma equivocada. A partir das novas tecnologias, app e widgets, pesquisar, elaborar e questionar se tornou muito mais rápido e prático. Um grande avanço no aprendizado e na evolução da busca pelo saber. O contrário vale para o plágio, a cópia e uso errado das novas ferramentas sem consciência.

Se tornar um autodidata, aliado ao processo de aprendizado em um sistema escolar de ensino, capacita crianças e adolescentes a se tornarem adultos independentes, proativos e com muito mais chances de perseguirem seus objetivos e aspirações em busca de um futuro melhor para si e para a sociedade.

KUMON

SEM TAXA DE MATRÍCULA DE
22/07 A 20/09/19



- MATEMÁTICA
- PORTUGUÊS
- INGLÊS
- JAPONÊS

Rafa Gomes,
13 anos,
Cantora e aluna
do Kumon.

**EU FAÇO KUMON,
EU FAÇO MEU FUTURO**

www.kumon.com.br

MUNDO KIDS

Baby Class em pauta

O mundo da arte, dos collants e sapatilhas é lindo, isso a gente já sabe! Mas o que vamos mencionar a seguir são os mil e um benefícios que essa modalidade da dança proporciona para as crianças entre 3 e 5 aninhos.

Nesta fase geralmente se inicia a percepção sobre o próprio corpo e a vasta possibilidade de movimentos que podem ser feitos por meio dele. E, aí que entra o Baby Class para dar aquele up no desenvolvimento integral das crianças.

Nem preciso dizer que a modalidade pode (e deve) ser feita por meninos e meninas, desde que gostem, afinal, dança quem quer! Se o seu pequeno não simpatiza com o Baby Class, não o force, há outras atividades, o importante mesmo é não deixar de estimular a criança a se movimentar e mais que isso, se divertir.

Benefícios Infundáveis, veja alguns:

Criatividade e autonomia: Músicas divertidas, histórias e aventuras fazem parte das aulas. Com brincadeiras cheias de possibilidades e imaginação os pequenos são desafiados a escolher, pensar, se expressar e criar diferentes personagens e movimentos, valorizando a criatividade e individualidade.

Consciência corporal: Entre os 3 e 5 anos eles descobrem suas possibilidades de movimento. A prática da dança estimula a sentir o corpo de uma maneira nova. Se conhecer e aos seus limites corporais gera autocontrole e autoconfiança.

Coordenação motora: Saltar, correr, dobrar, esticar e equilibrar são alguns dos movimentos apresentados de forma lúdica para as crianças. Eles auxiliam

no desenvolvimento da coordenação motora e promovem a melhora no fortalecimento do tônus muscular.

Respeito e disciplina: Observar a professora com atenção, aguardar a sua vez para demonstrar o movimento e/ou ver o colega fazendo o seu, fazem parte da estrutura de uma aula de Baby Class. Assim, aprendam sobre disciplina, respeito e valorização do outro.



Julia Duda
Professora de Dança

Vem dançar com a gente

Dança Contemporânea
Ballet Infantil
Jazz Dance
Mix Dance

☎ (55) 99104 0760

📍 Julia Duda – Aulas de Dança

📱 juliaduda_aulasdedanca



19 Comunic

CUIDADOS DA ESTAÇÃO

MANTENHA SUA PELE SAUDÁVEL NO INVERNO

Saiba por que o rosto e corpo ficam desidratados na estação fria e descubra o que fazer.

Agora é hora de prevenir e também remediar. Nas temperaturas mais baixas, ar mais seco e vento frio nossa pele perde umidade e, conseqüentemente, resseca.

O frio faz com que as células da pele encolham, prejudicando a proteína filagrina - responsável pela hidratação e proteção da pele. A filagrina afasta microrganismos, evita a perda de fluidos e o ressecamento. Na sua ausência a pele fica seca e aumenta o risco de alergias, coceiras e processos inflamatórios.

Além disso, banhos quentes não colaboram. Isso porque provocamos a remoção da oleosidade natural de forma mais intensa, diminuindo o manto lipídico que retém a umidade da pele. Então, cuidado com os banhos quentes e prolongados! Muito mais se sua pele já for seca.

