



Sábado, 19 de março de 2016

Porque Saúde é fundamental

# Como controlar o consumo de doce das crianças

Aumento de peso, riscos de desenvolver cânceres, diabetes e doenças do coração são apenas alguns dos motivos pelos quais você já sabe que deve eliminar o açúcar do seu cardápio. Além oferecer apenas calorias vazias ao organismo, o alimento tem poder viciante e tem as crianças como uma das mais sensíveis vítimas.

Quem tem filhos sabe como é difícil manter os pequenos longe de doces, balas, biscoitos e refrigerantes, mas como quem ama cuida, você precisa conhecer cinco jeitos simples que ajudam a controlar o consumo de açúcar pelas crianças e evitar futuros problemas de saúde, confira:

1. Estabeleça horários fixos para todas as refeições do dia. Fazer com que a criança mantenha um hábito alimentar ajuda a controlar o consumo de doces, especialmente fora de hora. Se possível, evite ainda manter um estoque de guloseimas nos armários e dispensa da casa.

2. Como banir completamente doces do cardápio infantil é uma tarefa praticamente impossível, vale restringir o consumo a um dia da semana, fazendo com que o pequeno entenda que, naquela data, poderá, com moderação, claro, comer balas e sobremesa.

3. Não faz sentido ainda proibir o consumo de açúcar em sua totalidade para as crianças. Faça seu filho entender que esse tipo de alimento merece restrições e aproveite para apresentar opções mais saudáveis de doces, como bolos e mousses de frutas.

4. Você sabe que não vai conseguir evitar que seu filho coma doces em uma festinha de aniversário, certo? Mas para que a criança não exagere, vale conversar com ela antes de sair de casa, orientando e dando limites da quantidade que ela deve ingerir de açúcar.

5. As crianças invariavelmente gostam de copiar e reproduzir hábitos dos pais. Por isso, de nada adiante proibir seu filho de comer doces se você não mantém uma alimentação equilibrada também. Dê o exemplo ao pequeno, especialmente durante as refeições em família.

Fonte: Bolsa de Mulher



*Atelier da Saúde*  
Pilates e Treinamento Funcional  
3313.5807 | 9600.3129  
Atelier da Saúde  
Rua do Carmo, 793  
Jardim das Palmeiras  
Santo Ângelo

*Kellyn Poll Marquardt*  
Educatória Física CREF 015522-G

**DORES NO CALCÂNEO?**

Pode ser Esporão ou Fascite Plantar Crônica. Venha saber mais sobre:

**Tratamento por Ondas de Choque**

**Dr. Enio Cadore**  
Médico da SBTOC

Rua 15 de Novembro, 1068 | Sala 108  
www.sbtoc.org.br | Santo Ângelo - 3312.5033

ODONTOCLÍNICA **evidente**  
Responsável Técnica: C.D. Daniela T. G. Brite | EPAO-RS1606

*Daniela Tiza Girotto Briske*  
CRO 12.614 / Cirurgiã Dentista

*Camila Rafaela Mousquer*  
CRO - RS 19779 / Cirurgiã Dentista

*Silene Barbieri*  
CRO - RS 19353 / Cirurgiã Dentista

*Adriana Teixeira*  
CRO - RS 22982 / Cirurgiã Dentista

Odontologia com ética e credibilidade

**evidente**  
(55) 3313-8604 | (55) 9996-8983  
XV de Novembro, 2427 - Sala/01 - Esq. Conde de Porto Alegre

**Farmácia Santo Ângelo**  
Rua Mal. Floriano, 1500 (Em Frente à Praça do Brique)

Shampoo 200ml Exceto Men R\$ 7,49 cada

Condicionador 200ml Exceto Men R\$ 10,69 cada

**DOVE REALMENTE CUIDA DE VOCÊ**  
Use. Compare. Sinta a diferença.  
Novo Dove Controle de Queda  
Finalmente, o segredo para tratar a queda de cabelo desde a raiz.

Sabonete 90g R\$ 1,99 cada

O ÚNICO COM 1/4 DE CREME HIDRATANTE.

**Tchê FARMÁCIAS**  
Na vida tudo tem remédio.

TELENTREGA 3312.6611



## Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui  
kellyunijui@outlook.com

### Entenda o açúcar

Todos sabem que pratos que contêm açúcar costumam ser mais “engordativos”. É correta essa afirmação, afinal, não são apenas as calorias na comida que promovem a obesidade, mas também o índice glicêmico dos alimentos, que indica a velocidade de absorção do açúcar do sangue.

Essa absorção é comandada pelo seu metabolismo. Por isso há pessoas que consomem mais açúcares que outras e não engordam tanto, ou não tem um problema de saúde sério, isso é apenas por conta do metabolismo de cada ser humano, que em cada um é único.

O açúcar refinado nada mais é que um produto quimicamente ativo, pois em seu processo de purificação são retiradas fibras, proteínas, sais minerais, vitaminas, impurezas etc. O produto final é a sacarose concentrada a mais de 90%, um carboidrato de elevado poder calórico e de liberação de glicose no sangue, ou seja, um simples alimento vazio de nutrientes.

Nosso corpo não necessariamente precisa de açúcar, o que ele precisa é de glicose. E isso, podemos encontrar em outros alimentos mais saudáveis como as frutas, os cereais integrais, legumes e hortaliças.

