



Sábado, 25 de junho de 2016

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



Dicas para tirar a mamadeira do seu filho

Entre o primeiro e terceiro ano de vida os pais devem evitar uma maior dependência da criança com o hábito de sugar para se alimentar.

A partir do momento em que o bebê já segurar bem o copinho de plástico e consegue beber sem se engasgar, ainda com a supervisão dos pais, já se pode retirar a mamadeira e progredir para a alimentação apenas no copinho. Veja a seguir dicas para facilitar esse processo.

Fazer do copo uma conquista

Uma boa estratégia é os pais conversarem com a criança e fazerem parecer que a passagem da mamadeira para o copo, na verdade, é uma conquista incrível para ela. Deve-se falar que a criança está crescendo e se tornando um adulto, ganhando assim o direito de usar o copo como as outras pessoas grandes e independentes. Assim, ela vai se sentir estimulada a fazer a troca.

Escolher o copo favorito

Para envolver ainda mais a criança no processo de transição, uma boa dica é levá-la para escolher o novo copinho que será só dela. Assim, ela poderá escolher o copo com a foto do seu personagem favorito e com a sua cor favorita.

Para os pais, fica a dica e escolher copos leves e com asas para ajudar a criança a segurá-lo. Os que têm bico com furinhos na ponta são uma boa opção para o início do processo.

Dar a mamadeira para quem precisa

Outra estratégia para o bebê se desfazer da mamadeira é dizer que ela será dada a crianças menores que ainda não sabem usar o copo ou para algum personagem infantil, como o papai Noel ou o coelhinho da Páscoa. Assim, quando ela pedir a mamadeira de volta, os pais podem argumentar que ela já foi dada para outra pessoa e que não há como buscá-la novamente.

Ser firme e não voltar atrás

Por mais que o bebê aceite bem a retirada da mamadeira, em algum momento ele sentirá saudades dela e fará birra para tê-la de volta. No entanto, é importante que os pais resistam ao sofrimento da criança, pois trazer a mamadeira de volta vai fazê-la entender que pode conseguir tudo o que quer de volta, apesar do compromisso em se desfazer do objeto.

Assim, respeite as decisões e compromissos para que a criança também desenvolva esse senso de responsabilidade. Tenha paciência, ela vai deixar de birra e superar essa fase.

Programe-se

Os pais devem se programar e ter uma meta para que o filho abandone o uso da mamadeira, que normalmente é indicada entre 1 a 2 meses até que o copo realmente prevaleça. Durante esse período as diversas estratégias devem ser usadas, lembrando-se de não voltar atrás a cada passo dado adiante nesse processo.

Fonte: www.tuasaude.com

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



Denise Viñas Rigo
Psicóloga
CRP 07/15504

PSICÓLOGA CLÍNICA

- Psicoterapia (Criança, Jovem e Adulto)
- Especialista em Psicoterapia de casal e família
- Psicodiagnóstico (Criança e Adolescente)
- Avaliação Psicológica (Psicossocial) conforme as NR20, NR33 e NR35 (Brigada de Emergência, Espaço Confinado e Trabalho em Altura)

Centro Clínico Leonardo da Vinci
Rua XV de Novembro, 1203 - SL 302 - CEP 98801-613
Santo Ângelo/RS - (55) 9961-3707 - deniserigopsi@bol.com.br

ODONTOCLÍNICA

evidente

Responsável Técnica: O.D. Daniela T. G. Brito | EPOA-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)

TELENTREGA 3312.6611

Tchê FARMÁCIAS
Na vida tudo tem remédio.

LINHA DE PRODUTOS ESPERANÇA



Composta por SHAMPOO, CONDICIONADOR E LOÇÃO, a Linha Esperança é fabricada a partir de ervas nativas da floresta amazônica, mais particularmente da região de Tarauacá, no Acre.

NÃO COMPRE PRODUTOS FALSIFICADOS, EXIJA O VERDADEIRO SHAMPOO ESPERANÇA FABRICADO NO ACRE.