Como no inverno nosso organismo não sente tanta sede, normalmente acabamos tomando menos água e isto acaba interferindo na textura da pele, mãos, corpo, lábios e cabelos. A água que ingerimos não serve apenas como combustível para auxiliar no metabolismo, ela também é sua melhor amiga na hora de hidratar e prevenir o ressecamento da pele.

PARA TE AJUDAR A HIDRATAR A PELE, SEPARAMOS **É by fl** QUE NÃO PODEM FALTAR NA SUA NECESSAIRE NESTE INFERNO

1. Hidratante labial
2. Creme para as mãos
3. Hidratante facial (água termal e protetor)
4. Hidratante corporal
5. Sabonete de banho com hidratação
6. Óleo corporal
7. Máscara capilar



JOSIANE AVILA SANTANA

Farmacêutica | CRF 7640
Proprietária da Farmácia Bem Perto





MODA INFANTIL
diggs



Atrevydu's
moda infantil

Confecções • Acessórios

Vic&Vicky

Lilica Tiger



marisol

colcci
kids

colcci
fun

19 Comunic

Rua Pinheiro Machado, 225 | Cruz Alta
/atrevydu's | (55) 3322 4855

NESTE INVERNO USE A ABUSE DA HIDRATAÇÃO



Sua pele sempre jovem e bem hidratada



Para hidratar e cuidar dos seus cabelos



Hidratação que seu rosto agradece



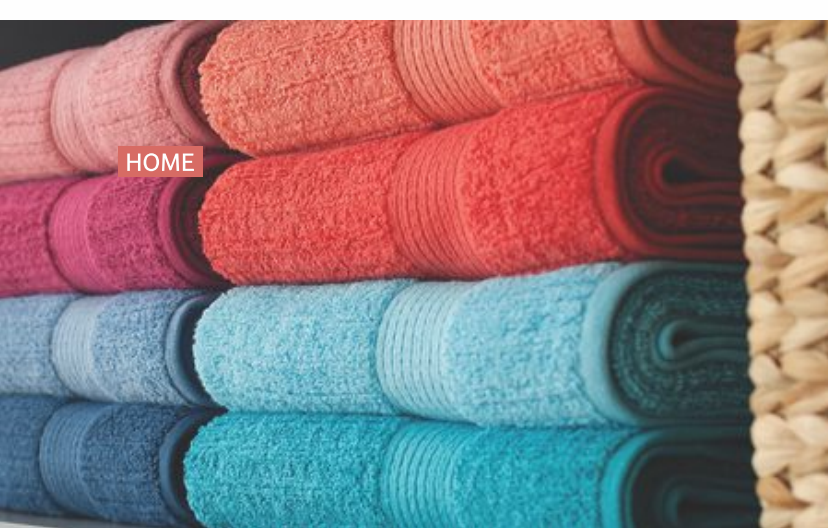
Creme para as mãos



Protetor labial específico para o frio

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

FARMÁCIA **Bem Perto**
Cuidando da sua saúde



7 DICAS PARA SUA TOALHA ESTAR SEMPRE NOVA

Você sabia que manter as toalhas de banho e de rosto sempre limpas e bem cuidadas pode evitar problemas de saúde? Isso mesmo. Toalhas sujas são o habitat perfeito para bactérias, fungos, células mortas e secreções.

Muitos destes micróbios são inofensivos, pois saíram do nosso corpo. A maior questão está na sua rápida multiplicação e na troca de toalhas com outras pessoas. Para evitar a disseminação de vírus e bactérias e ainda aumentar a vida útil da sua toalha, separamos algumas dicas, confira:

- 1** As novas toalhas também precisam ser lavadas, pois não sabemos quanto tempo ficaram expostas na loja, quantas pessoas pegaram e, se por acidente, não caiu no chão;
- 2** Cada membro da família deve ter a sua toalha. Isso evita a transmissão de qualquer doença. Para facilitar a organização, você pode separar por cores;
- 3** Após utilizar sua toalha, estenda-a em local fresco e arejado. Nada de estender no banheiro ou amontoar em cima da cama;
- 4** Lave sua toalha de banho após três usos, sempre a secando em um local arejado;
- 5** Limpe o filtro da máquina de lavar. Isso ajuda a manter a integridade do produto, pois evita o surgimento de pelinhos, bolinhas e felpas;
- 6** Tome cuidado com o uso de água sanitária e produtos de limpeza, eles podem danificar a toalha;
- 7** Para remover manchas, a dica é lavar na hora em que sujeira se instala, assim a mancha não irá fixar nas fibras do tecido tão facilmente.