Não se engane, aquela singela colher de açúcar no seu café, chá ou outra bebida pode ser extremamente prejudicial quando se passa despercebido, bem como, as geléias nos pães brancos ou naquela fatia de bolo. Fique atento também na quantidade de açúcar presente nos alimentos industrializados, como nos pães de farinhas brancas e as perigosas barrinhas de cereais “light”. Não se deixe levar pela caloria, e sim pelo conteúdo nutritivo. Substitua o açúcar branco pelo mel, ou açúcar de coco.

# Dicas para comprar o peixe certo na Semana Santa

Divulgação

Tradicionalmente, os brasileiros consomem mais peixes durante a Semana Santa do que em outras épocas do ano. Mas para especialistas, é necessário tomar uma série de cuidados na hora de escolher o melhor pescado. Fresco, congelado, em conserva ou salgado, o importante é adquirir uma comida saudável. De acordo com a pesquisadora do Instituto de Pesca (IP), Daniela Castellani, os cuidados na compra de peixes devem ser redobrados.

### Atenção total

Por ser um alimento que se degrada facilmente – exigindo temperatura e condições de armazenamento ideais, o peixe é capaz de estar impróprio para o consumo em questão de horas. “Para não correr o risco de errar, o consumidor deve verificar a qualidade do produto, as condições de armazenamento e a higiene do local”, afirma Daniela.

### Cuidado com as manchas

Durante a Páscoa, o peixe mais consumido é o bacalhau. Para apreciar esse belo prato português, vale tomar alguns cuidados: os peixes não devem apresentar manchas escuras ou avermelhadas na sua superfície. “Os consumidores devem dar preferência para peça inteira, sem estar desmanchado. O sal espalhado na superfície deve ter aparência homogênea”, explica a pesquisadora do IP-APTA.



### Quando mais “vivo” melhor

Quando estiver no mercado ou na feira, procure por peixes frescos com aspecto externo semelhante ao dos peixes vivos. O ideal é um corpo firme e resistente com o ventre normal, “nem murcho e nem inchado”. A rigidez da carne é um excelente indicio de que o peixe está fresco. É preciso, porém, observar se a rigidez não é consequência do congelamento.

### Procure por olhos brilhantes e brânquias vermelhas

Como dizem por aí, o segredo está nos olhos! E, no caso dos peixes, isso não poderia ser mais real. Olhos esparramados e turvos indicam deterioração, então a melhor opção é adquirir peixes

com olhos brilhantes. Outro fator que mostra má conservação são as brânquias de coloração pálida. De acordo com a pesquisadora, elas devem estar vermelhas ou rosadas.

### Tem que ter cheiro de peixe!

Cuidado para não confundir o cheiro de peixe com o cheiro de peixe podre. Cheiro ácido ou azedo indica que o pescado é impróprio para o consumo. Ele deve ter o cheiro característico de peixe. As escamas não devem se soltar com facilidade. O peixe fresco deve ser colocado à venda sobre gelo, na proporção de pelo menos 1 kg de gelo para cada 1 kg de pescado.

Fonte: Revista Globo Rural

**Dirceu**  
COACH PESSOAL E PROFISSIONAL

Fone: 55 9673-6804  
"Você também pode alcançar o sucesso."  
Santo Ângelo - RS

**Vitalclin**  
ACUPUNTURA, ESTÉTICA, NUTRIÇÃO E PSICOLOGIA

**Reduza Medidas**  
8 Sessões de Lipomassagem  
+ Avaliação Nutricional  
+ Bioimpedância

Por apenas R\$ 280,00 (parcelamos)  
Rua 3 de Outubro, 375 / Sala 103 - 3312-8503

**CLÍNICA DE OLHOS VERONESE**  
Clínica e cirurgia de olhos, Lentes de contato  
Especialista em Oftalmologia pela A.M.B.

Lentes de contato, Lentes de contato coloridas com grau, Auto Kerato, Refrator computadorizado, Campo visual computadorizado, Tonômetro computadorizado de não contato para medida da pressão intra-ocular-teste de Glaucoma, Equipamentos de última geração.

**Dr. Pedro Veronese**  
CRM 02336  
Rua Marquês do Herval, 1331 - Centro / (55)3312-2187 - Santo Ângelo - RS

**Aulas de Judô**  
"O judoca não se aperfeiçoou para lutar, luta para se aperfeiçoar."  
Jigoro Kano

**MATRÍCULAS ABERTAS!!!**

**raia3**  
NATAÇÃO | HIDRO | SPINNING | MUSCULAÇÃO  
TREINAMENTO FUNCIONAL | GINÁSTICA LOCALIZADA

Fone: 3313-1540  
Rua Tiradentes, 1397

# Herpes labial: o famoso beijo de aranha!

Divulgação / Arquivo Pessoal

O herpes labial, popularmente chamado de beijo de aranha, é uma lesão que se desenvolve no lábio, causada pelo vírus da herpes simples (HSV1 e HSV2). A herpes simples também pode ocorrer dentro da boca, sendo a gengiva e o palato duro as principais áreas acometidas. A contaminação primária normalmente ocorre durante os primeiros anos de vida, na infância, em geral até os 5 anos de idade. A criança é contaminada por meio do contato com lesões ou secreções (por exemplo saliva) de um portador assintomático (que não possui a lesão evidente), sendo que, o vírus permanece em estado de latência em um ramo nervoso, geralmente no gânglio trigeminal.