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Escolhendo o açúcar

Quanto mais escuro o açúcar, mais vitaminas e sais minerais ele tem, e mais perto do estado bruto ele está. A cor branca significa que o açúcar recebeu aditivos químicos no último processo da fabricação, o processo de refinamento, como muitos podem observar nas embalagens escritas "açúcar refinado". Apesar de esses aditivos deixarem o produto com uma melhor aparência, eles também "roubam" a maioria dos nutrientes. O açúcar refinado é apenas o mascavo após alguns processamentos. Podemos dizer que o mascavo é o açúcar mais puro, pois em sua extração são preservadas algumas vitaminas e os sais minerais. Estes, são totalmente perdidos quando é processado para se tornar refinado, esse seria o motivo apontado para colocar o açúcar mascavo como melhor opção. Porém, vale lembrar que de qualquer forma os açúcares são fontes de glicose, carboidratos de altíssimo índice glicêmico, devemos ter o cuidado de consumi-los e forma moderada e estratégica, afins de fornecimento de energia em horários adequados.

O açúcar já refinado é um produto concentrado que pode gerar altos níveis de glicose no sangue de maneira relativamente rápida. A expressão "calorias vazias" é classificada devido a retirada dos nutrientes e o fornecimento quase que 100 % de glicose e frutose ao organismo. Aí vemos que as diferenças são bem maiores do que apenas vitaminas e minerais. Por isso, entre os dois, escolha o mascavo. Outra opção que é ofertada no mercado é o açúcar demerara, este, é o meio termo entre o açúcar branco e o açúcar mascavo. Ele passa por um processo inicial de refinamento, porém, o mais puro ainda é o mascavo. Agora falando em adoçar, existem outras maneiras de adoçamento dos alimentos, através do mel, açúcar de coco, açúcar de beterraba, adoçante natural stévia, uma própria fruta madura, e amor na preparação.

Referências: Longevidade Saudável e Nutrologia - Dra. Paula Kotovicz



Sopa de feijão com carne e legumes

A sopa de feijão é uma das queridinhas no outono/inverno. Para os que gostam de pratos mais encorpados, a dica é incrementar a receita com carne e legumes. A versão vai bem como entrada ou prato principal.

Aprenda a fazer as medidas:

Ingredientes

300 g de feijão (tipo carioca)
2 litros de água quente
3 colheres de sopa de azeite
1 cebola média cortada em cubos pequenos
1 dente de alho grande picado
200 g de carne magra (tipo músculo) cortada em cubos pequenos
½ cenoura cortada em cubos pequenos
½ chuchu cortado em cubos pequenos
½ abobrinha (tipo brasileira) cortada em cubos pequenos
4 colheres de chá rasas de sal
2 colheres de sopa de salsa picada

Modo de preparo

Em um recipiente deixe o feijão de molho em 1 litro de água quente por 30 minutos. Despeje o feijão com a água em uma panela de pressão, acrescente mais 1 litro de água quente e deixe cozinhar por aproximadamente 35 minutos ou até que esteja bem cozido. No liquidificador bata metade dos grãos, volte para a panela e reserve. Em outra panela, aqueça o azeite, doure a cebola e o alho adicione a carne, e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos. Em seguida cozinhe os legumes até ficarem macios. Acrescente a carne com os legumes cozidos ao feijão, adicione o sal, misture e deixe ferver. Finalize com salsa picada.

Dica: Para esta sopa podem ser aproveitadas sobras de feijão do dia anterior ou congeladas por até 20 dias.

Fonte: Hospital HCor - <http://www.bolsademulher.com>

INFORMAÇÃO
COM UM
A COLORIDO
MAIS

Jornal e Revista
O Mensageiro
A Realidade dos Fatos

55 3313-4887 | comercial@jom.com.br | www.jom.com.br

Vitalclin
ACUPUNTURA, ESTÉTICA, NUTRIÇÃO E PSICOLOGIA

Reduza Medidas
8 Sessões de Lipomassagem +
Avaliação Nutricional + Bioimpedância

Marivane Vaz da Cruz Zimpel
Nutricionista

Por apenas R\$ 280,00 (parcelamos)

Rua 3 de Outubro, 375 / Sala 103 - 3312-8503

NÓS CUIDAMOS DE VOCÊ!