Como deixar o ARMÁRIO PRONTO

para o INVERNO

A estação mais fria chegou, de mansinho e como quem não quer nada, mas chegou e vai ficar por um bom tempo.

Nesse período nada melhor que um guarda-roupa organizado, com as peças que você precisa à mão e ao alcance dos olhos. Por isso separamos algumas dicas para organizar da melhor forma e deixar tudo pronto para a estação mais charmosa. Confira:

- 1. Tire todas as roupas e acessórios de verão do armário:** Você não imagina o quanto isso pode te surpreender! É incrível a quantidade de coisas que a gente esquece que tem;
- 2. Separe as de meia estação:** Essas são aquelas peças que você usa quando o frio ameniza ou por baixo de casacos e coletes. Guarde em um lugar de fácil acesso;
- 3. Guarde o verão:** Bermudas, blusinhas, regatas e roupas de extremo verão que podem ser guardadas em sacos a vácuo, são ótimos para conservar a roupa e ajudam a organizar;
- 4. Chame a turma do inverno:** É hora de separar o que você realmente irá usar nesse inverno e colocar em destaque no seu guarda-roupa. Blusas mais grossas devem ser guardadas com dobras quadradas e colocadas em um nicho do guarda roupas ou em uma gaveta maior
- 5. Adeus ácaros, poeira e mofo:** Depois de muitos meses as roupas costumam ficar com aquele cheiro de "guardado". Então, vamos aproveitar para lavar as roupas, colocá-las no sol e, ainda, limpar o armário deixando ele pronto para a nova organização;
- 6. Doe:** Prove as roupas e separe as peças que não vai mais usar. Doar é um gesto importante nas estações mais frias.
- 7. Sapatos:** O mesmo vale para os calçados. Eles também precisam ser organizados no inverno.

Rosane Lese e Rosmari Frantz
Personal Organizer



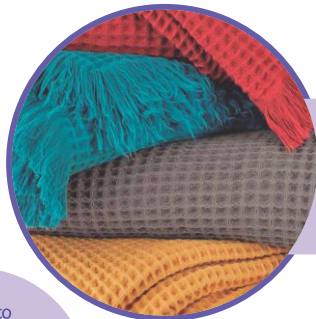
Organização Residencial, Comercial e Mudanças



Roupão Microfibrã
R\$ 88



Toalha de banho Buddemeyer
R\$ 59.90
Kit Banho + Rosto
100% algodão



Manta Piquet Buddemeyer
R\$ 154

KIT Berço Personalizado a partir de
6x de
R\$ 137



Lençol Térmico (casal)
6x de
R\$ 72.40
sem juros



Edredom 300 fios Buddemeyer Vision
6x de
R\$ 59.70



Taça de Vinho Borgonha
R\$ 187
6 unidades



Difusor de Varetas
R\$ 89.90
Sabonete Líquido
R\$ 69.90

Rua Gen. João Manoel, 296 | Sala 2 (55) 3343 0899 99200 4717 lojalavanda.com.br



19 Comunic

DECORAÇÃO, FORMATURAS
FESTAS E MUITO MAIS



O lugar perfeito para você encontrar presentes especiais para todas as ocasiões.

19 C



Goods Br



PINHEIRO MACHADO, 211
CENTRO | CRUZ ALTA/RS

Por que sentimos MAIS FOME NO FRIO?

Veja algumas dicas de como controlar o apetite durante o inverno e duas receitas especiais para se manter quente e saudável.

Como padrão da natureza, nada acontece por acaso. Inclusive o aumento de apetite no inverno. Há uma razão biológica para isso.

Nos dias frios nosso organismo também precisa se manter aquecido para desempenhar suas funções básicas. E, com a queda dos termômetros, ele acaba gastando muito mais energia para isso. Ou seja, ao tentar compensar a perda energética, ele nos informa que precisa de mais calorias. O que nos leva ao aumento de apetite no frio.