Na criança, os principais sintomas da infecção herpética primária é febre, mal estar, indisposição, dificuldade alimentar e diversas feridas espalhadas pela boca. Entretanto, nem todas as crianças irão apresentar esses sintomas de forma intensa, apenas 12% delas. Em alguns casos, essa contaminação pode ser semelhante a uma faringite ou resfriado. A primeira infecção pelo HSV na criança é denominado de Estomatite Herpética Primária.

Após a primeira infecção o vírus da herpes simples fica em estado de latência e infecções recorrentes podem ocorrer no local da inoculação primária e em áreas próximas a ela. Alguns fatores estão associados a reativação do vírus e o desenvolvimento de episódios recorrentes de herpes labial, como: a exposição aguda aos raios solares (luz ultravioleta), imunodepressão (principalmente em pacientes transplantados e com SIDA – Síndrome da Imunodeficiência Adquirida), estresse e traumatismo.

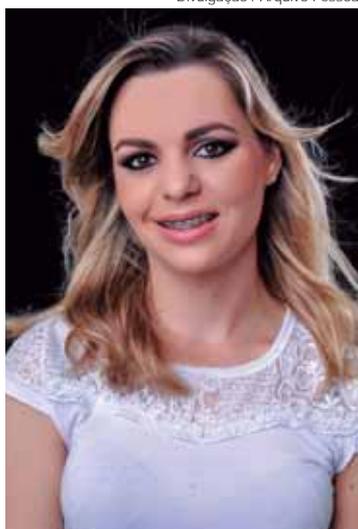
A região mais comum de recorrência do herpes simples é a borda do vermelhão do lábio e a pele adjacente aos lábios, sendo esse tipo de lesão conhecida como herpes labial. Cerca de

15 a 45% da população mundial apresentam esse tipo de lesão.

Os sinais e sintomas iniciais são dor, ardência, prurido, formigamento, calor localizado e eritema da região envolvida. Esses sinais e sintomas surgem de 6 a 24 horas antes do desenvolvimento das lesões. As lesões clássicas são caracterizadas por múltiplas vesículas de aproximadamente 1 a 3 mm de diâmetro, que rompem e formam crosta (casquinha) em aproximadamente 2 dias. A resolução do quadro ocorre em torno de 7 a 10 dias.

As vesículas do herpes simples são espécies de bolhas pequenas que contém um líquido onde está presente o vírus. Se esse líquido entrar em contato com outras áreas do corpo que apresentem fissuras ou feridas pode ocorrer nova contaminação. Por isso, se deve evitar coçar a região e aplicar medicamentos com os dedos, para que não ocorra a inoculação do vírus em outros locais. Quando essa inoculação ocorre nos dedos chamamos a lesão de panarício herpético. Também devemos evitar compartilhar toalhas, copos e talheres no período de desenvolvimento das lesões de herpes simples, evitando contaminar outras pessoas.

Na estomatite herpética primária o principal tratamento empregado é o controle da sintomatologia com o uso de antitérmicos e anti-inflamatórios. No herpes labial o uso de antivirais tem maior efeito nos estágios iniciais de desenvolvimento da lesão, quando surge o vermelhidão e a coceira. Ele irá diminuir a intensidade e o tempo de duração das lesões. Antivirais tópicos (pomadas) possuem efeito reduzido sobre as lesões e devemos ter o cuidado para não contaminar outras regiões do corpo durante a aplicação. Os principais antivirais sistêmicos (comprimidos) utilizados são o aciclovir e o fanciclovir e ambos possuem um efeito semelhante. Esses medicamentos sistêmicos são



**Silene Barbieri** - CRO 19.353  
Cirurgiã - Dentista/UFPel  
Mestre em Diagnóstico Bucal/ UFPel  
Residência em Atenção a Saúde Oncológica/UFPel  
Atende Odontoclínica Evidente.

mais utilizados em pacientes imunodeprimidos e que possuem diversos episódios de recorrência. O uso dessas medicações deve ser sempre realizado com a orientação de um profissional de saúde, o cirurgião-dentista ou médico. Em casos de dor, anestésicos tópicos podem ser utilizados.

Se você possui alguma ferida na região dos lábios ou dentro da boca, procure avaliação de um cirurgião-dentista! É comum as pessoas confundirem a lesão de herpes simples (Estomatite herpética) com aftas e feridas traumáticas. O correto cuidado das lesões e a orientação quanto aos fatores associados ao desenvolvimento do herpes simples, ajudam a diminuir os episódios e a tratar de forma correta as lesões existentes.



Herpes labial, Neville 2009.



Estomatite Herpética intra-oral (palato duro), Neville 2009.



Estomatite Herpética intra-oral (língua), Neville 2009.



Panarício herpético (Lesão de Herpes Simples em dedo), Neville 2009.