Quiropraxia Medeiros
ABQ 740

Atendimentos regulares
em Santo Ângelo a
partir do mês de abril.

Telefone: 55 3312.2552

ALÉM DE SER UM ESPORTE OLÍMPICO O JUDÔ PROPORCIONA:

- Desenvolvimento físico, psíquico e social;
- Aumento da concentração, memória e inteligência;
- Melhora a autoestima e autocontrole;
- Melhora a coordenação motora;
- Condicionamento físico;
- Defesa pessoal; Disciplina; Respeito;

PRIMEIRA AULA GRÁTIS

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

Fone: 3313-1540
Rua Tiradentes, 1397

Água muito quente no banho pode prejudicar a pele

Divulgação



Basta a temperatura ambiente cair para a do chuveiro subir. O problema é que a combinação “frio + água quente” pode ser bombástica para a sua pele. Banhos com água quase fervente diminuem as proteções naturais da cútis, além de ressecá-la.

O hábito pode causar prurido, deslanchar em descamações e até irritações mais graves. Como no inverno os fatores climáticos contribuem para o ressecamento, os cuidados com o corpo devem ser redobrados. Mesmo quando estiver muito frio, não ultrapasse os 37° C na regulação do chuveiro.

A escolha do sabonete é um fator importante: opte por neutros, ou pelos que contêm hidratante. Evite esponjas, que costumam aumentar a sensibilidade da cútis.

As chuveiradas devem ser rápidas. E já que as temperaturas elevadas abrem os poros, aproveite para finalizar com um hidratante corporal, após o banho.

Quanto ao cabelo relacionamos dois bons motivos para não exagerar na água quente. Durante o banho é normal perder, em média, de 50 a 150 fios de cabelo. Se a água estiver muito quente, esse número pode aumentar ainda mais, provocando uma queda desnecessária.

Os pontinhos brancos são resultados de descamação acompanhada de oleosidade. Causada por um fungo, a caspa pode aparecer por vários motivos e, entre eles, o uso frequente de água quente.

Fonte: www.corpoacorpo.uol.com.br

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

Ψ Crescer
 Clínica de Atendimento psicológico
 Elisângela Figueiró
 Psicóloga - CRP 0710373

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

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

Dr. Jaime Barbosa
 CRM 22.453

SBOT SBOC

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
 ORTOPIEDIA E TRAUMATOLOGIA

Rua XV de Novembro, 1168 - Santo Ângelo - RS
 Fone: (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.

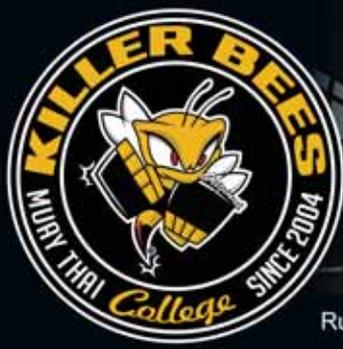
Fone: (55) 3312-8118
 Rua Bento Gonçalves, 526

Gastrocor
 Clínica Médica

Dra. BÁCILA 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

Divulgação



Cultivando sementes em cascas de ovos

Se você quiser cultivar as suas sementes de forma econômica e sustentável, uma alternativa é cultivá-las dentro da casca do ovo. Isto mesmo, utilizar a casca do ovo como vaso para as suas sementes. E, depois de germinadas, basta transplantá-las para sua

Horta.

Tudo o que você precisa é: algumas cascas de ovos lavadas e secas; uma caixa em que vêm os ovos (de isopor, papelão ou plástico); um pouco de substrato (orgânico, de preferência); sementes e um borrifador.