Outro fator impactante é que as reservas de energia do fígado e músculo (glicogênio) se esgotam mais rapidamente para produção de calor. E como nossa reserva de gordura é a última opção para produção de calor, o aumento da fome acontece justamente para repô-las.

Porém é preciso cuidado! O exagero pode levar há alguns quilinhos extras e aumentos inesperados nas taxas de colesterol, desenvolvimento de diabetes, hipertensão arterial e outros problemas graves de saúde.

Você sabia que existem alimentos térmicos? Isso mesmo. E eles podem ajudar nossa saúde quando os termômetros baixam. A digestão e absorção dos alimentos e seus nutrientes produz certa quantidade de calor. Essa geração de calor é conhecida como efeito térmico dos alimentos. Alguns por sua vez possuem mais do que outros e com menos calorias e gorduras. Como o caso do gengibre, da pimenta vermelha, chá e infusões, sopas, canela, vinho e oleaginosas.

Dicas para manter uma alimentação saudável e o corpo quente:



Chocolate quente: se não conseguir abrir mão dele, opte pelo leite desnatado, utilize cacau em pó para a preparação e adoce com tâmaras



Sopas: prefira as feitas com legumes, mas não abuse nas quantidades, pois pode aumentar a taxa de açúcar no sangue



Saladas vêm muito bem e para ficarem mais agradáveis use molhos quentes ou sirva os legumes refogados



Água, muita água. Hidratar também faz parte do inverno. No frio o organismo costuma não manifestar sede e com isso corremos o risco da desidratação



Bebidas quentes: aproveite o inverno para saborear diferentes tipos de chás e cafés



Movimente-se! A atividade física, de alta intensidade e curta duração, ajuda na redução e controle de apetite



Gabriela De Bortoli

Nutricionista Clínica e Esportiva - CRN 7802

Sopa de *Quinoa*

Ingredientes: 1 xícara (chá) de Quinoa em Grãos, 200g de ricota em cubinhos, 1 colher (sopa) de azeite de oliva, 1 cebola roxa pequena picada, 2 dentes de alho picados, 1/4 de pimentão vermelho picado, 1 pimenta chapéu-de-frade picada, 1 talo de salsão cortado em rodela, 1 cenoura pequena em cubinhos, 1 colher (sopa) de salsa picada, Pimenta caiena a gosto, sal marinho e 1 e 1/2 litro de água.

Preparo: Numa panela, coloque o azeite de oliva e refogue a cebola, o alho, o pimentão e a pimenta por uns 5 minutos. Junte o salsão e a Quinoa em Grãos e refogue por mais 2 minutos. Acrescente a cenoura, a ricota e a água. Tempere com sal e deixe cozinhar até o caldo engrossar e a quinoa ficar macia. Prove e ajuste o sal se preciso, tempere com pimenta caiena e acrescente a salsa. Misture e desligue.



Creme de *Moranga*

Ingredientes: 1 colher de sopa de azeite de oliva extravirgem, 1 cebola média picada, 4 xícaras de chá de moranga sem casca, em pedaços, 1 colher de café de raspas de gengibre, sal a gosto, 1 litro de água, 1 pitada de orégano, salsinha picada a gosto e 1 peito de frango desfiado.

Preparo: Em uma panela, aqueça o azeite, refogue a cebola e, em seguida, a moranga. Acrescente o gengibre, sal e a água. Cozinhe até desmanchar. Espere amornar e bata no liquidificador. Refogue o frango e acrescente o creme liquidificado e o orégano. Sirva com a salsinha.





Almofadas nó escandinavo



Espelhos Venezianos

MÓVEIS E DECORAÇÃO PARA *compor o seu ambiente*



Sofás



Cadeiras Charles Eames

Aparador bar e adega



Cristaleira estilo Luiz XV



Sala de jantar estilo industrial




Conceito
móveis e decoração

Av. General Osório, 105 | Cruz Alta | 55 3343 1939 | [/conceitomoveisdecoracao](#)

19 Comunic



Emagrece, regula e reduz o apetite!