**Dra. Lislaine Bomm**  
Dermatologista  
CRM 37528  
RQE 25135

*Dermatologia clínica e estética*  
*Adultos, crianças e idosos*

---

- Título de Especialista em Dermatologia pela Sociedade Brasileira de Dermatologia
- Dermatologista membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) e do Colégio Ibero Latino Americano de Dermatologia (CILAD)
- Especialização em Dermatologia Oncológica pelo Instituto Nacional do Câncer - INCA/RJ

---

**Rua Marquês do Herval, 1145**  
**Santo Ângelo-RS - Fone: 55 3313.5709**



**Clínica de Atendimento psicológico**  
**Crescer**  
Elisângela Figueiró  
Psicóloga - CRP 01/10973

(55) 9613-3727  
Rua XV de Novembro, 1030  
Sala 2 - Santo Ângelo-RS

(55) 3313-2345  
Travessa João Meier, 84  
Complexo Adhara  
Clínica Físio Belli Sarturi

**Dr. Jaime Barbosa**  
CRM 23.451






**Especialista em cirurgia do joelho**

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Vídeoartroscopia
- Osteotomias
- Instabilidade patelar

**Ortopedia e Traumatologia geral**

**Artroplastias do quadril (próteses)**



**Ortotrauma Clínica**  
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Rua XV de Novembro, 1168 - Santo Ângelo - RS  
☎ (55) 3313-5656 - Cel. (55) 9976-8717  
E-mail: drjaimebarbosa@terra.com.br



**Dra. Lisoneide Terhorst**  
Hematologista e Hemoterapeuta  
Medicina interna  
CRM 28774

---

Anemias, Alterações série branca e plaquetária, Coaguloplastias, Leucemias, Linfomas, Mielodisplasias, Mieloma múltiplo, Trombofilias.

---

Fone: (55) 3312-8118

Rua Bento Gonçalves, 526



**Gastrocor**  
Clínica Médica

**Dra. Bécila Musa Badwan**  
Cardiologia Clínica - CRM-24386



- ✓ Eletrocardiograma Digital
- ✓ Holter 24h
- ✓ Mapa 24h
- ✓ Teste Ergométrico

Rua XV de Novembro, 1304  
Fones: (55) 3312-7570 / 3314-7172  
E-mail: bacilabm@hotmail.com



MuayThai  
Boxe - MMA  
MuayThai - Kids  
MuayThai Feminino

Professor Ander

Rua Marquês de Tamandaré, 950 - Fone 3313-6521  
Anexo a One Academia - Ligi Personal

**LABORATÓRIO**  
*Missões*  
ANÁLISES CLÍNICAS E  
TOXICOLÓGICAS  
REALIZAMOS COLETAS  
DE URGÊNCIA

Exames Toxicológicos  
para concursos com  
preços diferenciados

SANTO ÂNGELO - RS | Rua Antunes Ribas, 1199 - Fone/Fax (55) 3314-1391  
ENTRE-IJUIS - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103  
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechmer, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263

## Supere seu medo com a ajuda do Coaching

O medo é um sentimento natural e indispensável ao homem para garantir a sua sobrevivência. Por medo do fogo e das queimaduras que ele pode provocar, não colocamos a mão na chama. Além disso, o medo de ser atropelado é o que nos faz procurar um local seguro para atravessar a rua. No entanto, quando passa dos limites e se torna constante, o medo pode limitar o crescimento das pessoas, tanto na área pessoal quanto no campo profissional.

Você já parou para pensar que talvez ainda não tenha conquistado seus sonhos simplesmente por medo de arriscar? Sabe aquele intercâmbio que você vem planejando, aquele investimento que há tempos quer fazer ou o novo negócio que sempre quis abrir? O medo pode ser o principal motivo de esses projetos permanecerem parados. Ouse superá-lo e colha os frutos dessa atitude corajosa e necessária!

Veja algumas dicas eficientes de como não deixar que esse sentimento domine você:

Tenha um projeto: Quase sempre é o medo do desconhecido que impede o indivíduo de atingir seus objetivos. Por isso, antes de dar início à realização de um sonho, é preciso planejar cada passo da caminhada. Para viajar tranquilamente, por exemplo, você precisa tirar suas dúvidas a respeito do local, ler sobre o destino, calcular os gastos, enfim, checar todos os riscos desse sonho e precaver-se.

Estabeleça seu foco e sua determinação: Es-

ses dois ingredientes são essenciais para alcançar qualquer sonho. Ter foco significa estabelecer de forma clara o que você deseja atingir. A determinação tem origem na força desse desejo, na importância de realizar tal sonho. Quando você pensa em quão importante é para você conquistar determinado objetivo, qualquer obstáculo se torna menor.

Controle sua ansiedade: Outro fator importante é conter a ansiedade, pois ela potencializa a sensação de medo. Embora também seja algo natural, essa sensação pode causar um sofrimento desnecessário quando não é controlada.

Dê pequenos passos: Divida seu objetivo em etapas e comece fazendo o possível para atingir as metas mais simples. Ao realizar essas tarefas, você aumentará sua autoconfiança e se sentirá preparado para dar passos maiores.

Assuma a posição de aprendiz: Lembre-se da máxima de que "ninguém sabe de tudo" e não se cobre demais se as coisas não saírem exatamente como você planejou. Em cada experiência há uma lição. Então, aprenda, ainda que seja com erros em vez de acertos. E converse com quem já passou por situações semelhantes, afinal, os medos que você tem também são ou já foram os medos de outras pessoas.

Visualize seu sonho realizado: Treine seu cérebro para imaginar a realização do seu sonho nos mínimos detalhes. Desse jeito, você consegue cons-



Arquivo Pessoal

**Dirceu Schallenberger**  
Coach Pessoal e Profissional  
Membro da Sociedade Gaúcha  
de Coaching  
E-mail: dirceu200775@gmail.com  
Fone (55) 9673-6804

truir caminhos neurais que o ajudarão a encontrar soluções antecipadas para os possíveis obstáculos do caminho.