Passo a passo

- Selecione as sementes de sua preferência. Importante confirmar se é a época adequada para o cultivo desta planta. Esta informação pode ser encontrada no envelope das sementes ou em diversos sites na internet;

- Faça um buraco pequeno no fundo de cada casca do ovo. Este buraco servirá como um orifício de drenagem da água em excesso. Isto pode ser feito com algo pontiagudo, como, por exemplo, uma faca.

- retire a parte superior da caixa de ovos para não atrapalhar. A parte inferior servirá como uma "bandeja";

- coloque uma casca de ovo em cada buraco da caixa;

- preencha as cascas de ovos com o substrato ou terra

- borrife um pouco de água para umedecer.

-Importante sempre colocar as sementes sobre uma superfície úmida.

- Em cada casca de ovo, faça um orifício e coloque de 2 a 3 sementes. Em geral, a profundidade a ser plantada a semente deve ser, mais ou menos, 4 vezes a sua espessura.

- cubra as sementes

- umedeça o solo, borrifando água, e coloque a "bandeja" em um local arejado, com luz e calor;

- mantenha o solo úmido e, se necessário, vire a "bandeja", para garantir o mesmo crescimento em todas as cascas.

Quando as sementes germinarem (aparecerem de 2 a 3 folhinhas), se mais de uma semente germinou em cada casca de ovo, selecione a muda mais forte e corte as demais. Agora você já pode transplantá-las para a sua horta ou para a horta caseira que tiver! Há pessoas que plantam as cascas de ovos juntamente com as mudas, direto na Horta, dado que a casca de ovo é biodegradável. Caso não queira, você pode, cuidadosamente, quebrar a casca, tirar a muda com as suas raízes e plantá-la na sua horta.

Fonte: hortazen.com.br

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 Bechomer, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263



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

Kelly Daiana Falk

Médica veterinária - CRMV 10428

Giardíase em cães e gatos - uma zoonose

Giárdia em cães ou giardíase é uma doença rotineira em cães e gatos e você que tem um animalzinho provavelmente já se preocupou com essa verminose, que se trata de uma das principais doenças intestinais de pets. É uma doença que pode ser transmitida para os humanos (zoonose), causada pelo protozoário giárdia. O principal sintoma é diarreia com estrias de sangue. Os animais se infectam ao ingerirem a giárdia na forma de cistos, geralmente encontrados na água, comida ou fezes, que são eliminados por animais doentes.

Como saber se meu animal tem giardíase?

O cão ou gato apresentam diarreia que pode se resolver sozinha ou se manter até ser tratada, elas podem ser de diferentes aspectos, além de fezes normais ou com presença de sangue, o animal pode apresentar ainda perda de peso e falta de apetite.

Ao perceber estes sinais é necessário investigar a causa. O diagnóstico é feito pelo veterinário, a fim de encontrar a giárdia nas fezes através de um exame microscópico das fezes do animal (exame coproparasitológico).

Alguns animais podem estar infectados e não apresentarem os sintomas acima, mas estarem eliminando os cistos no ambiente, ou seja, a giardia pode estar presente no cão ou gato sem dar nenhum sinal, porém em um momento em

que o animal tiver a sua imunidade baixa, ela se apresentará com os sintomas descritos acima.

Tratamento

O tratamento é simples, feito com medicações específicas que devem ser prescritos pelo médico veterinário e seguir um esquema próprio para giardíase.

Já tratei e não deu certo, por quê?

Muitas vezes o tratamento não é eficaz porque o cisto (forma infectante) fica instalado no ambiente, sendo eliminado, apenas, com produtos específicos, ou seja, produtos convencionais de limpeza, não são suficientes para eliminá-lo. Por isso, reinfestações são frequentes.

O animal, também, pode ter outra doença instalada, atrapalhando no tratamento.

A giardíase tem prevenção?

Sim, através da vermifugação na frequência correta e com o rodízio de princípios ativos, garantindo que o animal está livre, não só da giárdia, como também, de outros vermes que parasitam o seu intestino.

A limpeza do ambiente, com produtos corretos e remoção das fezes, também são formas de prevenção.