Diminui a gordura abdominal | Melhora pele, cabelo e unhas
Regula o intestino | Diminui a celulite | Reduz o apetite
Queima calorias | Aumenta a disposição | Antioxidante

Produto
100% NATURAL

19 Comunic

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



 [armazemdasaudecruzalta](#)
 [armazemdasaudecruzalta](#)

MODA INVERNO 2019

5 looks e 4 acessórios
para arrasar

Ele sempre chega muito elegante, mas dessa vez também chegou ousado. Com temperaturas atípicas e prometendo não ser muito rigoroso, o inverno tem seu charme inconfundível. Seja pelas produções mais elaboradas, pelas sobreposições de roupa ou ainda pela irreverência dos acessórios.

5 looks tendência

Franjas

Elas podem estar nas saias, no casaco ou vestido e conferem um toque moderno ao look, deixando a roupa casual e estilosa.



Animal Print

Seguindo a linha de tendências do outono, as estampas de animais como onça e cobra seguem ganhando espaço no mundo da moda, deixando o look convencional bem descolado.



Neon

O neon também comprou o inverno! Com cores marcantes eles arrasam e chama a atenção em sapatos e casacos.



Sobreposições

Um estilo descolado que permite sobrepor peças de roupas e ainda ficar quentinha nesse inverno.



4 acessórios fashionistas

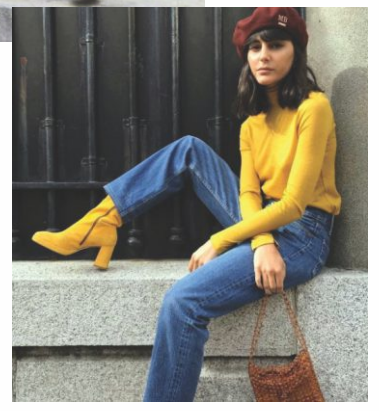
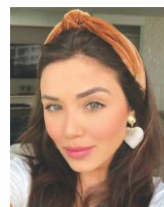
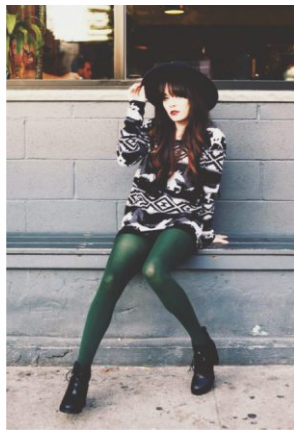
Xadrez

A aposta está no estilo xadrez tartan, inspirado na moda escocesa com a cor vermelha, mas vale misturar cores. Clássica e atemporal, a estampa o xadrez deixa qualquer look moderno e estiloso.



Meia calça colorida

Puro charme para o inverno, elas permitem ousar em cada estilo. Desde opacas às mais vibrantes, as meias calças coloridas podem fazer toda diferença na produção.



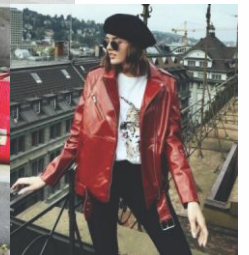
Presilhas

Direto dos anos 90 com upgrade fashion, as presilhas chegaram caprichadas em pérolas, brilho e strass com formas geométricas, frases e letras. Um arraso!



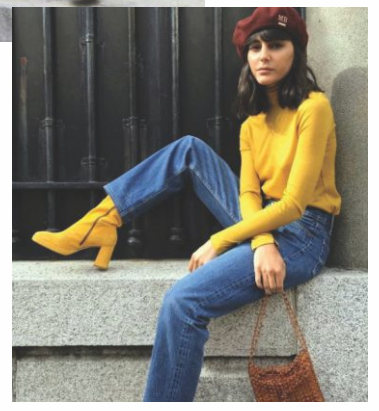
Boina

O estilo francês da Boina ganhou espaço no Brasil e pode remeter tanto a moda retrô, quanto ao charme utilitário e moderno. Já é a queridinha das fashionistas.



Tiara

Seja larga, aveludada, colorida e até acolchoada, ela que antes era exclusiva da realeza já desfila por aí se adaptando a vários estilos.



Tudo que você já pode esperar do PS5

Sobre o lançamento do PS5, sucessor do PS4 temos alguns fatos e muitos rumores. Mesmo assim, fazemos questão de te manter por dentro desse assunto que deixa qualquer gamer um tanto ansioso.

Uma coisa é certa, o console terá suporte de tecnologia Ray Tracing, resolução 8K e substituirá o disco rígido por um drive SSD (Solid-State Drive).