Invista em Coaching: Com técnicas eficientes e cientificamente comprovadas, o Coaching potencializa as habilidades naturais do indivíduo e o ajuda a desenvolver novas capacidades. Além disso, aumenta a autoconfiança e auxilia no controle da ansiedade.

Para finalizar, a dica de ouro é: utilize o medo em benefício próprio. Quando você dá atenção a esse sentimento, sem superestimá-lo, consegue detectar possíveis situações de perigo e, consequentemente, tomar decisões mais assertivas em direção ao sucesso. Não deixe o medo roubar os seus sonhos e atrapalhar sua felicidade! Inspire-se e foque sua mente na maravilhosa alegria de conquistar aquilo que deseja! Aproveite as dicas e seja feliz.



Cuide bem do seu pet!!!  
**auQmia** - ESTÉTICA E CLÍNICA VETERINÁRIA - Fone: 3312-6877  
Rua Marquês do Herval, 2109 | www.facebook.com/AuQ'Mia Clínica Veterinária  
Emilena Lemes  
Esteticista Animal

## Cara de um, focinho do outro? Cuidado com isso!

*Humanização: Uma das Tantas Maneiras de Pet e Tutor Ficarem parecidos. Para os amantes de pets, uma interessante opção de leitura é Cara de Um, focinho de outro. Nesse livro, a semelhança entre as pessoas e seus animais de estimação é abordada de maneira profunda, mas de fácil compreensão. Aprende-se que nem sempre é bom para o pet ser parecido com seu tutor. Esse é o caso, por exemplo, do animal da pessoa sedentária e obesa, que se torna igualmente sedentário e obeso. O mesmo vale para semelhanças psíquicas como quando o pet capta o estado de ânimo de pessoa agitada e passa a ser agitado também. Até a doença do parceiro humano o animal pode assimilar e desenvolver. Aliás. Foi depois de ver diversos casos de animais e tutor com a mesma doença com 23 anos de atendimento, que o médico veterinário, e psicanalista Marcos Fernandes escreveu o livro. Uma ligação profunda como, a que pode acontecer entre pai e filho, é capaz de fazer com que sentimentos como de ansiedade, angústia, medo e pânico expressos pelo pai sejam captados pelo filho. O mesmo pode acontecer com animais em relação ao tutor e a captação ir a ponto de o pet pegar uma doença física da pessoa, ou então ir ficando a cada dia mais parecido com ela. A compreensão da relação entre homem e animal é essencial para que possamos entender como as pessoas influenciam as doenças dos animais. "Sem essa compreensão os animais doentes acabam peregrinando de veterinário para veterinário sem ter seu sofrimento minimizado, muitas vezes da falta de entendimento de que a questão não está exclusivamente no animal. Cara de Um Focinho de Outro, foi lançado em outubro pela Butterfly Editora, está nas livrarias e loja virtual. <http://loja.petit.com.br> fonte: Revista Cães e Cia, 440*



## CIRURGIA PLÁSTICA

Dr. Luis Antônio Rigo de Carvalho

CRM - 33181/RS • RQE - 20374/RS

Centro Médico: Rua Fernando Ferrari, 315 - Centro - Santa Rosa-RS

Contato: (55) 3512.5222 - (55) 3512.5387

[www.drluisantonioplastica.com.br](http://www.drluisantonioplastica.com.br) | E-mail: [luisanrc@yahoo.com.br](mailto:luisanrc@yahoo.com.br)

# Como a família pode ajudar no alívio das “Dores do coração”

Entendemos por “dor do coração” toda dor psíquica que o ser humano vivencia em muitos momentos e em diferentes situações da vida. Como a dor física, pode ter uma variedade de matizes, desde as mais leves, com as quais convivemos sem maior dificuldade, até as mais profundas e intensas. Algumas são apenas um pequeno mal-estar, uma sensação de tristeza ou uma leve amargura. Mas também podem ser um aperto na garganta, uma dor no peito, um frio na barriga, uma sensação de vazio, uma tristeza profunda. Ou ainda uma sensação de dor intensa, quase insuportável, que toma conta de todo o ser, dilacera o coração, fazendo pensar que a vida não faz sentido ou mesmo levando ao desejo da morte como um alívio desejado.

E o que causa dor ao coração? Basicamente, o coração humano é ferido por qualquer perda importante, seja a perda de alguma relação amorosa - por separação ou por morte - seja a perda do amor de alguém significativo. Podemos sentir dor por perdas de outra natureza - emprego, lugar de moradia, bens materiais - ou mesmo por ferimentos em nossa auto-estima, quando não alcançamos alguma meta importante ou nos sentimos frustrados em algum sonho longamente acalentado. Assim, são muitas as situações que podem machucar o coração, causando-lhe dores as mais diversas.

Os seres humanos reagem de modo diferente às “dores do coração”. Alguns com elas conseguem conviver, aceitam-nas com resignação e tentam delas extrair algum ensinamento. Outros, procuram anestesiá-las, usando álcool ou drogas, fazendo algo que faça esquecer as dores, ou transformam dores em agressividade, buscando algum tipo de disputa para onde canalizar a dor e que lhes traga alívio ao coração ferido. Também há os que negam as dores, fazendo de conta que não existem, os quais acabam adoecendo seu corpo de alguma forma, pois o sofrimento por algum caminho acaba se manifestando.