É importante salientar que existe a vacina (apenas para cães) que impede a proliferação de cistos e consequentemente a disseminação da doença.



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 | E-mail: luisanrc@yahoo.com.br

Anvisa propõe proibir termômetro com mercúrio no país

Divulgação



A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) abriu consulta pública para discutir a proibição da fabricação, importação e a venda de termômetros e esfigmomanômetros com coluna de mercúrio no país. Esses aparelhos têm uma coluna transparente, contendo mercúrio no interior, com a finalidade de aferir valores de temperatura corporal (no caso do termômetro) e pressão arterial (no caso do esfigmomanômetro).

De acordo com a Anvisa, a proposta de proibir o

uso desses equipamentos no país faz parte do compromisso do Brasil de banir produtos com mercúrio até 2020. "A Anvisa, assim como outros órgãos da administração pública, está comprometida com a Convenção de Minamata, onde 140 países, incluído o Brasil, firmaram compromisso para o controle do uso e redução de emissões e liberações do mercúrio para a natureza. Um dos compromissos é o banimento de produtos que contêm mercúrio até 2020. A proibição da substância é uma tendência mundial".

A agência destaca que no mercado já existem os termômetros e esfigmomanômetros digitais, alternativos aos com a coluna de mercúrio. "Esses dispositivos [digitais] também possuem a sua precisão avaliada compulsoriamente pelo Sistema Brasileiro de Avaliação da Conformidade e são ambientalmente mais sustentáveis". A proposta propõe ainda o fim do uso dos equipamentos nos serviços de saúde do país.

Fonte: Agência Brasil

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/>

Síndrome da alienação parental

No livro "Pais e Filhos Separados – Alienação parental e denúncia caluniosa", os autores Paulo Fayet, Bibiana Godoi Malgarim e Fabiana Ribeiro Lunardi discorrem sobre a Síndrome da Alienação Parental, que ocorre e pode causar grandes prejuízos psicológicos na criança vítima, que sofre de alienação parental por um genitor ou também por familiar.

A alienação parental refere-se aos atos cometidos pelo genitor-alienador, na maioria das vezes motivados, a partir de disputas judiciais, pela "custódia" da criança, e que interferem psicologicamente e de forma negativa no filho, por vezes sendo indelével o prejuízo causado.

Já a síndrome da alienação parental é a desorganização psicológica causada pela influência do genitor alienador, ou seja, diz respeito às seqüelas emocionais, os resultados decorrentes da alienação parental na criança que foi programada "para que odeie, sem justificativa, um de seus genitores, decorrendo daí que a própria criança contribui na trajetória de desmoralização do genitor alienado".

Quando a questão passa a ser a síndrome de alienação parental, ou seja, já há um quadro de sofrimento instalado no sujeito em desenvolvimento, alguns indícios ou sintomas, podem ser observados, e em muitas situações geram tanto sofrimento que a intervenção psicoterapêutica é uma opção importante a ser considerada.

Fonte: Pais e Filhos separados, alienação parental e denúncia caluniosa, autores: Paulo Fayet, Bibiana Godoi Malgarim, Fabiana Ribeiro Lunardi. Ed criação humana, 2015.

Frio queima mais calorias: Entenda as razões



Nada de usar o frio como desculpa para abusar dos alimentos gordurosos ou deixar de ir à academia. Praticar atividade física com a temperatura baixa, além de aumentar a resistência e a imunidade do corpo, ainda queima mais gordurinhas. Além disso, é mais fácil gastar os quilinhos extras, já que o organismo precisa queimar mais calorias para se manter aquecido.

Enfrentar a onda de frio que está chegando e pular da cama para praticar atividade física não é uma tarefa fácil. Mas a temperatura baixa pode ser uma aliada para quem pretende perder peso. Isso porque o corpo precisa gastar mais energia para manter a temperatura ideal e assim queima mais calorias. De quebra, entre outros benefícios extras estão a melhora no controle do apetite, na qualidade do sono e no aumento da imunidade.

Para aqueles que não conseguem continuar se exercitando com a mesma intensidade do verão, a dica é: "Treinar pelo menos três vezes por semana, durante 30 minutos", afirma Ana Paula Oliveira, professora de educação física. O ideal é aproveitar esse clima mais

frio para cair na academia sem preguiça, como corpo precisa queimar mais calorias para gerar calor as gordurinhas a mais podem ser eliminadas com mais facilidade. Exercícios aeróbicos como caminhada, corrida e bicicleta são uma boa opção, pois ajudam a evitar o ganho de peso comum durante o período, já que a ingestão calórica é maior.

Porém, alguns cuidados são fundamentais para se exercitar com segurança nessa época. Segundo Ana Paula, com o clima frio, o corpo leva mais tempo para atingir a temperatura ideal para a atividade física e por isso os alongamentos e aquecimentos não podem ser deixados de lado. "É nessa época que ocorrem o maior número de lesões, pois as pessoas ficam com preguiça de se alongar. O ideal é que se gaste mais tempo com o aquecimento", afirma. Outra dica é a hidratação, que deve ser feita antes, durante e depois dos exercícios, pois assim como no verão, o corpo perde líquidos através da transpiração.

Fonte: Portal Ativo



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



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

Audição em debate: "Teste da Orelhinha" Dê ouvidos ao direito do seu filho, peça o Teste da Orelhinha

Ouvir é um dos sentidos extremamente importantes do ser humano, pois é fundamental para o desenvolvimento da fala e linguagem. É através da audição que a criança se situa no ambiente, a partir dos sons que a circundam que ela sabe que a mãe está próxima, por exemplo. Dessa forma, o estímulo auditivo se faz necessário já desde o período intrauterino, estendendo as experiências auditivas após o nascimento do bebê.

A Triagem Auditiva Neonatal tornou-se obrigatória por lei federal nº 12.303/10, ela garante ao seu filho fazer o Teste da Orelhinha para saber se está tudo bem com sua audição. O "Teste da Orelhinha" ou "Triagem Auditiva Neonatal" detecta se a criança pode ou não apresentar uma perda auditiva. Consiste em um programa de avaliação da audição em recém nascidos, indicada para diagnóstico precoce de perda auditiva. O ideal é que o exame seja realizado no primeiro mês de vida, este é realizado com equipamento de Emissões Otoacústicas Evocadas (EOAs).

O Teste da Orelhinha é executado por profissionais Fonoaudiólogos habilitados e regulamentados, realizado em poucos minutos e não dói. Consiste na produção de um som e na captação do seu retorno, realizado com a colocação de um fone de inserção externamente na orelha do bebê. O resultado do exame sai na hora e é preenchido na caderneta da criança.

O exame não tem contraindicações. No dia do exame o bebê precisa estar em bom estado geral de saúde, sem resfriados, otites (infecções de ouvidos), febres ou outras situações que afetem seu bem-estar, o ideal é que esteja tranquilo no momento do exame, de preferência dormindo. Amamentá-lo minutos antes do teste ajuda a acalmá-lo.

Contudo, ressalta-se que é de extrema importância que seu filho realize o teste, pois havendo qualquer alteração auditiva, a Fonoaudióloga Audiologista poderá intervir precocemente a favor da saúde e do desenvolvimento do seu filho, a fim de minimizar danos.

Para não atrasar o diagnóstico para o caso de haver alterações, os pais devem agendar o exame para seu bebê nos primeiros dias após a alta da maternidade. Havendo uma resposta de falha, não quer dizer que seu filho é deficiente auditivo, dependendo do tempo entre o nascimento e o teste, pode haver ainda a presença de vernix - líquido que recobre o bebê dentro do útero materno - no conduto auditivo externo da criança. Sendo assim, a repetição do "Teste da Orelhinha" irá determinar se foi uma falha somente naquele primeiro momento ou se realmente o resultado indica a possibilidade de uma deficiência auditiva. Assim,



Divulgação
AuD. Dra Carla Cristina Backes
Fonoaudióloga (UFSM) - Audiologista Clínica
CRFa/RS 9509
Especialização em
Audiologia Clínica e
Ocupacional- Gestão em Saúde do Trabalhador
Doutoranda em Ciências Biomédicas

se o bebê falhar novamente, serão necessários encaminhamentos para avaliações que devem ocorrer nos primeiros meses de vida.

Para se ter uma ideia sobre a deficiência auditiva infantil, em bebês recém nascidos a termo e sem nenhuma complicação, as pesquisas estatísticas demonstram que 1 a 3 em cada 1.000 nascidos tenham deficiência auditiva, já em bebês de UTI neonatal este número sobe para 2 a 6 em cada 1.000.

Enfim, o "Teste da Orelhinha" é um procedimento simples, rápido e indolor, que transforma a vida de diversos recém-nascidos, uma vez que seja detectada alguma alteração é possível reverter possíveis déficits futuros no desenvolvimento da fala e linguagem, realizando acompanhamento fonoaudiológico, juntamente com adaptação de aparelhos auditivos e/ou implantes cocleares, dependendo do caso. O quanto antes a criança for reabilitada, melhor será seu desenvolvimento global.

IMPORTANTE: o Teste da Orelhinha normal, não é segurança de que a audição da criança será normal para sempre. Outros problemas com o passar do tempo podem levar a perda auditiva, tais como infecções constantes no ouvido. Por isso, os pais devem estar sempre atentos ao desenvolvimento da linguagem da criança.

NUNCA É CEDO DEMAIS PARA TESTAR A AUDIÇÃO DE UMA CRIANÇA!

Se o bebê ainda não fez o Teste da Orelhinha, os responsáveis podem agendar o exame que é realizado pela Dra Carla em Santo Ângelo na Associação dos aposentados de Santo Ângelo (ARBAPESA) - Rua Marechal Floriano, 2048 (55) 3313.1734 / 9977.1206

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

FAÇOMULSIFICAÇÃO DA CATARATA COM LENTES MULTIFOCAIS
EXCIMER LASER NA CIRURGIA DA MIOPIA E ASTIGMATISMO



VERONESE
OFTALMOLOGIA
CLÍNICA E CIRURGIA DE OLHOS

Dr Carlos Fernando Veronese
CRM 18.505

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

*O inverno anda dando
sinais de sua chegada.*

É isso nos faz lembrar que a hora certa de começar tratamentos de Fotodepilação e Fotorrejuvenescimento sem dor e sem pagar mais caro é agora. Na D'pil você encontra os melhores tratamentos com valor único por área e sessão. Conheça a Promoção de inverno.

Agende já sua avaliação gratuita.

D'pil

www.dpilbrasil.com.br

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

PaolaFlachPerim
odontologia
CRORS14122 especializada

Imunização contra a gripe

Marcos Demeneghi



Equipe itinerante da Secretaria da Saúde aplicou doses da vacina contra a gripe. Nesta semana, colaboradores do Mensageiro e da Gráfica Adhara foram contemplados

Os profissionais dos veículos de comunicação de Santo Ângelo foram contemplados com uma dose de vacina contra a gripe. Nesta semana a enfermeira responsável pela imunização e vigilância epidemiológica do município, Juliane da Rosa e a técnica em enfermagem Márcia Lombardi aplicaram cerca de 20 doses nos colaboradores do Jornal Mensageiro e Gráfica Adhara.

Ao todo, na primeira fase da vacinação, a Secretaria de Saúde aplicou a dose em 25.794 pessoas do público alvo (gestantes, crianças, indígenas, puérperas,

idosos e doentes crônicos), ultrapassando 94% da meta estabelecida.

Segundo informações do setor de vacinas foram vacinadas em Santo Ângelo 17.585 pessoas dos grupos prioritários, 6.844 doentes crônicos e 1.365 dos órgãos públicos.

Algumas doses exedentes estão sendo direcionadas pela secretaria de saúde, em especial, grupos que têm contato com o público. Também receberam doses colaboradores do Jornal das Missões, A Tribuna, rádios Santo Ângelo, Novos Horizontes, Sepé, Mais Nova e Rádiodom.

Dúvidas frequentes sobre a vacina da gripe

Quem determina a composição necessária dos vírus contidos na vacina é a OMS (Organização Mundial de Saúde) que se baseia na maior circulação observada de vírus no hemisfério norte no ano anterior. Em novembro de 2015, a Anvisa endossou a orientação da OMS e a vacina trivalente 2016, que contém os vírus determinados pela OMS, está sendo produzida pelo Instituto Butantan de São Paulo. Importante reiterar que todas estas vacinas – da rede pública ou privada, trivalente ou tetravalente – protegem eficazmente contra os vírus da gripe de 2016.

- Que tipo de vacinas existem? Há duas vacinas disponíveis contra a gripe, a trivalente e a tetravalente. A Trivalente é eficaz contra os seguintes vírus A (H1N1); A (H3N2); Influenza B (subtipo Brisbane) e a Tetra ou Quadrivalente: A (H1N1); A (H3N2); 2 vírus Influenza B (subtipos Brisbane e Phuket).

- Quem tomou a trivalente pode tomar a tetravalente? Pode se quiser. Recebe proteção a mais contra um subtipo do vírus Influenza B. Mas deve guardar um intervalo de um mês entre as duas doses.

- Quem tomou a vacina em 2015 precisa tomar em 2016? Sim, pois a vacina tem validade de um ano. Além disso, os vírus foram modificados de acordo com a maior incidência dos mesmos.

- E quem tomou a vacina de 2015 este ano, deve tomar também a de 2016? As duas vacinas (2015 e 2016) conferem proteção contra os vírus A (H1N1) e A (H3N2). Para estes vírus as duas

protegem. Porém, a diferença está no influenza B. Portanto, é aconselhável, SIM, tomar a vacina de 2016.

Lembrando que deve haver um intervalo de 1 mês entre as duas vacinas.

- Quanto tempo leva para a vacina fazer efeito? Uma média de 2 a 3 semanas.

- Quem está com febre pode tomar a vacina? E quem está tomando antibiótico? Recomenda-se que as pessoas com febre aguardem a resolução do processo para receber a vacina. Quem está tomando antibiótico deve conversar com seu médico e seguir as orientações específicas para cada um.

- Quais as contraindicações para a vacina? As pessoas com alergia comprovada e importante ao ovo não devem receber a vacina. Quem está com imunodepressão, natural ou medicamentosa, deve receber orientações específicas do próprio médico.

- Vacina da gripe dá gripe? A vacina é composta por fragmentos dos vírus ou por vírus mortos e por isso não dá gripe. Ocorre que como a vacina é aplicada numa época em que há muitos vírus circulando, as pessoas ficam mesmo mais gripadas. Mas certamente por outros vírus que não os contidos na vacina.

- Quais os principais efeitos colaterais da vacina? Esta vacina em geral não dá sintomas de desconforto depois. As reações são bastante individuais. Algumas pessoas podem apresentar febre, mal estar e um pouco de dor no local da aplicação.

ATENDE TAMBÉM:

- IPE
- CABERGS
- FUSEX – Santo Ângelo
- ASSEFAZ
- SAÚDE CAIXA
- VONPAR
- PARTICULAR

Hospital Unimed Missões/RS

A tranquilidade que você precisa na região das Missões durante 24h

- Pronto Atendimento de Urgência e Emergência
- Diagnóstico por Imagem (Raio-X, Tomografia, Ecografia, Mamografia e Ressonância Magnética)
- Laboratório de Análises Clínicas
- Internações Clínicas, Cirúrgicas e Pediátricas
- UTI Adulto
- Hemodinâmica

Dr. Luís Cláudio Madureira
Diretor Técnico/CRM – RS 13.495

Cuidar de você. Esse é o plano.

Unimed
Missões/RS

Avenida Rio Grande do Sul, 1133
Fone: 3312-0700
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



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

Fisioterapeutas
Atendimento personalizado e individualizado



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