Sabe o Cerny, Arquiteto-chefe do PS5? Ele revelou que embora o PS5 não chegue ao mercado em 2019 já estão adiantados e em fase de exploração dos kits de desenvolvimento. Os fãs já podem criar expectativas porque também serão lançados games em ambas as gerações (PS4 e PS5), só não contou em quais jogos ao certo. Aguardemos!

O que é fato sobre o PS5?

- A CPU baseia-se na 3ª geração do chip AMD da linha Ryzen e tem 8 núcleos com a nova 7nm Zen 2 microarquitetura da empresa;
- A GPU terá suporte a Ray Tracing, tecnologia que simula o comportamento dos raios de luz em ambientes 3D;

- Drive SSD que melhora a performance do console e praticamente extingue telas de carregamento durante a jogatina;

- O chip AMD com unidade customizada para áudio 3D e o suporte ao modelo atual do óculos de realidade virtual da Sony, o PSVR.

O PS5 vai ter os mesmos serviços e dispositivos do PS4?

Há indícios de que talvez a Sony lance, em 2020, uma opção premium do serviço PSPLUS. Nela, os assinantes teriam acesso a testes de todos os games em fase alfa e beta, e criariam servidores privados.

Ah, mais uma novidade em potencial, porém não confirmada: a Sony registrou uma patente para óculos de grau compatível com VR. Teoricamente funcionariam com o PlayVR e usariam rastreamento ótico para melhorar o desempenho dos jogadores que utilizam lentes de correção.

Enquanto o PS5 não chega, seguimos antenados!

Guilherme Tombesi

Proprietário da GT Games e Informática

3 DICAS DE LIVROS PARA LER NESSE INVERNO



Um cobertor e um bom livro, assim começa uma linda história das novidades do mundo literário. Separamos 3 livros mais comentados e atuais de diferentes gêneros para te fazerem companhia nesse inverno, confira:

A Sutil Arte de Ligar o F*da-se

Uma estratégia inusitada para uma vida melhor.

Mark Manson vai te envolver e desafiar com uma linguagem provocativa e bem-humorada. Nessa obra o autor traz uma maneira de encarar a vida diferente do convencional otimismo de livros de autoajuda. A ideia central está em você entender que não é tão especial assim e que, sim, as coisas podem dar errado muitas vezes. E com isso aprender a lidar com os erros e focar no que realmente importa.

Do Mil ao Milhão

Sem Cortar o Cafezinho

Em seu primeiro livro, Thiago Nigro, criador da plataforma O Primo Rico, ensina aos leitores os três pilares para atingir a independência financeira: gastar bem, investir melhor e ganhar mais. Por meio de dados e de sua própria experiência como investidor e assessor, Nigro mostra que a riqueza é possível para todos - basta estar disposto a aprender e se dedicar.

Uma Mulher Na Escuridão

Ao limpar o escritório de seu pai, falecido há uma semana, a investigadora forense Rory encontra pistas e documentos ocultados da justiça que a fazem mergulhar num caso sem solução, ocorrido 40 anos atrás. No verão de 1979, cinco mulheres de Chicago desapareceram. O predador, apelidado de Ladrão, não deixou nenhum corpo ou pista - até que a polícia recebeu um pacote enviado por uma mulher misteriosa chamada Angela Mitchell. Mas antes que a polícia pudesse interrogá-la, Angela desapareceu. Agora, Rory descobre que o Ladrão está prestes ser posto em liberdade condicional pelo assassinato de Angela: o único crime pelo qual foi possível prendê-lo. Sendo um ex-cliente de seu pai, Rory reluta em representá-lo, que continua afirmando não ser o assassino de Angela. O acusado deseja que Rory prove que Angela ainda está viva. Enquanto Rory começa a reconstruir os últimos dias de Angela, outro assassino emerge das sombras, replicando o mesmo modus operandi daqueles assassinatos. Traçar conexões entre passado e presente é a única maneira de colocar um ponto final naquele pesadelo, mas até Rory pode não estar preparada para a verdade...

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

GT
GAMES E INFORMÁTICA

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

#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

f /inovenai9comunic

globe i9comunic.com.br





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


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 f /drdanielepereiranadalin