Para que o ser humano seja íntegro, é essencial que tenha esta capacidade de aceitar a vida com suas várias vicissitudes. Não que devamos nos acomodar, ao contrário, é um desafio humano básico lutar por uma vida melhor e por um mundo mais justo e mais saudável. Lutar sempre pelo crescimento pessoal e pela melhora das condições de vida de toda a humanidade. Mas o “rio da vida” não pode deixar de fluir e com ele chegam as alegrias e as tristezas, as conquistas e as dores.

Nossa sociedade, no entanto, nos empurra para uma vida de muito ter e pouco ser. Nos sugere, a todo momento, que tomemos “Doril” para fazer a dor sumir. Nos estimula a usar uma série de recursos para anestesiá-las

qualquer dor: trabalhar muito, produzir, consumir, tudo com muita pressa. É preciso correr, correr, correr... “Se eu paro, eu penso, se eu penso, eu choro...”, diz uma canção popular. Não há espaço para os corações feridos aquietarem-se e elaborarem suas perdas e dores. Este é um mundo de vencedores, não há lugar para perdedores. “Time is money”, não podemos parar. Algumas necessidades humanas básicas são atropeladas pelos valores promovidos por nossa cultura: beleza, juventude, prazer. Precisamos ter presente que o ser humano também adoce, envelhece e morre. Estas são também realidades irrefutáveis da vida, que causam dores que precisam tempo para ser curadas e que necessitam ser objeto de nossa reflexão.

Como parte do contexto humano, a família é um elemento fundamental como suporte em todos os momentos do ciclo vital do indivíduo humano. Faz parte de suas funções oferecer apoio e ajuda na elaboração dos processos de dor psíquica. Quem tem uma perda importante, precisa da ajuda de um bom ouvinte, para que com ele possa repassar suas tristezas, que o compreenda quando sentir raiva, que o acolha, lhe dê colo quando necessitar.

Mas as famílias variam muito em sua capacidade de lidar com as dores do coração. O conceito de resiliência familiar refere-se à capacidade das

Arquivo Pessoal



**Luiz Carlos Prado**

Médico psiquiatra - Especialista em Psiquiatria Infantil pela ABP, em terapia familiar e de casais e em terapia cognitivo-comportamental  
Professor e supervisor dos Cursos de Terapia Familiar e de Casais e de Terapias Cognitivo-Comportamentais do InTCC - Ensino, Pesquisa e Atendimento Individual e Familiar, de Porto Alegre

famílias poderem retornar seu funcionamento normal após enfrentarem algum estresse significativo. As famílias mais resilientes são as mais capazes de ajudar na elaboração das perdas e dores do coração.

Dentre as características de uma família que melhor ajudam a suportar as dores estão: Amorosidade, incluindo carinho, respeito e valorização uns dos outros; capacidade de escutar com o coração; capacidade de expressar emoções, falar com o coração; bom humor, que sempre ajuda a aliviar tensões; empatia, capacidade de colocar-se no lugar do outro e humildade para poder buscar ajuda, quando necessário.

**cohm**  
Clínica de Oncologia e Hematologia das Missões

Oncologia e Hematologia  
Prevenção e Orientação  
Diagnóstico e Tratamento

**Dr. Lourenço Sangoi**  
Responsável Técnico - CRM 21446

(55) 3313-4450  
15 de Novembro, 1056  
Santo Ângelo - RS  
E-mail: oncomissoes@terra.com.br

Dedicação à



**VIDA**



29 anos prestando os melhores serviços do fitness.  
Todos os ambientes climatizados

Rua Duque de Caxias, 1280 - ☎ (55) 3313.3971 - Fan Page: Academia Bela Forma

PRATIQUE

## MUAY THAI E HAPKIDO NA BELA FORMA



COM O RENOMADO PROFESSOR MOACIR BITTENCOURT JUNIOR.

INFORME-SE PELOS FONES 3313 3971 E 8406 3933



Marianita  
Ortaça

CRP: 07/19795  
marianitaortaca@hotmail.com

<http://marianitapsicologa.blogspot.com.br/>

### Ainda existe escravidão sexual infantil?

Hoje relato e indico o livro de Gilberto Dimenstein que foi baseado numa investigação sobre a prostituição de meninas-escravas no Brasil.

Trata-se de uma viagem aos mais longínquos lugares do Brasil onde meninas são feitas escravas da prostituição. Meninas de oito, nove anos de idade muitas vezes levadas pelas próprias mães são "leiloadas" para o primeiro programa em casas noturnas e por lá permanecem. Outras são atraídas por promessas de emprego, mandadas para boates em lugares distantes e de difícil acesso e comunicação. São mantidas em cativeiro pelos donos dos lugares que justificam a clausura com dívidas absurdas, muitas vezes impagáveis.

Quando tentam fugir são punidas com rigor exemplar ou até mesmo assassinadas por seus "donos". As meninas só conseguem a liberdade quando ficam muito doentes, grávidas ou se não atraem mais clientes.

