



Sábado, 9 de julho de 2016

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação

Afinal, como será a próxima geração?



Os especialistas dizem que a Geração Z poderia ser tão, se não mais, influente que a geração do milênio (também conhecida como Geração Y). Mas o alfabeto termina no Z. O que vem depois?

O futurista, demógrafo e palestrante Mark McCrindle está liderando a campanha para chamar qualquer pessoa nascida depois de 2010 como Geração Alpha. Mark chegou a esse termo por causa das disciplinas científicas, que muitas vezes passam para o alfabeto grego depois de esgotar o alfabeto romano ou algarismos arábicos.

Segundo ele, cerca de 2,5 milhões de Alphas nascem ao redor do globo a cada semana, e até 2025, eles serão quase dois bilhões. Essas crianças serão a geração com mais acesso a novas tecnologias educacionais do que todas as gerações anteriores, e globalmente, será a geração mais rica de informação que já existiu.

As crianças Alpha vão crescer cercadas de tecnologias como tablets, smartphone, wearables, objetos e roupas inteligentes, internet das coisas, inteligência artificial, carros autônomos, robôs

inteligentes, drones, realidade virtual, realidade aumentada e impressão 3D e 4D. Estas mudanças tecnológicas farão da Geração Alpha a geração mais transformadora de todas, de acordo com Mark McCrindle.

Geração Alpha é parte de uma experiência global, não intencional, onde as telas são colocadas na frente deles desde a mais tenra idade. Essas crianças começaram a nascer em 2010, ano em que o iPad foi introduzido, Instagram foi criado e "app" foi a palavra do ano, assim são chamadas de "Geração de vidro" por causa das telas dos smartphones e tablets.

Após a Geração Alpha será a vez da Geração Beta. As gerações a partir da Beta serão telepáticas por causa dos wearables conectados as ondas cerebrais, assim poderão se comunicar globalmente pelo pensamento utilizando a hiper-internet das coisas. As barreiras linguísticas se tornarão obsoletas pois qualquer idioma será traduzido automaticamente pelos wearables de inteligência artificial que conectam a mente humana a hiper-internet.

Com as novas tecnologias

avançadas, o sistema educacional terá que mudar radicalmente. Ao contrário das gerações anteriores, que simplesmente usaram a tecnologia, os Alphas vão passar a maior parte dos seus anos de formação completamente imersos na realidade virtual ou realidade aumentada tendo como assistente uma inteligência artificial.

A maneira como nós aprendemos hoje está simplesmente errada. