

Revista

Edição 29 | Primavera/Verão 2019 | Cruz Alta | R\$ 12,90

VITALE

Foto: Henrique Siqueira | Photographic Studio



EDITORA

Descubra o segredo de Oswaldo: 88 anos com a disposição EM ALTA

Veja como GARANTIR o DESEMPENHO ESCOLAR do seu filho

Tudo e mais um pouco sobre: PRÓTESES DENTÁRIAS

Dra. Daiane Teixeira Vargas

Conheça o Eleven Radical Fitness - o HIIT deste Verão

ENCARTE ESPECIAL DA VITALE
Para presentear com os melhores produtos e marcas

Matemática DESCOMPLICADA para CRIANÇAS

Saiba como EVITAR as 6 doenças mais comuns no verão

Dra. Pâmela Krämmer

BEAUTIFICATION
UM NOVO CONCEITO EM TRATAMENTO FACIAL

DRA. CARLA DELLEPIANE



CASA SIMONE ITALÍNEA

Cruz Alta: Borges de Medeiros, 02A - 55.3324.1090

Ibirubá: Serafim Fagundes, 1158 - 54.3324.4000



●
Italinea

LÍDER ABSOLUTA

PARA DIVULGAR MARCAS COM CONTEÚDO
E QUALIDADE DE PRIMEIRA LINHA



**5 mil
leitores**



**mais 190 mil
acessos mensais**



**6 mil visualizações
mensais**

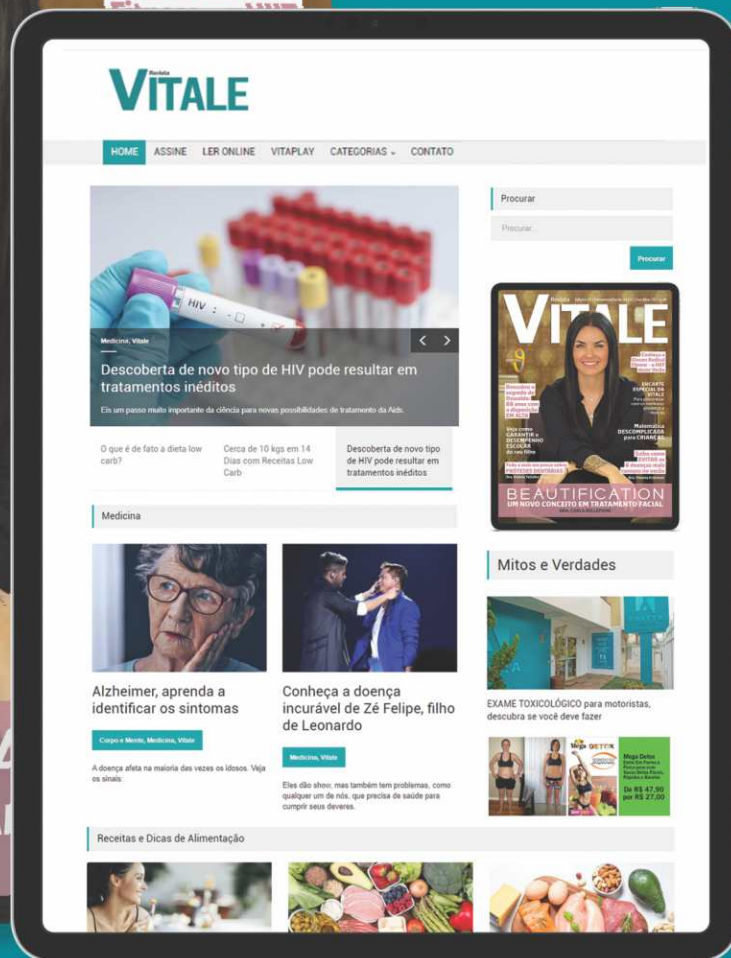


**40 mil visualizações
da versão online**

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)



EDITORIAL

VAMOS trintar

Antes de tudo, obrigada!

Sim, porque é por você e para você que ousamos a cada Revista em busca de conteúdos que facilitem o seu cotidiano com a família. Alcançamos a edição 29, e em 2020 vamos trintar, o que achou, heim?

Como não poderia ser diferente, a nossa matéria de capa aborda um dos assuntos mais esperados de todos os tempos e com uma das especialistas mais capacitadas de Cruz Alta e região: **Beautification – um novo conceito em tratamento facial com a Dra Carla Dellepiane.**

Atenção mulherada: tem alerta e orientação especial da Dra Pâmela Krämmer para evitar as doenças ginecológicas típicas do verão.

Para você que ama o movimento e a vitalidade que o verão proporciona, pula pra página 28 e confere a matéria sobre ELEVEN Radical Fitness, da professora Fabiana Hoffmeister, quem sabe não é essa a oportunidade que faltava para praticar uma atividade física prazerosa?

Ah, papai e mamãe o Mundo Kids está demais. Tem conteúdo imperdível sobre como ensinar matemática desde os 4 aninhos, uma página inteira com o passo a passo para garantir o alto desempenho escolar das crianças e para quem está na fase da introdução alimentar, tem 4 receitas que vão te ajudar e muito.

Tem muito conteúdo, muita dica e muita oportunidade nas próximas páginas. São 7 anos trazendo para você informação de qualidade e gerando conhecimento de valor para sua saúde. Obrigada por nos acompanhar nessa jornada.

E tem um *plus* nessa edição, o **Encarte de Natal** com as melhores opções de presentes.

Boa leitura e até a Vitale 30 em 2020!

Marcielle Benittes
REDATORA

NOS ACOMPANHE

 /revistavitale  @revistavitale

revistavitale.com.br

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

ANUNCIE: (55) 3343 0900

SUMÁRIO

BEM-ESTAR

- 8. A Massagem das globais agora em Cruz Alta
- 9. Desvende tudo sobre a microfisioterapia

EMPREENDEDOR

- 10. Coreografia para eventos

CAPA

- 12. **Beautification | Um novo conceito em tratamento facial**

MEDICINA

- 16. Dê stop nas 6 doenças mais comuns do verão
- 18. Mitos e Verdades sobre Bariátrica
- 19. Tudo o que você precisa saber sobre antibióticos
- 19. Vamos falar sobre a sua voz

ODONTO

- 20. Tudo e mais um pouco sobre Próteses Dentárias

21. ENCARTE DE NATAL

CORPO E MENTE

- 26. Este corpo é meu?
- 27. A gratidão expressa na prática do Yôga

ESPORTE E SAÚDE

- 28. Conheça o **Eleven Radical Fiit**
- 29. Uma história inspiradora com o exercício terapêutico

MUNDO KIDS

- 30. 3 Receitas para a hora da Introdução Alimentar
- 31. Descomplique a matemática a partir dos 4 aninhos
- 32. Veja como garantir o desempenho escolar do seu filho

MODA & BELEZA

- 33. Unha artificial, escolha a que mais combina com você

HOME

- 34. O segredo para dormir bem
- 35. Tendências que moldam o morar

BOA ALIMENTAÇÃO

- 36. Feirinha, agora orgânica e online
- 36. Sorvete que não leva leite
- 37. Receita de Almôndega Vegana de Beringela

CUIDADOS DA ESTAÇÃO

- 38. Fuja das alergias da primavera



Patrícia Fensterseifer
Diretora e Editora-chefe



Maria Cecília De Bortoli
Diretora Comercial



Mariana D. Colomé
Designer



Marcielle Benittes
Redatora



Daniela Lisboa
Comercial



Gabriela Ribeiro
Redatora

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



i9 Comunic

É Agência. É Mídias. É Editora.

**Mais resultado para
sua empresa, mais
tempo para você**

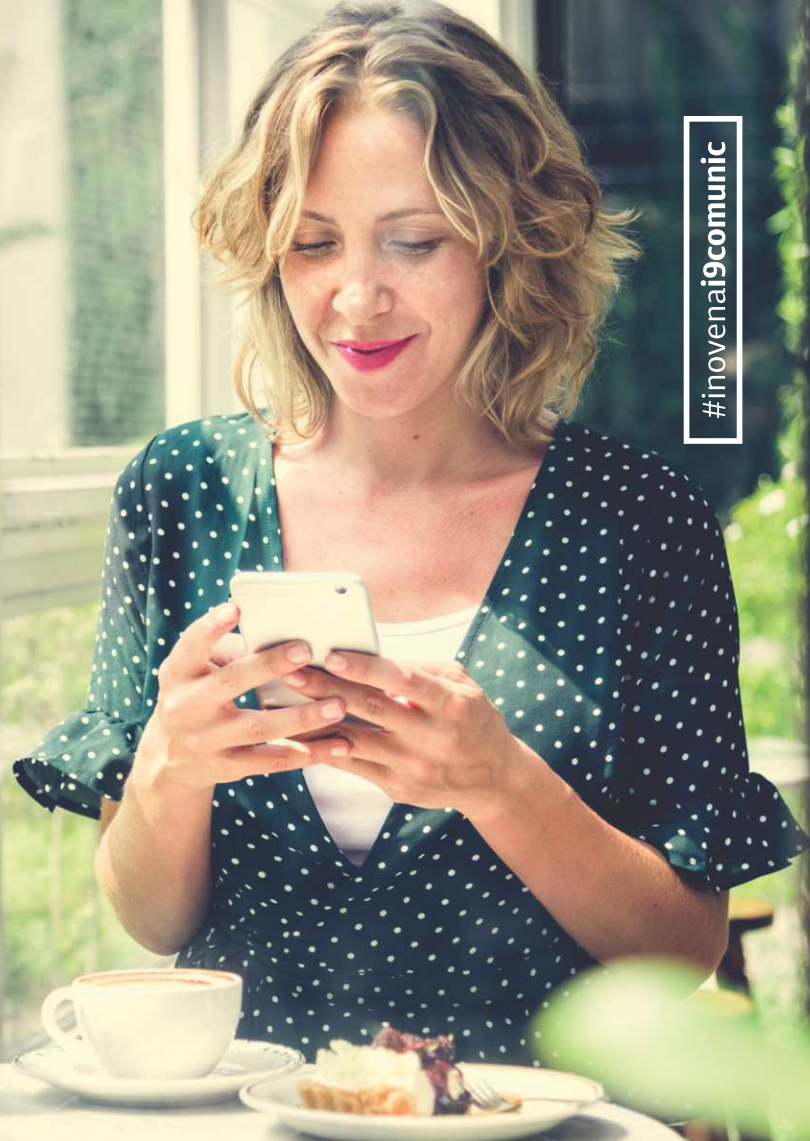
Publicidade | Design de marcas
Mídias sociais | Mídias criativas

- 📍 R. General Felipe Portinho, 1033
Centro | Cruz Alta/RS
- ☎ 55 3343 0900 | 9 9146 4240
- 📱 /inovenai9comunic
- 🌐 i9comunic.com.br

GESTÃO DE REDES SOCIAIS



Ideal para quem deseja
expandir o relacionamento
com seus clientes e gerar
resultado efetivo



#inovenai9comunic

Plano +Performance

- Profissionais capacitados
- Postagens profissionais
- Posts impulsionados
- Trabalho estratégico
- Direcionamento para público-alvo
- 8 Posts mensais (Facebook ou Instagram)
- Gerenciamento de comentários
- Criação de 1 material offline simples por trimestre (ex: cartão, banner, flyer)
- Desenvolvimento de até 2 campanhas no período do contrato anual
- Relatório mensal de resultados

De R\$ 790 por

R\$ 647,00

*Válido até 15/12

Plano mensal

Oferta especial para planos a partir de 6 meses

A MASSAGEM DAS GLOBAIS, AGORA PARA VOCÊ

Talvez você não saiba, mas a massagem do **Método Renata França** que revoluciona o ramo da estética, por garantir resultados imediatos, agora está bem pertinho de você em Cruz Alta.

A técnica se destaca pelos incríveis resultados, por ser completamente diferente das demais e, claro, por ser a queridinha das famosas globais.

MODELADORA REDUTORA

Quer um corpo contornado? Então se joga nessa massagem feita totalmente de forma manual com movimentos vigorosos, rápidos e firmes. O resultado surpreende já que é aplicada para modelar os adipócitos, ou seja, move a gordura para os lugares certos. O amassamento, pinçamento e deslizamento são só algumas das manobras que dão novas formas para o corpo e garantem uma silhueta mais curvilínea (como você sempre sonhou).

DRENAGEM LINFÁTICA

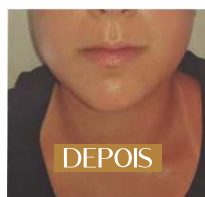
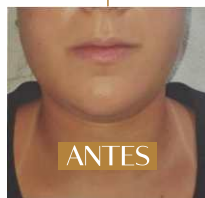
Resultado imediato e impressionante, conquistado graças à pressão firme, ao ritmo mais acelerado, aos bombeamentos e as manobras exclusivas. Ela reduz edemas, ativa a circulação do sangue e potencializa uma rede complexa de vasos que movem os fluidos do corpo, o que combate a tão temida celulite. O seu corpo fica menos inchado, mais torneado, com o metabolismo acelerado e a sensação de bem-estar indescritível.

MIRACLE FACE

Vai casar, se formar ou ir a uma festa e quer ou precisa desinchar o rosto? Essa é a melhor opção para você, porque o efeito de lifting é imediato.

Essa opção também vale para pós-operatórios, pois drena o inchaço e revitaliza a pele, acentuando o novo contorno do rosto.

O Miracle Face usa manobras de drenagem linfática e massagem modeladora, promovendo um resultado tão especial quanto sua versão corporal.



BIBIANA KOLINSKI MONTEIRO

EDUCADORA FÍSICA | PERSONAL TRAINER
INSTRUTORA DE ZUMBA | SPINNING
TERAPEUTA HABILITADA PELO
MÉTODO RENATA FRANÇA



ACADEMIA ALTA FREQUÊNCIA

Av. Presidente Vargas, 1325 | Centro
Cruz Alta/RS | 55 9 9910 9025

@bibiana.aaf

CICATRIZES DO ONTEM SÃO OS SINTOMAS DE HOJE

Desvende tudo com a microfisioterapia

Talvez você ainda não saiba, mas muitas das dores que sentimos vêm de pequenas disfunções acumuladas durante a nossa existência e por consequência elas enfraquecem o nosso organismo.

Entre as causas das disfunções estão às frustrações, perdas, os sentimento de abandono, os traumas durante a gestação, a intoxicação e até as memórias hereditárias. São *cicatrices de ontem, que se tornam os sintomas de hoje.*

Com a microfisioterapia é possível identificar a causa da doença, dor ou distúrbio. Em média são necessárias 3 a 4 sessões de 60 minutos para tratar uma queixa, cabe lembrar que o intervalo entre elas varia de 30 a 60 dias.

Primeiro se identifica os pontos (chamamos de cicatriz patológica). Essa, por sua vez prejudica o funcionamento celular interferindo maleficamente no organismo, resultando em enfermidades num órgão específico ou em alguma dificuldade, doença emocional ou ainda em sintomas como insônia, ansiedade e alergias.

Após identificar a causa da doença ou da dor, estimulamos os pontos específicos do corpo para que se inicie um processo de reparação da cicatriz patológica, assim, aliviando as queixas do paciente. Ao tratar a origem do problema a microfisioterapia abre portas para que o corpo encontre o caminho da cura.

VEJA O QUE A MICROFISIOTERAPIA PODE TRATAR

- Enxaqueca
- Distúrbios do sono
- Depressão ou ansiedade
- Dificuldade de aprendizado
- Déficit de atenção
- Hiperatividade
- Síndrome do pânico
- Fibromialgia
- Traumas emocionais
- Lesões traumáticas
- Dores musculares e articulares
- Disfunções gastrointestinais
- Disfunções hormonais
- Incontinência urinária
- Alergias e rinite
- Problemas de pele



Roberta Rodrigues

Fisioterapeuta | CREFITO 5/89453-F

**REENCONTRE-SE | REEQUILIBRE-SE
RECONSTRUA-SE | FAÇA MICROFISIOTERAPIA**



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

A sacada da vez: COREOGRAFIA PARA EVENTOS

Quer uma festa inesquecível? Então aposte em diferenciais, assim, o seu evento será lembrado por ser surpreendente. Pensando nisso uma dança exclusiva e bem coreografada pode dar o *up* que a sua festa merece.

Que tal abrir a pista com uma performance? Afinal, quem não se lembra das tradicionais valsas de debutantes? O tempo passou e essas danças ganharam novas características, hoje se tornaram um show a parte e esboçam a personalidade do dono da festa.

VEJA IDEIAS DE COREOGRAFIAS PARA ANIMAR OS SEUS CONVIDADOS:

Dança dos Padrinhos/Amigos

Nada de valsas longas, a ideia é trazer os padrinhos para dançar junto com os noivos músicas que façam parte da história dos amigos e do casal. Vale fazer um *pout-pourri* e apostar na coreografia animada.

Quinze anos

Que tal chamar as *bests* para dançar as músicas que estão *bombando*? Além de se divertir e emocionar, o momento será guardado na memória da família. Tudo claro, com destaque para a aniversariante.

Formatura

O dia tão esperado merece uma comemoração à altura. Além da tradicional valsa, agora a valsa maluca veio com tudo. Um mix de músicas que faz os formandos se divertirem juntos, além de encantar os convidados.

Dança dos Noivos

São coreografias que contam a história do casal de forma divertida e ousada. Aqui vale usar e abusar da criatividade, já que se trata do momento do casal se declarar e mais que isso, se divertirem dançando juntinhos!

Performances em eventos

Uma super alternativa para eventos corporativos, onde se podem contratar bailarinos. Desde danças clássicas até atuações alternativas, essas coreografias são o diferencial para surpreender.

Festas infantis

Já imaginou princesas, super heróis ou palhaços dançando entre os convidados? Esse momento, sem dúvidas fará a diferença na festa do seu filho.



Performance criada para a Comenda ano XII



DESCUBRA AGORA
COMO FUNCIONA

Leu tudo e quer uma coreografia especial para a sua festa? Seja com bailarinos ou com você e seus amigos de protagonistas, então chama a gente! É simples:

- Você escolhe quantos participarão da dança (individual, casal ou grupos);
- Você decide o estilo e as músicas;
- A coreografia respeitará seus limites;
- Poderá incluir bailarinos profissionais;
- Teremos 5 ensaios de 1h15min cada;

As possibilidades são muitas e uma dica muito importante é procurar profissionais criativos que irão ouvir as histórias dos clientes e transformarão tudo em um momento ainda mais especial.



JULIA DUDA
Bailarina e Coreógrafa

Vem dançar
com a gente!

- AULAS PARTICULARES DE DANÇA
- COREOGRAFIAS EXCLUSIVAS PARA GRUPOS E/OU EVENTOS
- BAILARINOS PARA EVENTOS



DANÇA CONTEMPORÂNEA

BALLET INFANTIL

JAZZ DANCE

MIX DANCE

☎ (55) 99104 0760

📍 Julia Duda – Aulas de Dança

📱 juliaduda_aulasdedanca



da sua **PODER** imagem



CAROLINA MARTELLI. Advogada/Consultora Imobiliária | ALESSANDRO COSTA CORDEIRO. Consultor de Moda

A imagem pessoal posiciona um profissional na mente de seus consumidores. Por isso estudamos ideias e criamos a sua imagem de forma poderosa e consistente, que melhor lhe represente em um novo visual, passando segurança, confiança e empoderamento.

E aí, vamos criar sua mais nova versão?

FOTOGRAFIA CORPORATIVA

www.pamelahenriquefotografia.com.br

Rua Barão do Rio Branco, 1465 | Cruz Alta/RS

(55) 9 9121 4340 | [@pamelahenriquefotografia](https://www.instagram.com/pamelahenriquefotografia)

Beautification

UM NOVO CONCEITO EM TRATAMENTO FACIAL

A BUSCA PELA BELEZA

A verdade é que a busca pela beleza sempre existiu. Desde a Revolução Industrial ela se tornou mais obsessiva entre as mulheres, pois ocorreu o surgimento da fotografia, onde houve uma maior preocupação com a imagem. Hoje, associamos a alta dessa busca pela exposição nas redes sociais, seguido, claro, do aumento da expectativa de vida.

BEAUTIFICATION UMA VERDADEIRA REVOLUÇÃO

Antes de explicar o que é e como funciona este método, nada mais justo do que dar nome a quem o realiza em Cruz Alta e região com talento nato e muita destreza com a biomedicina estética.

Apesar de sua primeira formação ser em Direito, **Carla Freitas Dellepiane**, sempre foi encantada com os cuidados do mundo estético e da saúde. "A escolha da 2ª graduação, a Biomedicina, veio com o desejo de cuidar das pessoas, contribuir para a saúde, autoestima, bem-estar físico e mental", comenta Carla.

Carla Freitas Dellepiane, sócia proprietária da **Clínica Innova**, atua na área há 5 anos na área e tem como uma de suas prioridades o aperfeiçoamento. Atualmente realiza uma especialização em Harmonização Facial no Instituto Ana Laura Fontana, em Balneário Camboriú/SC e já está de malas prontas rumo a novos conhecimentos para trazer na bagagem muitas novidades a seus clientes.

NOVIDADES DIRETAS DO EXTERIOR

Em breve, a jovem empreendedora embarca para os Estados Unidos onde fará residência em Harmonização Orofacial, certificada pela *American Society of Anatomy – ASA*.

A residência nos Estados Unidos será um passo profissional de suma importância para Carla, pois além de obter conhecimento científico e prático sobre procedimentos estéticos faciais, estará entre profissionais de referência. A residência acontecerá nas cidades de Boston (Harvard Medical School), Beverly Hills e Orlando.

Segundo ela, todos os conteúdos da residência são voltados ao trabalho que desenvolve na Innova, tais como: técnicas avançadas de preenchimento facial e anti-aging; mapeamento facial e seus diagnósticos; planejamento digital; modulação hormonal e outros.



Carla
FREITAS DELLEPIANE

DEIXAR AS
PESSOAS MAIS BONITAS,

COM A AUTOESTIMA ELEVADA
E FAZER COM QUE SE SINTAM
AINDA MAIS MARAVILHOSAS,
NÃO SOMENTE COM OS
PROCEDIMENTOS, MAS COM O
RELACIONAMENTO INTERPESSOAL,
É O MEU PROPÓSITO."

*autoestima
como propósito*

Agora que você já sabe que quem realiza o **Beautification** é apaixonada pelo que faz e capacitada para tal fim, vamos lá:

O QUE É?

Um procedimento estético facial, baseado no conceito de embelezamento através da simetria. Tal conceito surgiu após estudos onde foi mostrado que a beleza depende de simetria, proporções e ângulos considerados ideais para cada tipo de rosto.

Ao contrário dos métodos antigos onde o foco era a busca por esconder as rugas, deixando o rosto esticado e muitas vezes com o aspecto distorcido, o **beautification** chega para revolucionar os padrões de tratamentos faciais.

A ideia principal é realçar a beleza natural de cada um, destacando pontos mais favoráveis e suavizando os menos favoráveis, além de também corrigir assimetrias existentes. Dessa forma, busca-se criar uma harmonia facial, deixando o rosto com aspecto leve, natural, atraente, menos cansado e envelhecido.

Você deve estar curiosa para saber

COMO É REALIZADO,
então vamos explicar:

O 1º passo para a aplicação do **beautification** é realizar um mapeamento facial, onde o profissional deve fazer um estudo individual e detalhado das proporções da face para compreender o que é necessário para alcançar a harmonia entre elas (olhos, boca, queixo, nariz, maçãs, bochecha, sobranceiras e testa).

Além disso, verificam-se também os pontos específicos de sustentação da face e posteriormente é traçado um protocolo de tratamento para posterior preenchimento com ácido hialurônico e/ou aplicação de toxina botulínica, peelings, skinbooster, entre outras associações que podem ser feitas, visando a prevenção e minimizando os sinais do envelhecimento.

RESULTADOS

O olhar sobre a beleza varia de profissional para profissional, porém é de suma importância a conversa inicial com o paciente, relacionando o que pode ser melhorado com as expectativas finais.

A premissa é que a pessoa deseje um resultado mais suave, que valorize a sua beleza natural e torne o rosto mais harmonioso e até mesmo mais atraente. Para resultados satisfatórios, além do uso de produtos com qualidade, é necessário *um olhar artístico do profissional que realiza os procedimentos.*

A PARTIR DE
AGORA SURGE
UMA NOVA
PERSPECTIVA NO
QUE DIZ RESPEITO
AO TRATAMENTO
E PREVENÇÃO DO
ENVELHECIMENTO
DA FACE, ONDE O
FOCO NÃO É MAIS
ESCONDER RUGAS
E SIM, PREVENIR E
SUAVIZÁ-LAS,
PROCURANDO,
ACIMA DE TUDO,
RESULTADOS
NATURAIS E
EMBELEZADORES.

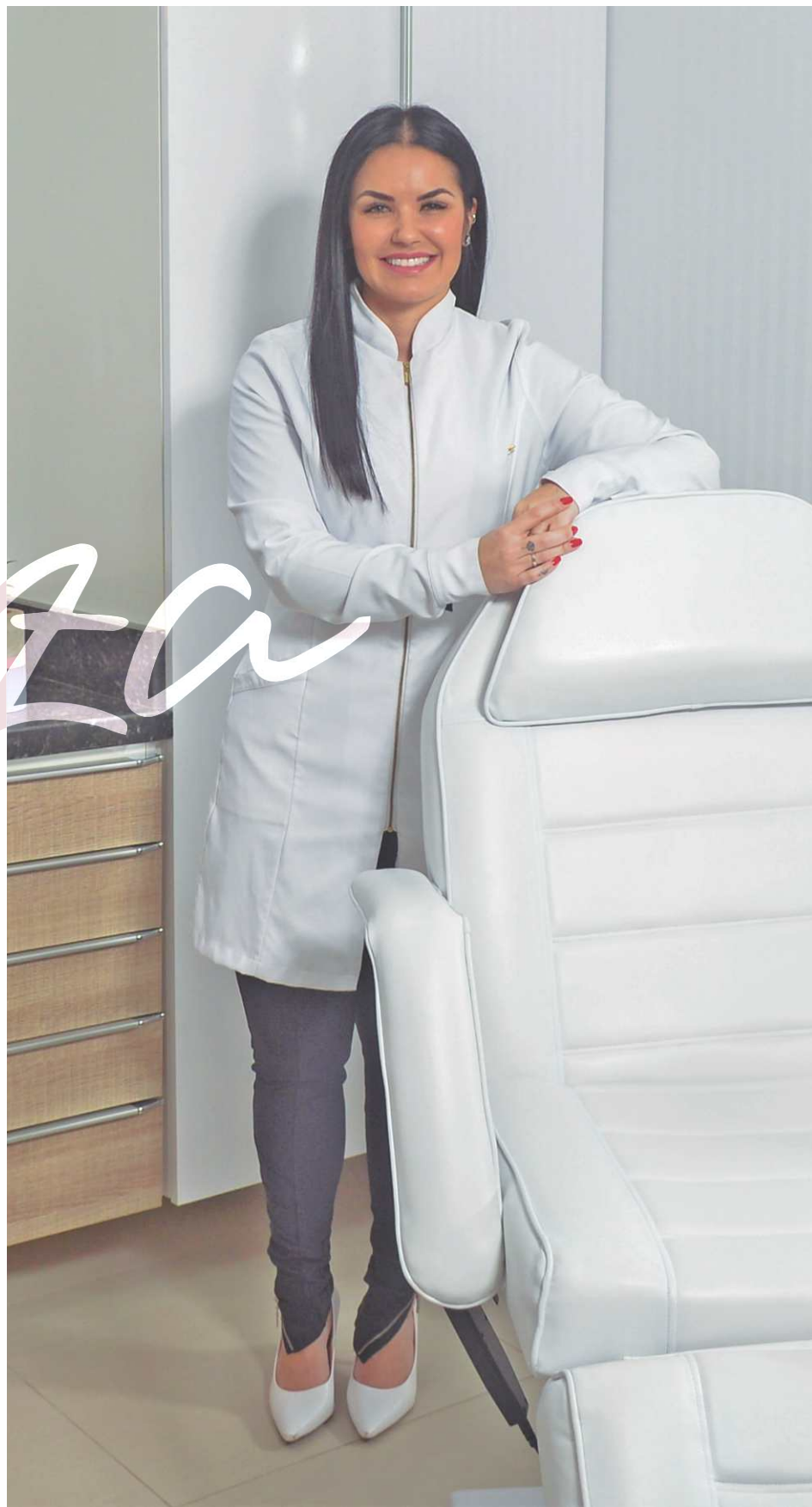
simetria e beleza

QUAL A RELAÇÃO ENTRE SIMETRIA E BELEZA?

Como citado, o conceito de **beautification** se baseia na premissa de que a beleza está diretamente relacionada com proporções, medidas e ângulos bem específicos.

O Centro Britânico de Estética Facial divulgou na Revista Vogue a lista das 20 mulheres mais bonitas do mundo. A semelhança entre todas elas está na simetria nos dois lados do rosto, além do padrão de proporções entre uma parte e outra da face. Seus rostos apresentam ângulos bem definidos, contornos impecáveis e não tem partes exageradas, como olhos ou boca muito grandes.

Ou seja, a beleza não está necessariamente relacionada a tipos específicos de nariz, boca ou olhos, mas principalmente em relação à proporção dessas estruturas do rosto. São justamente esses aspectos que podem ser melhorados e ressaltados por meio do conceito de **beautification**.



CARLA *Dellepiane*
BIOMEDICINA ESTÉTICA



(55) 3322 9708 | 3322 1010
Gen. Felipe Portinho, 1388
Centro | Cruz Alta/RS

GINECOLOGIA:

DÊ STOP NAS 6 DOENÇAS MAIS COMUNS NO VERÃO

Chegou a temporada do sol, praia e piscina que a gente ama, mas para a curtidão não parar temos que nos manter mais atentas a saúde íntima

No calor a proliferação de bactérias aumenta e o uso de calcinhas de tecido sintético e trajes apertados pode gerar mudanças no ambiente ginecológico (que fica mais abafado). A soma desses fatores aumenta a temperatura e a umidade, causando o desequilíbrio da flora vaginal, o que é claro - ninguém merece.

VEJA AS DOENÇAS MAIS COMUNS E COMO EVITÁ-LAS DE UMA VEZ POR TODAS:

Corrimentos

Antes de tudo, calma, nem todo corrimento indica algo errado com o seu corpo, mas é sempre válido manter-se em alerta.

Causas: Ficar com o biquíni molhado pode trazer corrimentos mais recorrentes.

Sintomas: O principal é o aumento do volume do conteúdo vaginal a ponto de umedecer a roupa íntima. A cor do corrimento pode variar entre o branco opalescente e cristalino (de acordo com a fase do ciclo) para amarelo-acinzentado, amarelo-esverdeado e branco-amarelado.

Vaginose bacteriana

Leu o nome e se assustou? Cabe lembrar que essa doença comum do verão tem tratamento (assim como a maioria das demais).

Causas: Como o nome já diz, é causada por uma bactéria





Sintomas: Corrimentos amarelados ou branco-acinzentados com cheiro muito forte. Esses pioram durante a relação sexual ou período da menstruação.

Infecção Urinária

Talvez o “probleminha” mais chato enfrentado por nós, mulheres (mas, os meninos também podem ter).

Causas: A principal é “segurar o xixi”, já que a urina parada na bexiga por muito tempo pode criar o ambiente perfeito para a proliferação de bactérias do mal.

Sintomas: os mais comuns são ardência ao fazer xixi e o excesso de vontade de urinar. Algumas vezes a urina pode ficar com tom escuro e forte odor.

Candidíase

A candidíase é uma infecção causada pelo fungo *Candida albicans*, que se aloja comumente na área genital. Este microorganismo, que vive normalmente no organismo, costuma se manifestar em situações de desequilíbrio, aumentando sua população e causando danos ao corpo.

Sintomas: coceira e dores na vagina ao urinar e durante o ato sexual são os maiores sinais, além, é claro de corrimento branco com odor cítrico. Além desse também podem ocorrer inchaços na região genital.

ALERTA: caso tenha qualquer um desses sinais consulte imediatamente a sua ginecologista, pois o tratamento deve iniciar o mais rápido possível.

Tricomoníase

Causas: a tricomoníase é uma infecção sexualmente transmissível, tendo como fator de risco ter vários parceiros e não utilizar preservativos durante as relações sexuais.

Sintomas: causa inflamação da vagina caracterizada por corrimento da cor amarelo-esverdeado com odor desagradável, coceira genital e dores ao urinar nas mulheres.

ATENÇÃO: Apesar de afetar mais as mulheres a tricomoníase também acomete aos homens. Comumente não costuma apresentar sintomas, porém quando os têm, surgem como secreção espumosa do pênis e leve dor ou desconforto durante a micção.

Herpes

A herpes genital é uma doença sexualmente transmissível causada pelo vírus herpes simples (HSV) e pode afetar tanto homens como mulheres.

Causas: esta infecção causada principalmente via contato sexual desprotegido, tem como fator de risco traumas na região genital, exposição à luz solar intensa, fadiga física e mental, estresse emocional, febre ou outras infecções que diminuem a resistência orgânica.

Sintomas: dores e irritação que surgem de dois a dez dias após o contágio, manchas vermelhas e bolhas esbranquiçadas, úlceras na região das genitais que podem até sangrar e causar dor ao urinar.

O QUE FAZER PARA EVITAR TUDO ISSO?

SIGA AS DICAS:

- Evite (ao máximo) usar calças apertadas no auge do verão. Opte por vestidos, saias e calcinhas de algodão;
- Roupas íntimas devem ser lavadas com água e sabão e secas ao sol;
- Não compartilhe sabonetes, peças íntimas e toalhas;
- Durante a menstruação troque com regularidade o absorvente;
- Evite ficar com roupas molhadas por tempo prolongado;
- Evite absorvente íntimo todos os dias.

ALERTA

Ao sentir qualquer um dos sintomas acima, procure seu médico e mantenha seus exames sempre em dia.



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



MITOS E VERDADES SOBRE A CIRURGIA BARIÁTRICA

Considerado o método mais eficaz para perder peso com segurança, a cirurgia bariátrica vai muito além de emagrecer em prol da estética e, sim, pela qualidade de vida. Mesmo assim há mitos sobre o assunto que, a partir de agora, você desvenda com quem entende do assunto. Conversamos com o **Dr. Lucas Alessio Pereira do Equilibrium - Centro Terapêutico da Obesidade e veja o que ele disse sobre cada frase que ouvimos por aí.** Vamos lá:

UM ANO APÓS A OPERAÇÃO VOU VOLTAR A ENGORDAR

Mito. A cirurgia bariátrica envolve hábitos, redução alimentar e prática de exercícios, portanto, se você for disciplinado, não engordará. O retorno ao peso acontece com quem abandona o tratamento e/ou não se compromete com as recomendações da equipe.

PRECISO ME AFASTAR DAS ATIVIDADES DIÁRIAS E DO TRABALHO

Verdade. Mas é por tempo determinado. As atividades domésticas podem ser realizadas 10 dias após a cirurgia (com cuidado para não flexionar o tronco, nem levantar peso). Já o retorno ao trabalho poderá ser feito depois de, no mínimo, duas semanas de repouso, dependendo de cada paciente.

SE EU FIZER REDUÇÃO, NÃO POSSO ENGRAVIDAR

Mito. A Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica recomenda que as mulheres

procurem engravidar dois anos após a cirurgia. Engravidou? Informe o médico que a acompanhou durante o processo de tratamento.

PRECISAREI FAZER CIRURGIAS PLÁSTICAS PARA RETIRAR O EXCESSO DE PELE

Mito. Nem sempre, depende do caso e do querer do paciente. Se o paciente perder cerca de 25 a 35 kg e seguir as orientações nutricionais, físicas e médicas dificilmente terá que realizar cirurgia plástica. Contudo, não é possível afirmar precisamente, pois isso varia de acordo com cada caso. Normalmente os jovens têm maiores vantagens, uma vez que a pele é mais elástica.

DEPRESSÃO É UMA CONSEQUÊNCIA COMUM PARA QUEM FAZ A CIRURGIA

Mito. Não existem dados que comprovem que a depressão é recorrente em pacientes que realizaram a cirurgia bariátrica. Primeiro, porque todos realizam acompanhamento

com a psicóloga e quando necessário, com o psiquiatra. Segundo, porque a depressão não está necessariamente ligada à cirurgia. Vários podem ser os fatores que levam à doença e eles precisam ser investigados por profissional capacitado.

É IMPORTANTE QUE O CIRURGIÃO BARIÁTRICO SEJA MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA BARIÁTRICA E METABÓLICA

Verdade. Esse é um dos fatores mais importantes na hora de escolher com quem operar. O envolvimento nessa Sociedade é considerado mandatório para o verdadeiro especialista. Os membros da entidade avaliam as pesquisas atuais, discutem as técnicas e criam padrões para serem seguidos.

Se você tem obesidade, procure um profissional capacitado, a fim de realizar um tratamento saudável e eficaz a longo prazo. Lembre-se que sua saúde é o mais importante no processo de emagrecimento.

5 fatos que você precisa saber sobre os ANTIBIÓTICOS

Já pensou na quantidade de vezes que ingeriu antibióticos?

Que eles são muito eficazes para o combate de uma série de doenças infecciosas, sabemos! Mas você sabia que precisamos ter muito cuidado na hora de ingeri-los? Veja os porquês:

Para que servem?

São para o combate de infecções causadas por bactérias, não devendo ser prescritos para combate de vírus, fungos ou outros microrganismos.

Todo antibiótico só pode ser comprado com receita médica justamente porque serve para inibir o crescimento de bactérias que se alojam em nosso corpo, ou então para destruir colônias que causam quadros infecciosos.

Por que causam diarreia?

É, infelizmente eles podem causar diarreia, pois interferem na flora intestinal já que eliminam as bactérias sensíveis a certos compostos, independentes de serem positivas ou negativas para o organismo.

Podem cortar o efeito do anticoncepcional?

Alguns antibióticos podem interferir na eficácia da pílula anticoncepcional. Isso ocorre porque os antibióticos diminuem a absorção dos anticoncepcionais, evento que ocorre no intestino.

Preciso tomar até o fim?

Depende de cada caso, quem determina isso é o seu médico. O importante é tomar a dose correta, na frequência certa e na quantidade de dias especificada pelo profissional (mesmo que você melhore depois de 3 ou 5 dias de tratamento). Caso você não melhore, retorne para uma reavaliação.



Dra. Paula Facco Librelotto
Infectologista | CRM/RS 33683

Hora de falar sobre a sua VOZ

Com o desenvolvimento dos meios de comunicação, falar bem e ter uma boa qualidade vocal é imprescindível. Por isso, entender como a voz se produz inclui os pré-requisitos para saber como cuidá-la.

Você sabia, que a voz se produz pela vibração? Mais precisamente da vibração das pregas vocais. Já a qualidade dela depende de outras estruturas como as caixas de ressonância (boca, nariz e seios da face). Esses precisam estar em perfeito funcionamento para que tenhamos uma projeção vocal adequada sem sobrecarregar a laringe. Com isso, constatamos a importância de tratar alergias, sinusites e resfriados, especialmente quem usa a voz profissionalmente.

As patologias de pregas vocais estão intimamente relacionadas ao mau uso que fazemos do aparelho fonador. Qualquer desconforto ou rouquidão que durar mais que 7 dias deve ser avaliado pelo otorrinolaringologista. Após essa avaliação, conforme a patologia diagnosticada, o paciente será encaminhado ao fonoaudiólogo para buscar a melhor qualidade vocal possível.

Confira o que pode nos ajudar a manter a saúde da voz em dia:

- Manter-se bem hidratado;
- Comer alimentos saudáveis, especialmente maçã, pois tem propriedade adstringente;
- Dormir bem e fazer repouso vocal sempre que possível;
- Evitar bebidas alcoólicas;
- Usar sapatos baixos e roupas confortáveis que não apertem o pescoço, nem a região da cintura;
- Tomar chimarrão com moderação, sem abusar da temperatura da água;
- Evitar pastilhas para a garganta sem recomendação médica.



Vanessa Deuschle-Araújo
Fonoaudióloga | CRFA 8878-RS
Mestre em distúrbios da comunicação humana | UFSM e Pós Graduada em Estética e Saúde | UNIJUI

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

Tudo e mais um pouco sobre

PRÓTESES DENTÁRIAS

Perdeu um dente e vai ter que partir para a prótese? Calma, isso acomete milhares todos os dias, por isso o assunto engloba curiosidade. A seguir você confere tudo sobre os mais conhecidos e usados tipos de próteses. Prepare-se para descobrir qual a mais indicada para cada caso.

Primeiro, é preciso entender a diferença entre **prótese sobre dente** e **prótese sobre implante**.



A PRÓTESE SOBRE O IMPLANTE

Nada mais nada menos que uma peça protética ou coroa de porcelana colocada parafusada ou cimentada neste implante, ou seja, o dente branquinho que enxergamos. Em casos de perdas parciais de um ou mais dentes onde ainda existam remanescentes dentários podem ser utilizadas próteses unitárias ou parciais fixas sobre implantes, substituindo com eficácia cada dente perdido e restabelecendo a função mastigatória do paciente.

A PRÓTESE SOBRE O DENTE

Há casos em que o paciente tem a raiz fixada no osso, podendo ou não ter a coroa. Quando não se tem mais a coroa dentária e resta apenas a raiz (ou algum remanescente), é possível colocar uma prótese que, será a prótese sobre dente, ou seja, *prótese fixa*. Já quando se perde a raiz faz-se necessário colocar um implante dentário no lugar por meio do parafuso fixado direto no osso, substituindo assim a raiz do dente.

CONHEÇA OS MÉTODOS DE FIXAÇÃO

As próteses sobre implantes também se diferenciam quanto ao tipo de fixação. Estes métodos de fixação podem ser utilizados em diversas situações clínicas e serão selecionados a critério do cirurgião dentista para proporcionar a cada caso uma melhor solução protética.

Próteses Parafusadas: são próteses fixadas aos implantes por meio de parafusos que só podem ser removidos em consultório pelo cirurgião dentista especialista na área. Normalmente é feito nas consultas de rotina para manutenção e são utilizadas em casos de próteses fixas com dois ou mais elementos.

Próteses Cimentadas: são próteses fixas similares as utilizadas em dentes naturais e fixadas aos implantes através de cimentos odontológicos. Nestes casos a fixação é permanente, só podendo ser removida pelo cirurgião dentista em casos especiais e não para simples manutenção periódica. São utilizadas em casos de implantes unitários ou múltiplos.

Prótese Tipo Protocolo: é como uma dentadura que se fixa sobre o implante dentário. Enquanto as dentaduras convencionais, para se manterem imóveis se apoiam nas gengivas, as

próteses sobre implantes fazem uso de implantes para se fixar na boca do paciente, se tornando assim imóveis.

Utiliza-se essa prótese quando o paciente requer um método de fixação mais eficiente do que uma removível ou também quando há perda total dos dentes.

Só quem usa uma dentadura inferior sabe o quanto é difícil a mesma se fixar e permanecer imóvel. Ainda mais quando o paciente já perdeu os dentes há anos e o rebordo (região gengival e óssea) está bem fino e com pouca altura, impossibilitando a estabilidade de uma prótese tipo dentadura.

As próteses protocolo são geralmente muito bem indicadas para a arcada inferior, pois as dentaduras convencionais tendem a ser mais instáveis na mandíbula, podem ser feitas na arcada superior, pois é possível conceber uma prótese sobre implantes para ambas as arcadas.

O MATERIAL: os dentes das próteses podem ser de porcelana ou acrílico, como em

qualquer dentadura, simulando perfeitamente a dentição natural.

ALERTA GERAL

Seja qual for o tipo de prótese que se encaixa na sua situação, lembre-se:

- A higienização da prótese deve ser feita todos os dias, assim a gengiva fica saudável e a prótese tende a durar mais;
- Use e abuse do fio dental e de outros recursos como o irrigador oral para a correta higiene;
- Procure seu dentista de 6 em 6 meses para a correta remoção da prótese e higiene em consultório.



DRA. DAIANE TEXEIRA VARGAS

Odontologia Estética e Reabilitação Oral
CRO 18829 | Cirurgião-Dentista

(55) 3303 6667 | 9 9166 3014

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



EDITORA

Bem vinda ao III Encarte de Natal

Há três edições natalinas nos vemos por aqui para você desfrutar de ótimas opções para presentear. Aprecie sem moderação as possibilidades de agradar quem você ama com presentes maravilhosos que tornam o Natal – inesquecível!

Boas Festas!



LAVANDA
casa & bebê



Vencal
CALÇADOS | ESPORTES



ARMAZÉM
da Saúde

Luana Keske
FOTOGRAFIA





Menos de 50kcal por Barrinha **LEVITTÁ**
R\$ 1,70

CHÁ SECA BARRIGA
 Redutor de gordura abdominal
R\$ 26,00

MORESBELT
 Emagrecedor natural com extrato de Laranja Moro
R\$ 59,90

DESINCHÁ
 O melhor chá diurético Kit Viagem | 20 sachês
R\$ 42,00

NATULIPO
 Diminui o apetite e regula o intestino
 90 Cápsulas
R\$ 54,00

CHÁ DA VIDA
 Regulador de diabetes e colesterol
R\$ 19,90

AÇAÍ e PITAYA
 a partir de **R\$ 5,00**

MAX SHAKE
 Max Titanium
R\$ 34,90

ÔMEGA 3
 Benéfico para o cérebro e o coração
 120 Cápsulas
R\$ 34,90

CHIA EM GRÃO
 Auxilia no emagrecimento, regula o colesterol e melhora o funcionamento do intestino
 Cia Natural 150g
R\$ 6,90



Porta anéis
a partir de
R\$ 19.80

Bandeja, vasos,
flores e difusores
de ambiente.
a partir de

R\$ 49.90

Vasos
a partir de
R\$ 39.00



Coleção
Primavera/Verão
Buddemeyer

Linha 180 fios, 100% algodão

6x de
R\$ 33.16

Jogo de lençol
4 peças (casal)

6x de
R\$ 60.50

Kit colcha
3 peças (casal)



Kit difusor
elétrico de cerâmica
+ 2 essências

R\$ 84.00

Kit Toalha
Buddemeyer
(Banho + Rosto)

R\$ 57.10



Trilhos e
toalhas de mesa
a partir de

R\$ 58.00



Toalha de Praia
a partir de

R\$ 80.00

Personalização
de bordado com
a inicial: **R\$ 13**



Vela **Voluspa**
a partir de

R\$ 77.00



Louças e taças
em cristal
a partir de

R\$ 59.00

Kaftan **Trussardi**

6x de
R\$ 59.16



KIT Berço

6x de
R\$ 153.50



LAVANDA
casa & bebè

ARROJADOS E PARA TODOS OS GOSTOS



SER FIEL TEM SUAS VANTAGENS!

Solicite seu cartão fidelidade e a cada compra acumule BÔNUS

Rua Pinheiro Machado, 593 | Centro | Cruz Alta/RS | ☎ (55) 3322 7350

Vencal
CALÇADOS

19 Comunic

»»»»
**ASSIM PRATICAR
ESPORTES FICA
MUITO MAIS PRÁTICO
E CONFORTÁVEL**



Gen. Câmara, 518 | (55) 3303 6601 | 📞 9 9623 3333 | 🌐 /vencalesportescruzalta

Vencal
ESPORTES

19 Comunic

Nós da Luana Keske Fotografia, agradecemos todas as oportunidades que vocês clientes e amigos nos proporcionam todos os dias, de contar suas histórias através das nossas lentes.

FELIZ NATAL

Luana Keske
FOTOGRAFIA





ESTE CORPO

é meu!

Na vida diária, fico perplexo, com a pouca significância que tem o corpo para a maioria das pessoas. Algumas mal conhecem seu corpo. São órgãos e funções que não estão sendo usados. Há partes do corpo que muitos não enxergam. Dobras que estão esquecidas. Posturas que não são conscientes. E mesmo quando lhes dizem que há algum problema de saúde, desdenham e fazem um olhar distante, como se aquilo não lhes dissesse respeito.

Muitos têm certa estranheza em relação ao corpo. É como se fossem somente espírito, alma, pensamento e memórias. O corpo tem uma existência, mas não é reconhecido como pertencente ao sujeito. A pessoa se olha no espelho e tem uma imagem distorcida da realidade. Enxerga outro corpo ou não vê o seu corpo.

No geral, não cuidam do seu corpo. Assim como cuidar da saúde, tampouco é importante. E menos ainda cuidar de alguma doença. Frequentemente estão desleixados consigo. Podem estar acima do peso, com pressão

arterial alta ou taxa de colesterol elevada. Podem fumar, comer ou beber em excesso. Se estão com alguma doença, não fazem avaliações rotineiras, ou não tomam as medicações, ou não seguem as instruções. Mas cuidam bem do seu carro. Fazem revisões regularmente, escolhem o posto de combustível de melhor qualidade ou o que melhor limpa o seu carro. Sempre sabem do melhor mecânico. Porque o carro merece atenção e o corpo, não? Quando se ama se cuida. O que faz pensar que não ama seu corpo.

Cuidar do corpo gera uma profusão de sentimentos contraditórios. Primeiro remete a uma ideia de prazer, pelo fato do corpo ser fonte de prazer e, portanto, fonte de angústia. Segundo associa-se a fraqueza. Se necessita cuidado, é porque é frágil. E não se admite fragilidade para o corpo. Assim pensam principalmente os homens. E admitir a fragilidade significa admitir a finitude do corpo e da vida. Pensar que somos frágeis, finitos e que em termos temporais nossa existência é curta, é

extremamente angustiante. Melhor não pensar e não cuidar do corpo. Assim magicamente uns tentam provar que são indestrutíveis e imortais.

Somente a dor lembra a existência do corpo. Mas como pode doer (e existir) o que nego a existência? E com a dor vem esta surpresa, expressa na pergunta: como foi acontecer isto comigo. Sendo que a pergunta está dirigida sabe-se se lá a quem. Mas a aquele que supostamente havia lhe prometido a imortalidade ou a uma proteção especial. Do tipo, fique tranquilo, o que acontece ao comum dos mortais, a você não ocorrerá. Vã ilusão. Não há garantia especial e ninguém é melhor que alguém. Somos todos iguais. Fisicamente frágeis e mortais.



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




DR. PAULO
MOREIRA
CREMERS 9.689

Doutor em Nefrologia | Hipertensão arterial | Medicina Interna



Pújá,

a GRATIDÃO expressa na prática do Yôga



Este se trata de um conceito orientador de vida que vai além da reciprocidade e inclui a tradição oriental de homenagear os professores, honrá-los, como cita Mircéa Eliade:

"Aquilo que caracteriza o Yôga não é apenas o seu lado prático, mas também a sua estrutura iniciática. Não se aprende Yôga sozinho, é necessária a orientação de um Mestre."

No Yôga pratica-se a gratidão há 5 mil anos por meio da prática do pújá, nada mais nada menos que uma provocação positiva do karma, na verdade a construção do bom karma.

Nesse aspecto faz-se importante honrar o lugar onde pisamos e os espaços que nos acolhem. No pújá o instrutor é honrado, é a gratidão mesmo antes e receber e independente do resultado.

A prática ancestral direciona gratidão pelo ensinamento e por ter um Mestre, somos gratos ao criador do Yôga que tudo iniciou. Somos gratos por termos sido aceitos para participar das aulas, pois praticar Yôga sem orientação é conhecer, talvez, apenas as técnicas, mas não a tradição, os conceitos da filosofia por trás das práticas e a importância dela para sua mente.

Os gratos são menos raivosos e hostis.

Pesquisas revelam que ainda são os mais fortes e resistentes e experimentam emoções positivas com mais frequência. Já que a gratidão esculpe o comportamento, diminui o risco de depressão, transtornos de ansiedade, fobias e vícios em geral. Sem contar, é claro, o impacto na autoestima.

Como praticar gratidão?

Talvez não seja tão fácil para você sentir-se grato. Não se culpe. No oriente, o exercício da gratidão é cultural. Aprende-se a maneira de sentir as coisas, perceber a vida como uma dádiva. Já no Ocidente não há tal hábito, ao contrário, nos sentimos credores. Sempre acreditando que todos nos devem, desde Deus até nossos pais, a cidade e o universo. Este sentimento abre um buraco na alma e nos move para precipícios do psiquismo, como estados de depressão profunda.

Assim sendo, a gratidão não surgirá espontânea e verdadeiramente, é preciso, se assim o desejar, se esforçar para conquistar a paz e a plenitude dos gratos. Existem técnicas para que você treine ser grato, pois é preciso materializar, exaltar, trazer de dentro e mostrar-se a fora.

Veja uma técnica que vai auxiliar a se sentir mais grato e desfrutar dos prazeres da gratidão

Faça assim:

- Escolha um bloco de anotações e deixe ao lado de sua cama e antes de dormir agradeça;
- Durante 21 dias, ininterruptos (se estiver no 20º dia e esquecer, volta para o primeiro, por questão de comprometimento) você irá listar 3 coisas pelas quais é grato;
- Imediatamente perceberá a sensação de plenitude e liberdade tomar conta de si. Mas, cuidado, se em algum dia não estiver muito bem, é ainda mais importante fazer o exercício.

SEJA GRATO PELAS PEQUENAS COISAS.



Shane Nicolodi
Professora de Yôga

Programa completo para você perder peso com a dieta LOW CARB!

E-BOOK
200 RECEITAS LOW CARB

+ 16 Shakes Emagrecedores
+ 20 Sucos Detox
+ Guia LOW CARB
+ Desafio 15 dias

Acesse o QR Code para obter a oferta



POR APENAS R\$ 49,00

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



88 anos com a disposição em alta

DESCUBRA O “SEGREDO” DO OSWALDO

Músculos firmes, diminuição do tecido adiposo e super disposição, esse é o caso de Oswaldo Fauerharmel paciente do Grupo Fit que após dois meses de hidroginástica e exercício terapêutico alcançou seu potencial máximo de disposição e qualidade de vida aos 88 anos.

A partir da atitude de sair da zona de conforto, Oswaldo teve muitas conquistas e conta emocionado que pela primeira vez recebeu uma revisão médica periódica positiva e atribuiu isso aos exercícios. *“O Doutor disse para que eu continuasse os exercícios, pois me fizeram muito bem”*, comemora.

Metodologia testada e **APROVADA**

A conquista de Oswaldo se repete diariamente com outros pacientes do Grupo que, por receberem acompanhamento de qualidade com profissionais qualificados e acesso aos melhores equipamentos para reabilitação, transformam sua rotina e sua vida. A metodologia dá certo, os casos positivos comprovam isso.

MEXA-SE, é você que escolhe como vai envelhecer

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

Nesse aspecto a **Hidroginástica e a Musculação Terapêutica** podem se tornar as melhores amigas dos idosos. Além dos benefícios à saúde, mantêm a capacidade de se movimentar e realizar atividades diárias sem precisar da ajuda de terceiros. Cuidar da massa muscular, do equilíbrio e da mobilidade promove independência na terceira idade, sinônimo de liberdade e autoestima.

Não somente idosos precisam cuidar de sua saúde com exercícios físicos e/ou terapêuticos. Jovens e adultos devem manter uma rotina saudável e ativa, principalmente nos casos que exigem reabilitação. Certamente esse é um dos caminhos para se chegar bem na idade do Sr. Oswaldo.

Tonificar o corpo e queimar gordurinhas será apenas algumas das vantagens da prática. A sua saúde vai agradecer mesmo quando você se reabilitar de doenças e melhorar sua postura corporal, por exemplo.

Com a hidroginástica, é possível aliar diversão na piscina com vários movimentos, desde aeróbios até os de força - sem impacto e com redução do peso sobre as articulações de membros inferiores e coluna. Além disso, a imersão proporciona uma menor sobrecarga cardíaca, melhora o sistema cardiovascular e o índice de dor muscular pós-exercício, sem prejudicar os resultados.

Fit SÊNIOR
ACADEMIA TERAPÊUTICA
Em anexo a Acquafit

ACQUAFIT
ACADEMIA AQUÁTICA

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

ELEVEN

RADICAL FITNESS

FEITO PRA VOCÊ!

Se você, assim como a gente procura uma maneira para alcançar a qualidade de vida e atingir um alto desempenho no treinamento físico, parabéns, acabou de encontrar! E o melhor, de brinde, além de saúde você ainda garante um super resultado estético – em poucas semanas.

Está curiosa? Se trata do ELEVEN, a aula de H.I.I.T que promete (e cumpre) a missão de proporcionar condicionamento em aulas de 30 minutos com exercícios altamente funcionais usando apenas o próprio peso corporal como resistência. E, acredite, até a trilha sonora para o cumprimento do treinamento intervalado tem direitos autorais porque foi produzida por profissionais de várias áreas, ela prevê pausas e marcações específicas para aumento da velocidade conforme estudo.

Como você deve ter percebido, sim, existem várias propostas de hiit, mas o ELEVEN tem respaldo técnico científico, tanto que é uma técnica assinada pelos fisiologistas mais top do mercado.

E agora o ELEVEN está mais perto do que nunca, e a melhor notícia: **é para todos!**

Em função dos movimentos serem livres e não sincronizados com as músicas, homens e mulheres que se consideram menos coordenados podem participar das aulas sem medo. Afinal, a intensidade das séries é ajustada assim como os tipos de exercício, considerando os diferentes perfis de aluno e suas particularidades.

Veja os benefícios e comece agora mesmo:

- Acelera e aumenta o metabolismo;
- Queima gordura (antes e depois do treinamento);
- Ajuda na construção de músculos;
- Melhora a postura, estabilidade e flexibilidade;
- Consome entre 300 e 400 calorias em 30 minutos;
- Libera endorfina no cérebro reduzindo o estresse;
- Beneficia o controle dos níveis de açúcar, pressão arterial e peso;
- Resultados estéticos e de saúde em poucas semanas;
- Economiza tempo (3 sessões de 30 minutos por semana);
- Dispensa o uso de equipamento extra.



FABIANA HOFFMEISTER
Personal Trainer | Kangoo Jumps



let's Training



(55) 9 9928 6737
Av. General Osório, 137 | Sala 2
Centro | Cruz Alta/RS

3 PAPINHAS PERFEITAS PARA INTRODUÇÃO ALIMENTAR

Seu bebê completou 6 meses (ou menos em alguns casos) e vocês saíram do pediatra com a notícia que se deve iniciar a introdução dos alimentos e mesmo com a lista em mãos, não sabe por onde começar? Calma! Antes de tudo entenda: essa etapa é além de desafiadora - linda e recheada de descobertas, incluindo caras e bocas dos pequenos.

LEMBRE-SE: siga a risca a indicação do pediatra e/ou da nutricionista sobre a quantidade de refeições indicadas, (além do *mamzinho* em livre demanda).

Para dar uma força no quesito CARDÁPIO NUTRITIVO veja e faça você mesmo essas 3 receitas top para incrementar deliciosamente a hora das comidinhas.

Papinha de carne, feijão branco, beterraba e mandioquinha

Ingredientes:

- 300g de carne músculo moído
- 1 copo de feijão branco
- 1 beterraba
- 1 batata
- 1 mandioquinha
- 1 chuchu
- 1 cenoura
- 1 tomate sem pele
- 1 xícara de abóbora seca
- 1 dente de alho
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem
- 1 pitada de sal
- Salsinha a gosto

Como preparar: Coloque o feijão, a carne e a beterraba na panela de pressão com água até a metade da panela e deixe cozinhar por 1 hora. Deixe sair a pressão da panela, acrescente os demais ingredientes e deixe cozinhar por 10 minutos após a pressão. Retire, deixe esfriar um pouco e passe na peneira para servir.

Papinha de frango, abobrinha, espinafre e cenoura

Ingredientes:

- 5 pedaços de frango em cubos
- 1/2 abobrinha em cubos
- 1 batata em cubos

- 4 folhinhas de espinafre
- 4 folhinhas de salsinha
- 1 tomate picado sem semente
- 1/2 cenoura em cubos
- Azeite a gosto
- 1 dente de alho

Como preparar: Primeiro pique o alho e coloque azeite em uma panela, após acrescentar e doure o frango. Quando dourar, acrescente o tomate mexendo até que ele fique mole. Em seguida, coloque os demais ingredientes. Acrescente água até cobrir os legumes e espere cozinhar.

Papinha Doce (até 3 dias na geladeira ou congelador)

Ingredientes:

- 1 maçã pequena
- 1 pera pequena
- 1 litro de água

Como preparar: Lave bem as frutas e retire as cascas. Corte ao meio, retire as sementes e coloque na panela de pressão com água suficiente para não correr o risco das frutas queimarem. Após pegar pressão, desligue o fogo e mantenha a panela fechada para assim terminar de cozer as frutas por cerca de 10 minutos. Em seguida coloque-as em um processador ou liquidificador. Bata e sirva em potinhos individuais.



Você vai precisar de muita inspiração e criatividade para fazer (todo santo dia) as papinhas do seu bebê. Para facilitar a sua vida, dá uma conferida nesse e-book com **101 Receitas de Papinhas, Dicas de Introdução Alimentar, Dicas de Utensílios e muito mais.**

OFERTA ESPECIAL
DE R\$ 69,90 POR APENAS

R\$ 39,90

Para conhecer melhor o e-book acesse o QR-CODE e confira!



MATEMÁTICA DESCOMPLICADA

desde os 4 aninhos

A educação precoce minimiza as diferenças individuais

Já ouviu falar na Lei de Newton? Onde um corpo em repouso permanecerá em repouso e um corpo em movimento continuará em movimento, mantendo sempre a mesma velocidade, caso nenhuma força atue? Nos estudos esse fenômeno se repete.

Caso o seu filho não seja motivado, simplesmente não sentirá vontade de estudar. Estamos aqui justamente para dar aquele empurrãozinho inicial por meio de um método que, acima de tudo, **gera ânimo no pequeno estudante**, com vocês:

MATEMÁTICA PARA PRÉ-ESCOLA

Você deve estar pensando, como assim ensinam matemática para crianças de 4 aninhos? A gente explica: essa é a melhor fase para investir no potencial do seu filho e no futuro não sentirá remorso por não ter apostado nele, pode crer!

Claro que crianças em fase pré-escolar não TÊM a completa capacidade de resolver cálculos absurdos, mas podem (e devem) ser induzidas a aprender dentro das suas potencialidades (com cuidado para não sofrerem danos psico-

lógicos e aversão a novos conhecimentos).

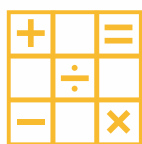
VEJA COMO FUNCIONA E OS BENEFÍCIOS DA MATEMÁTICA PARA PRÉ-ESCOLARES:

Crianças que já conseguem escrever os números de 1 a 10 e contar além de 100 podem começar a treinar a escrita de numerais. Iniciando o estudo por estágios adequados ao seu nível de aprendizado e de acordo com a sua capacidade. Assim, elas avançam nos conteúdos e aprendem com prazer.



EXATIDÃO E RAPIDEZ

Aqui as crianças estudam para conseguir resolver os exercícios dentro de um tempo determinado.



REGRAS DE CÁLCULOS

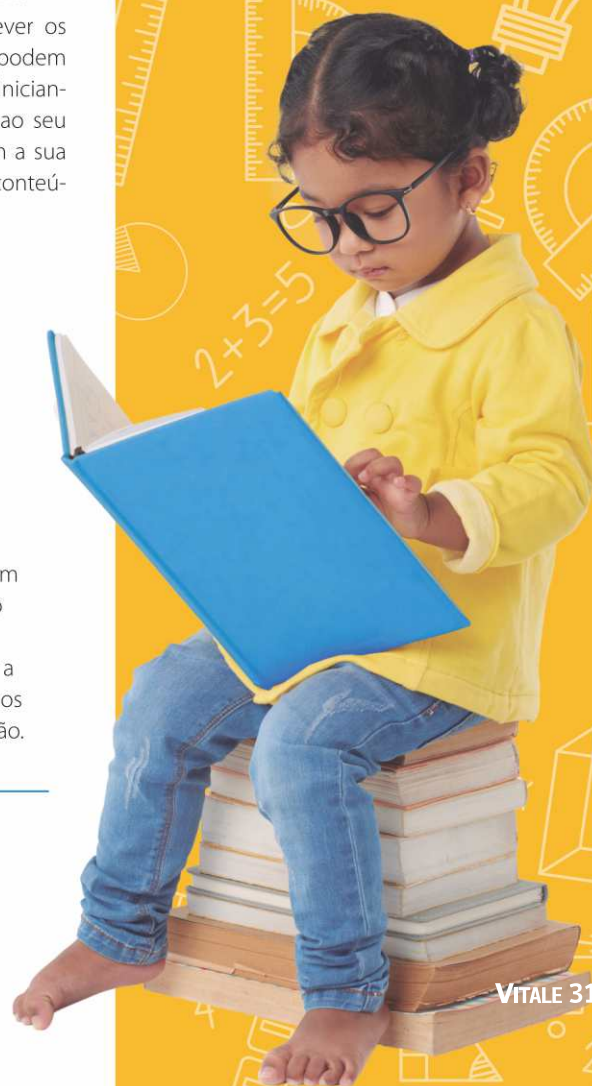
Nos cálculos matemáticos existem procedimentos e regras a ser seguidos. O método apresenta 1º as operações fáceis, o que permite ao aluno perceber as regras e ter segurança em aplicá-las.



AUTONOMIA DE RACIOCÍNIO

Mesmo quando a criança se depara com assuntos ainda não estudados, ela é estimulada a aplicar a capacidade de cálculos desenvolvida até então.

Este método desenvolve a capacidade de análise, interpretando o significado das informações, além da capacidade de relacionar conteúdos, fazer associações, levantar hipóteses e tentar soluções de forma lógica. É excelente para o seu filho!



KUMON

(55) 3322 0552 | 9 9968 5393
Pinheiro Machado, 1140
Centro | Cruz Alta



DESEMPENHO ESCOLAR E autonomia nas alturas

Antes de tudo saiba: seu filho pode sim alcançar melhores resultados na escola e com isso ter autonomia basta receber atenção individualizada de um profissional comprometido com o aprendizado infantil.

Por essas e outras que o **Saberes** aposta num ambiente de aprendizado planejado para atender as individualidades de cada criança. Assim, elas somam experiências atrativas, divertidas e desafiadoras. Nesse processo há união de forças entre escola, professores, família e todos que se envolvam no desenvolvimento da criança como ser único e capaz.

Assim, através do **atendimento neuropsicopedagógico** as famílias de Cruz Alta e região, agora, contam com um importante aliado na busca pela aprendizagem de seus filhos.

NEUROPSICOPEDAGOGIA como você nunca viu

A neuropsicopedagogia é a ciência transdisciplinar fundamentada nos conhecimentos da Neurociência aplicada à educação, com interfaces da Pedagogia e Psicologia Cognitiva que tem como objeto formal de estudo a relação entre o funcionamento do sistema nervoso e a aprendizagem humana no ponto de vista de reintegração pessoal, social e educacional.

E o profissional neuropsicopedagogo em sua função, estuda a relação do funcionamento cerebral com os métodos de ensino e as formas de aprendizagem.

O aprendizado, por sua vez, resulta de um comportamento complexo, estando relacionado ao conjunto de fatores que incluem desde aspectos neurobiológicos, até fatores ambientais, sociofamiliares e emocionais da criança.

Diagnosticando as dificuldades na aprendizagem

Geralmente as dificuldades são identificadas na escola, por meio da observação de comportamentos e habilidades da criança que destoam da maioria. Este olhar do professor alerta a família para uma possível dificuldade no aprendizado da criança (e é essencial, porque possibilita procurar acompanhamento profissional individualizado o mais cedo possível).

Neste sentido, a avaliação neuropsicopedagógica, que faz uso de instrumentos padronizados e validados para cada faixa etária, vem contribuir para um olhar multidisciplinar, tão importante no diagnóstico e no planejamento de intervenções eficazes para cada caso.

A avaliação neuropsicopedagógica mapeia as potencialidades e dificuldades de cada criança e aponta estratégias de ensino mais eficientes para o aprendizado e desenvolvimento de cada criança.

Questão de estímulo

É importante ressaltar que os circuitos neuronais relacionados ao aprendizado, memória, concentração, percepção e outras

funções cognitivas são modificáveis de acordo com os estímulos recebidos.

A neurociência fornece evidências de que um ambiente rico em estímulos sensoriais e que desperte a curiosidade da criança com estimulação adequada provoca um aumento da densidade de conexões das células nervosas aprimorando o desempenho cognitivo, mesmo em crianças com déficit intelectual.

Chegou a vez do seu filho

Ao identificar as dificuldades que estão prejudicando o aprendizado fluido e proporcionar o acompanhamento do neuropsicopedagogo, é possível motivar e provocar o desejo de aprender, bem como permitir a autonomia cognitiva das crianças para que possam conduzir seu caminho de conhecimento e alcançar novos e significativos voos.



(55) 9 9986 8287

Gen. Felipe Portinho, 780
Centro | Cruz Alta/RS

@saberescruzalta

/Saberes Apoio Educacional

Unha artificial

QUAL É A CERTA PARA VOCÊ?

O mercado da beleza tem uma infinidade de técnicas para deixar as suas unhas belíssimas, mas você sabe a diferença de cada uma delas, e o principal, qual a mais indicada para você? Siga lendo e descubra!

UNHAS POSTIÇAS

De tão práticas, algumas já vem até pintadas e decoradas, sim, imagina! É indicada para qualquer um e pode de forma simples ser aplicada em casa, você mesma. Vale lembrar que há 2 tipos, a autocolante e a sem cola. Com a 1ª você tira a película que protege o adesivo e pressiona contra as suas unhas naturais. Já com a 2ª é necessária uma cola específica para unhas postiças. Basta passá-la no interior da unha postiça e apertar.

Ah, pode dura até 7 dias (*se você aplicar certinho*).

FIBRA DE VIDRO

Se a sua unha é fraca, eis a melhor indicação (e durabilidade). Trata-se de um alongamento feito a partir de filamentos de fibras sintéticas de vidro por meio de 2 opções de técnicas, fio a fio ou

tramada. Essa última precisa de moldes (os tips), a outra não. Dura cerca de 6 meses se feitas as devidas manutenções.

PORCELANA OU ACRÍLICA

Conhece alguma roedora de unhas? Então avisa que essa é a melhor opção para acabar com o problema. Esculpida manualmente com pó de porcelana ela é aplicada desde a raiz, ou de uma parte da unha natural. Para colocar leva até 2 horas e a duração alcança de 2 semanas até 3 meses (depende da manutenção e do crescimento da unha).

UNHAS EM GEL

Feita apenas de gel ela se fixa nas unhas com a ajuda da cabine de luz UV e moldes para o alongamento. Uma hora e meia e ok, você já estará com as mãos de princesa que podem durar por até 6 meses.

CURIOSIDADE: o lado ruim (ou nem tanto assim) é que você não pode remover o esmalte da unha de gel, pois o material resiste a acetona, então precisará esperar até a próxima manutenção para trocar de cor.

ACRIGEL

Unhas porosas ou descamadas são as mais indicadas para esse tipo de técnica. Aplica-se o gel e o pó acrílico em cima de tips ou moldes que são colados na unha natural para dar um novo comprimento. Só depois o Acrigel é trabalhado. A secagem também é feita na cabine de luz UV. Não dói nem causa desconforto, é feita em uma hora e meia e a durabilidade é de até 6 meses.



- Fungos
- Micose de unha
- Correção de unhas (onicortese)
- Tratamento para unha encravada

Podologista Guaraide Apelfiler

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



Magia das Mãos



O segredo para descansar e DORMIR BEM

De nada vale dormir por horas se o sono não é reparador. Isso só acontece se você usa o travesseiro ideal

Já ouviu aquela frase “não tem nada que uma boa noite de sono não cure”? Sabemos que dormir bem nos deixa mais dispostos para enfrentar o dia seguinte da melhor forma, evita estresse e dores pelo corpo, além de melhorar nossa capacidade cognitiva (percepção, a memória e o raciocínio).

Mas o que é uma boa noite de sono? É dormir oito horas diárias, sem interrupção e de maneira despreocupada? Sim, todas essas características são importantes embora não se pode esquecer a qualidade do travesseiro utilizado. O travesseiro é um fator que pode interferir na qualidade do sono, isso se usado adequadamente.

PALAVRA DO ESPECIALISTA

Segundo o Dr. Augusto De Bem – ortopedista, o travesseiro é importante, pois é um acessório que utilizamos durante aproximadamente 30% do tempo (que é o período durante o qual dormimos), muitas vezes mais tempo do que uma roupa ou calçado.

“Além de gerar conforto para um sono agradável e reparador, o travesseiro deve manter a coluna alinhada de forma a não gerar sobrecarga em estruturas como discos, músculos e ligamentos. A escolha do travesseiro inadequado pode levar ao sono não reparador, o que causa cefaleia, cansaço, depressão, apneia, até hipertensão arterial e infarto. Além disso a sobrecarga mecânica na coluna cervical, associada a outros fatores pode

levar a discopatia degenerativa (desgaste do disco), cervicalgia, hérnia de disco, entre outras doenças”, ressalta o Dr De Bem.

O Dr explica que ao escolher o travesseiro vale analisar não só o material e a densidade do travesseiro, mas o formato e a adequação às características de cada um. Nessas englobam altura do ombro e pescoço) e a posição em que dorme. Ou seja, um travesseiro nunca é o ideal para todas as pessoas.

DICA

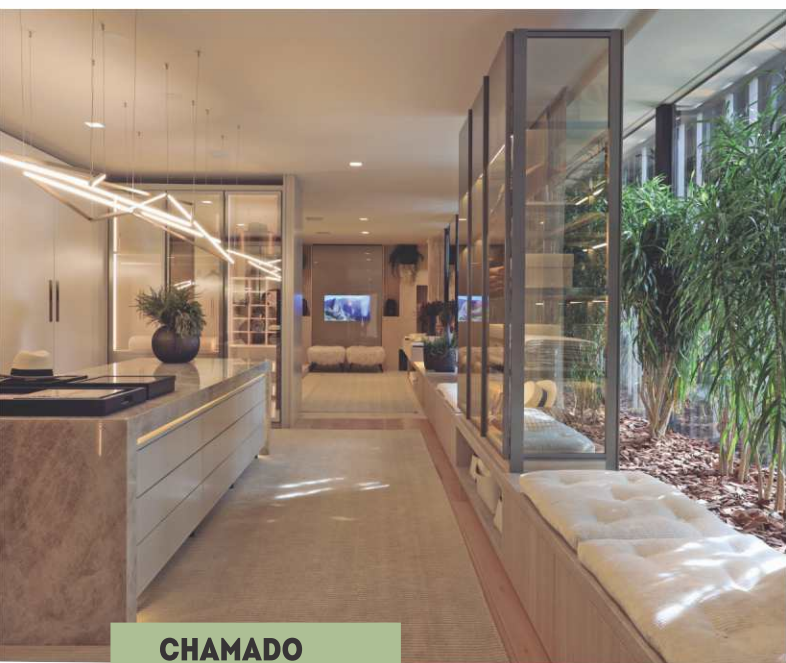
- Existem várias posições para dormir e para cada uma delas, um travesseiro adequado
- Essa escolha deve ser única e pessoal levando em conta três fatores, basicamente: posição em que você dorme | seu biótipo | gosto pessoal.

É muito importante saber qual travesseiro atende melhor às suas necessidades. A **Lavanda** possui uma equipe especializada e um serviço de consultoria que podem lhe ajudar a encontrar o travesseiro e o colchão ideal para você. Há várias opções, tais como: Travesseiros de Fibra, Plumas de Ganso, Látex Natural, Viscoelástico, Toque de Plumas; Bem como colchões de Molas, de Espuma e de Látex Natural. **Todos esses produtos você encontra na loja Lavanda.**

CASA SIMONE

TENDÊNCIAS QUE MOLDAM O MORAR

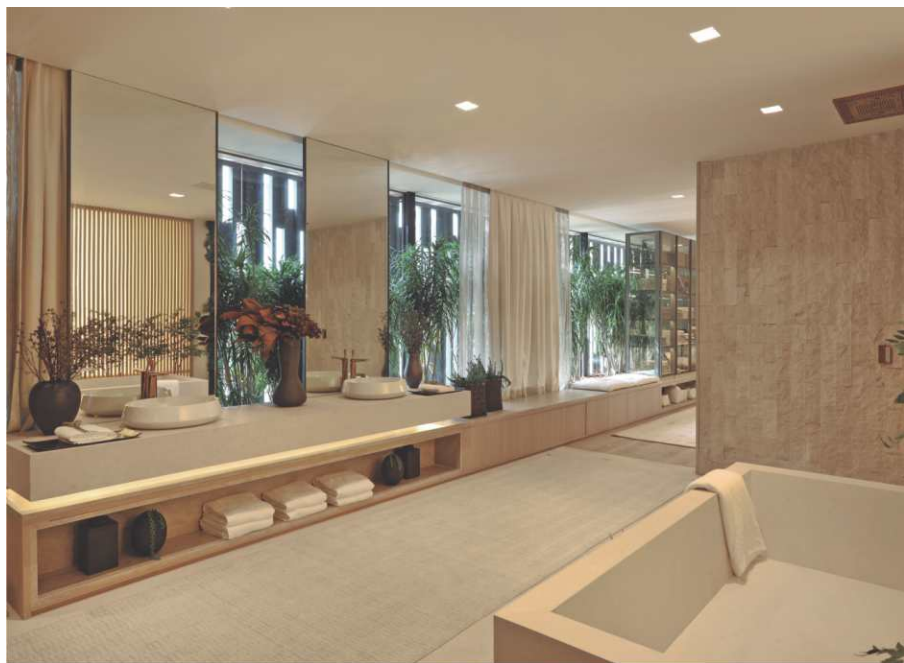
Quando um novo ano se aproxima, somos inundados com previsões de tendências para os próximos meses. Algumas ainda se materializam e outras já estão completamente difundidas entre arquitetos, designers e profissionais da área de interiores. Por isso lançamos um olhar sobre aquelas que seguramente estarão aqui durante o próximo ano.



CHAMADO DA NATUREZA:

Ambientes relaxantes, referências à natureza e convites para estar em contato consigo mesmo são pontos comuns em pesquisas de comportamento; ainda mais diante da crescente complexidade do nosso cotidiano. Essa tendência nos ensina que podemos estar perto da natureza, onde quer que estejamos. Além de plantas e flores, ela sugere o uso de madeira, têxteis, elementos minerais e materiais inspirados na natureza. As cores extraídas desse universo também ajudam a tornar a casa um local de refúgio e descanso.

Tendências, dicas e tudo que tem de melhor para MORAR BEM você encontra na CASA SIMONE.



DO JEITO QUE VOCÊ É:

Ambientes que revelem a identidade do morador e suas experiências é outra grande tendência na decoração. Os projetos devem traduzir sua personalidade para móveis, cores e objetos, sendo que não há certo ou errado nessas escolhas, mas liberdade criativa.



TECNOLOGIA:

Os modernos conceitos de estilo de vida exigem interiores inteligentes, automações e aparelhos que facilitam nosso dia a dia. Eles permitem economia de tempo, mais conforto e conveniência. Nos móveis e design de interiores, o foco estará cada vez mais na multifuncionalidade e flexibilidade que eles irão permitir aos ambientes.