É difícil acreditar que exista algo assim no Brasil, mas existe! E o autor do livro foi audacioso e arriscou-se na busca por histórias sobre o tráfico e paradeiros de meninas, enfrentando criminosos, citando nomes de políticos que se ocultaram diante do fato. E conseguiu através de provas e denúncias desmascarar muitos "cafetões" e libertar meninas escravas. O Final, porém, não é tão feliz. Apesar da liberdade, a falta de preparação para o mercado de trabalho não oferece muitas perspectivas para elas e, muitas voltam a fazer a única coisa que aprenderam para sobreviver: vender o próprio corpo.

Abuso físico, humilhações, traumas psicológicos. A infância roubada deixa marcar para o resto da vida nas MENINAS DA NOITE.

Apesar de a leitura ser cheia de discursos sombrios, tristes e indignantes, é algo que nos instiga a querer saber mais, é uma leitura que prende a atenção e nos faz chegar ao fim do livro rapidamente.

## Benefícios da plataforma vibratória para a boa forma e saúde

Margarete Maciel

A plataforma vibratória tem sido reconhecida como o carro chefe de uma nova era de exercícios físicos. Os defensores desses dispositivos acreditam que os praticantes podem obter os benefícios da plataforma vibratória em um período de tempo reduzido, se comparado aos exercícios tradicionais feitos diretamente sobre o solo.

A plataforma vibratória pode otimizar os resultados esperados das atividades físicas.

### Emagrece

Os exercícios sobre a plataforma vibratória favorecem o funcionamento metabólico que ajudam a queimar mais calorias e gorduras.

### Melhor circulação

Os benefícios da plataforma vibratória podem proporcionar aumento de oxigênio na corrente sanguínea, assim favorecendo a fluidez por todo o corpo

### Fortalece os ossos

As vibrações favorecem o aumento da densidade óssea.

### Estimula a produção de hormônios

É possível afirmar que o seu corpo poderá produzir maiores níveis de hormônio do crescimento, assim apoiando a reparação e regeneração de músculos, tecidos e ossos.

### Fortalece as articulações e alivia a dor

Os movimentos feitos pela plataforma vibratória podem ajudar a fortalecer os músculos da região dos quadris e glúteos, além de estabilizar o corpo e fortalecer a coluna. As vibrações podem estabilizar as articulações e melhorar a flexibilidade e função articular.

Os benefícios da plataforma vibratória podem ser usufruí-



dos por pessoas com osteoporose, artrite, esclerose múltipla, doença de Parkinson, diabetes, reumatismo, fibromialgia, obesidade, problemas de circulação, e muitas outras condições, pois pode reduzir dores e desconfortos.

### Varizes

Com as atividades sobre a plataforma vibratória, é possível identificar que ocorre um significativo aumento na circulação, nota-se melhora no retorno do sangue dos membros inferiores, assim melhorando o desempenho circulatório geral.

### Lesões esportivas

O uso desse dispositivo pode não só fortalecer o corpo, assim evitando quedas ou lesões, como também é muito indicado para o tratamento e consequências já vividas, ou seja, se você caiu, ainda se recupera de alguma queda, ou está em fase de recuperação, a plataforma pode agir sobre suas lesões e ajudar você a se sentir melhor.

**Esse e outros produtos você pode encontrar na Cayenne Sports, que está localizada na Avenida Getúlio Vargas, 1580 - 3313-8644.**



Jonatã Ferreira

Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a  
Adultos e Adolescentes

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



**© Boxe na Killer Bees Muay Thai College**

Por Professor Ander - Killer Bees muay thai college  
Rua Marquês de Tamandaré - 950  
Anexo a One Academia - Ligi Personal  
Fone : (55) 3313 6521

inúmeros mas é fundamental que você reflita sobre os fundamentos desse esporte, dessa forma, você se dedicará com prazer aos novos ensinamentos e disciplina que não só podem ser postos em prática nas academias mas também em seu dia a dia. Pode parecer que os movimentos dos golpes sejam meramente ensinados para desafiar o próprio corpo, mas a quem reconheça que o aprendizado é conveniente para possíveis eventualidades. Conhecimentos básicos de defesa pessoal contribuem, principalmente, para praticantes que se sintam inseguros. Vale ressaltar que as aulas não são ministradas com essa finalidade, mas todos os conhecimentos podem ser utilizados ao seu favor.

Há vários horários e turmas de Boxe na Academia Killer Bees, assim como o Muay Thai, Muay Thai Feminino e o Muay thai kids.

Formado pela Federação Paraense de Boxe, o Professor Ander ensina Técnicas dessa modalidade em sua academia. O Boxe ou "pugilismo" é um esporte de combate que faz o uso dos punhos, tanto para atacar como para se defender. Entre socos e esquivas (movimentos que desviam golpes) o Boxe é a combinação de movimentos como: jab e direto golpes frontais, cruzados golpes pela lateral e uppers golpes que deferem o oponente de baixo para cima. A prática do Boxe não envolve somente socos e esquivas, para ganhar força e flexibilidade, afinar cintura e deixar pernas e braços modelados, durante a aula os alunos pulam corda, fazem flexão de braço e muito abdominal. Os benefícios do Boxe podem ser

**TRATAMENTO DO CERATOCONE POR LASER DE FEMTOSEGUNDO (1º EQUIPAMENTO DO RS)**

CIRURGIAS REALIZADAS DE FORMA PIONEIRA PELA EQUIPE DR FERNANDO VERONESE EM PORTO ALEGRE DISPONIBILIZADAS PARA PACIENTES DO INTERIOR DO ESTADO

**FACOEMULSIFICAÇÃO DA CATARATA COM LENTES MULTIFOCALIS EXCIMER LASER NA CIRURGIA DA MIOPIA E ASTIGMATISMO**



**VERONESE**  
OFTALMOLOGIA  
CLÍNICA E CIRURGIA DE OLHOS

Dr Carlos Fernando Veronese  
CRM 18393

Informações:  
Fone: (55) 3314.1111 - Santo Ângelo/RS

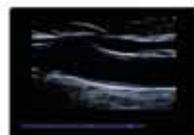
**Instituto de Radiologia Benedetti**



**Harmônica Diferencial**  
A Harmônica Diferencial leva a definição extraordinária de tecido mais a fundo do que nunca.



**Advanced Dynamic Flow**  
Advanced Dynamic Flow acrescenta resolução espacial superior à imagem Doppler colorida para revelar vascularização em vasos de pequeno calibre e padrões de fluxo complexos com precisão e detalhes sem precedentes.



**Auto IMT**  
A espessura das camadas íntima e média (IMT) da artéria carótida é um parâmetro importante para se avaliar o risco de o paciente desenvolver doenças cardiovasculares.

**Ecografia Geral**  
Endocavitaria  
Color Doppler

Convênios:  
Unimed  
IPÊ

(55) 3312-8966



Rua 15 de Novembro, 1068, conjunto 103, Edifício Osvaldo Cruz  
Santo Ângelo - RS

E-mail: irbsantoangelo@bol.com.br

Quer ter pernas sem pelos e lisinhas?

Venha conhecer o tratamento de depilação mais eficaz do mercado.



Agende sua avaliação gratuita na unidade D'pil de Santo Ângelo.

Av. Brasil, 438 - Centro - Santo Ângelo/RS  
Fone: (55) 3312-2079  
santoangelo\_rs@dpilbrasil.com.br



Desculpe! Oi! Não havia visto você aqui!

Você é quem mesmo?

Olá! Que bom rever você!

Claro! A vaga é sua!

**Aparelhos dentários**  
Discretos, inovadores e eficientes.

Rua 15 de novembro 1203, sala 403.  
Edifício Leonardo da Vinci  
Santo Ângelo | RS  
55 3314 0312



# O Mensageiro

A Realidade dos Fatos

www.jom.com.br

Divulgação

## Sódio: onde ele está e por que faz tão mal para a saúde?

Bateu aquela fome e a primeira coisa que você pensa em comer é o macarrão instantâneo que está na sua dispensa. Pronto! São apenas três minutos para começar a devorar... Mas o que muita gente não sabe é que esses produtos possuem grande quantidade de sódio – mineral que é o principal componente do sal que consumimos em nosso dia a dia. E aí vem o perigo: sal em excesso faz mal à saúde e doenças do coração.

A situação é tão grave que, no início de 2013, a Organização Mundial de Saúde (OMS) redefiniu os limites considerados aceitáveis para a ingestão de sódio. A orientação é que adultos e crianças devem consumir menos de 2 gramas de sódio (ou 5 gramas de sal) por dia – quantidade que equivale a uma colher de chá ou de 3 a 5 saquinhos, daqueles encontrados em restaurantes.

No caso do macarrão instantâneo o perigo vem em dobro – no alimento e em seu tempero. Ao todo, um pacote do produto chega a ter 90% da recomendação diária de sódio para um adulto saudável. E não é só o macarrão instantâneo que está nessa lista. O sódio está presente na maioria dos produtos consumidos pelas crianças, como fast food, salgadinhos, pães, chocolate ao leite, pipoca de micro-ondas e pizza. O tradicional X-burger com catchup e maionese somado um copo de refrigerante chegam muito perto dessa cota diária.

Por Paula Renata Fontoura Fonte:Invivo - Fiocruz



## Planos de Saúde

Faça parte da maior rede assistencial de saúde das Missões.

A Unimed Missões/RS oferece mais segurança, tranquilidade e assistência com o melhor plano de saúde. Mais informações, entre em contato conosco.

Escritórios Regionais  
São Luiz Gonzaga - 3352-4278  
São Borja - 3431-3986

Unimed Missões/RS  
Avenida Getúlio Vargas, 1079  
Fone (55) 3313-0512  
3313-0515



f /unimedmissoes  
www.unimedmissoes.com.br

## Nascimento

**Antonio Nascimento**  
Cirurgião-Dentista - CRO 6874  
Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo-Facial  
Enxertos, Implantes, Exodontias complexas, lesões bucais

**Marcelo Nascimento**  
Crefito 10932 - LTT/F  
Microfisioterapia ENM  
PNL - Programação Neurolinguística

**Liamara Nascimento**  
Crefito 7897  
Microfisioterapia - Osteopatia  
Leitura Biológica  
Equilíbrio Neuromuscular



Fisioterapeutas  
Atendimento personalizado e individualizado



**Elisandra Nunes Ferrazza**  
Crefito 42.347  
Pilates - RPG e Domiciliar

**Raquel Lemes Erthal**  
Crefito 126.027-F  
Pilates - Terapia Manual e Domiciliar  
Acupuntura Estética  
Acupuntura Sistêmica



Fones: (55) 3312-2377 / 3312-5333  
Rua 7 de Setembro 571  
Santo Ângelo - RS