Feirinha orgânica e ONLINE

A novidade da vez chegou para revolucionar o cotidiano de quem sempre sonhou em consumir alimentos frescos e saudáveis, mas não tem tempo para ir até a feira.



Cabe lembrar que nos alimentos convencionais as propriedades se perdem quando em contato (excessivo) com o agrotóxico, ou seja, a melhor maneira de aproveitar as vantagens que os alimentos podem oferecer é cultivá-los de maneira orgânica.

Por isso, agora em Cruz Alta, através da iniciativa do **Armazém da Saúde**, você olha as opções de produtos, faz sua encomenda via grupo de WhatsApp e só passa na loja para retirar as comprinhas.

São frutas, legumes, vegetais e hortaliças trazidas pela produtora uma vez por semana, mais precisamente **toda a sexta-feira**.

Agora que você já sabe onde tem uma feira orgânica fácil, online e segura é só encomendar, buscar e está na mão.

Quer entrar no grupo do WhatsApp e fazer a sua encomenda? Add aí:

(55) 9 9104 1839



Aproxime seu leitor de Qr Code da imagem ao lado e garanta sua feirinha saudável orgânica.

Gabriela De Bortoli

Nutricionista Clínica e Esportiva | CRN 7802



Sorvete QUE NÃO LEVA LEITE

Isso mesmo! Veganos e intolerantes à lactose, essas duas receitas delícias separamos para vocês.

O calor chegou com tudo e você não pode perder qualquer que seja a chance de se refrescar (ainda mais com alimentos geladinhos). Para isso, nada melhor que um super e delicioso sorvete feito em casa, rápido e fácil com ingredientes que provavelmente tem na sua despensa. Ah, é uma ótima pedida para o lanche da tarde da criançada que logo entra em férias e passa o dia na maior folia com os amiguinhos.



Sorvete de Morango

Você vai precisar de: 3 bananas bem maduras e congeladas | 1/2 xícara de morangos congelados | 1/2 xícara de leite de coco | 1 colher de chá de baunilha

Como preparar: bata tudo num liquidificador, mas fique ligado, porque fica bem grosso aí você tem que dar umas paradinhas para mexer com a colher as partes que tiverem muito embaixo. Se você tiver aquela centrifugzinha, deve ficar melhor.

OBS: vai bem também com manga, maracujá e cacau.



Sorvete de Abacate

Você vai precisar de: 1 abacate maduro | 1 xícara de leite de coco | 2 colheres de sopa de açúcar | Suco 1/2 limão

Como preparar: bata tudo no liquidificador e depois leve para a geladeira por 3h, mas lembre-se de mexer de hora em hora.

BOA ALIMENTAÇÃO



ALMÔNDEGAS VEGANAS de Berinjela

Uma opção saborosa e prática para o dia a dia. Além de acompanhar um delicioso macarrão vai super bem no sanduiche.

Você vai precisar de:

1 berinjela
1/2 xícara de chá de flocos de aveia finos
1 colher de sopa de óleo de soja
1/2 cebola
1/4 de pimentão verde
1/2 colher de chá de alho desidratado
1 colher de chá de chimichurri
1/4 colher de chá de páprica picante
1/2 colher de chá de coentro
2 colheres de chá rasas de sal
Cebolinha e salsa a gosto

Para o molho:

2 tomates pequenos
1/2 xícara de chá de água
2 colheres de chá de tempero preparado de alho, cebola e salsa desidratados
1 colher de chá de orégano
1 colher de chá de sal
1/4 de colher de chá de açúcar
Queijo vegano ralado a gosto (opcional)

Como preparar:

Em uma panela, coloque o óleo, a cebola e o pimentão e refogue. Adicione a berinjela cortada em cubos, a salsa e a cebolinha picadas, o alho desidratado, o chimichurri, a páprica picante, o coentro e o sal, misture e aguarde a berinjela amolecer bem. Retire a panela do fogo, adicione a aveia e misture. Após, esmague a berinjela até obter uma mistura pastosa.

Faça bolinhas com a mistura obtida e as disponha em uma forma untada com óleo, levando-as ao forno pré-aquecido a 180 graus, por 25 minutos.

Para o molho:

No liquidificador, bata os tomates sem sementes - se preferir - com a água e leve a mistura ao fogo. Adicione o tempero preparado, o orégano, o sal e o açúcar e aguarde ferver.

Quando retirar as almôndegas do forno, as disponha em um prato e coloque o molho de tomate por cima. Finalize com o queijo vegano ralado.

Rendimento: 11 almôndegas.

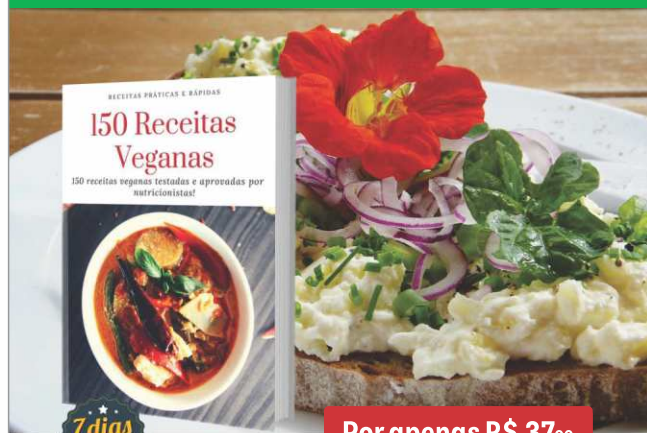


E-BOOK

150 RECEITAS VEGANAS

Deliciosas e práticas para o seu dia a dia ser muito mais SAUDÁVEL E SABOROSO!

50% OFF



7 dias GARANTIA

Por apenas R\$ 37,00



COMPRANDO PELO ACESSO DO QR CODE ABAIXO, VOCÊ TAMBÉM GANHA OUTROS

2 BÔNUS



25 BOLOS VEGANOS E 15 DOCINHOS VEGANOS PARA FESTA

Abra seu aplicativo de QR Code através do seu celular e confira

FUJA DAS ALERGIAS DA PRIMAVERA

Deixe-nos adivinhar: a primavera recém começou e o atchin já está presente no seu dia a dia? A gente entende! Geralmente ele vem acompanhado de inchaço, prurido nasal e olhos lacrimados. O tratamento desses sintomas, um tanto desagradáveis, são a base de alguns medicamentos de venda livre e outros apenas sob prescrição médica. Aqui vamos frisar os de venda livre, mas antes disso:

ALERTA:

EMBORA SEJA POSSÍVEL COMPRAR ESSES MEDICAMENTOS SEM RECEITA MÉDICA, ACONSELHAMOS CONSULTAR O SEU MÉDICO PARA SE CERTIFICAR DE ESCOLHER O REMÉDIO ADEQUADO PARA O TRATAMENTO.



JOSIANE AVILA SANTANA
Farmacêutica | CRF 7640
Proprietária da Farmácia Bem Perto



VAMOS À LISTA:

ANTI-HISTAMÍNICOS

Ou mais conhecidos como anti-alérgicos. Eles ajudam a dar uma pausa no espirro, corrimento nasal, na rinite alérgica, urticária e até na conjuntivite, isso porque reduzem a quantidade de histamina no organismo (substância produzida durante uma reação alérgica).

DESCONGESTIONANTES

Diminuem a liberação de muco da cavidade nasal, aliviando o congestionamento e o inchaço. Ou seja, depois da ingestão, em minutos as vias aéreas superiores serão desobstruídas, mesmo quando causada por gripes e/ou resfriados.

SPRAY NASAL

De um tempo para cá ele se tornou o melhor amigo e fiel companheiro (de bolso) de quem sofre com as alergias da primavera. Isso porque alivia o congestionamento e pode liberar as passagens nasais obstruídas pelo muco instantaneamente.

GOTAS OCULARES

Se o pólen das flores entra no seu olho e causa coceira e vermelhidão, esse tratamento pode ser uma opção já que diminui o prurido e lacrimação ocular. Lembrando que a dosagem e o tempo de uso devem ser indicados pelo seu médico.

IRRIGAÇÃO NASAL

Feita com água, ¼ colher de chá de sal e ¼ colher de bicarbo-

nato de sódio. Pode promover a descarga de muco e a abertura das vias paranasais.

Apenas os medicamentos não farão resultados se os hábitos não mudarem. Pensando nisso, separamos **7 DICAS PAR VOCÊ COLOCAR EM PRÁTICA NA SUA CASA** e ajudar a sua família a evitar as alergias de primavera. Leia e pratique:

- Mantenha as portas e janelas fechadas durante o dia e abertas à noite (quando a contagem de polens atinge os menores níveis) para evitar que alérgenos entrem no ambiente;
- Purificador de ar também pode ajudar a deixar o ambiente mais saudável;
- Limpe semanalmente os filtros de ar da sua casa;
- Tome banho todas as noites e lave o cabelo diariamente para evitar que os grãos de pólen fiquem presos no couro cabeludo, se depositando no travesseiro facilitando a inalação;
- Evite viajar de carro com as janelas abertas;
- Troque com frequência lençóis e cobertas e use roupas limpas todos os dias;
- Ao usar o aspirador de pó, coloque uma máscara para evitar qualquer contato com pólen, mofo e poeira.

Terapias alternativas para sua qualidade de vida



Acunpuntura | Auriculoterapia
Barras de Acess | ATM
Fisioterapia | Massoterapia
Microfisioterapia
Microsemiótica Írea
Seitai Ventosaterapia
Radiofrequência | Reike
Drenagem Linfática
Massagem Detox
Hidratação Facial
Terapia Holística
Híbridi Plataforma
Compacta Combinada



Luna Flor
centro terapêutico

(55) 3324 8654

R. Marechal Deodoro, 1130
Centro | Cruz Alta/RS

19 Comunic

— ODONTOLOGIA ESTÉTICA A FAVOR DO SORRISO QUE VOCÊ SEMPRE QUIS

LENTE DE CONTATO DENTAL
BICHECTOMIA | CLAREAMENTO
PRÓTESES | IMPLANTES



19 Comunic

Av. Benjamin Constant, 797 | Lizabel | Cruz Alta/RS
55 9 9149 0574 | [f /cristianoviana2016](https://www.facebook.com/cristianoviana2016)



VIANA
CLÍNICA ODONTOLÓGICA
DR. CRISTIANO VIANA



Equipe altamente capacitada e a sua disposição

Dr Élvio de Almeida Pereira

CRM 11561 | Cirurgião do Aparelho Digestivo e Cirurgião da Obesidade e Metabólica

Dr Lucas Alessio Pereira

CRM 37993 | Cirurgião do Aparelho Digestivo e Cirurgião da Obesidade e Metabólica

Simone Costa Beber

CRP 07/08303 | Psicóloga

Narjara Rosa da Silva

Secretária

Kalina Durigon Keller

CREFITO-5 92811F | Fisioterapeuta

Sandra R. Frick | CREF 007868-G/RS
José Marcelo Santos | CREF 006389-G/RS
Preparadores Físicos

Liane Nascimento

Gerente Administrativa

Larissa R. S. Martins

CRN 12793D | Nutricionista

Maria Cristina Souza Nunes

COREN 496353 | Técnica de Enfermagem

Outras especialidades:

Dra Daniele Pereira Nadalin

CRM 30598 | Cirurgiã Plástica

Dra Cíntia Paola Scopel

CRM 0395802 | Psiquiatra

Dra Juliana S. de Almeida

CRM 32696 | Endocrinologista

Dr Ricardo Henrique Cechinatto

CRM 38349 | Cirurgião Vascular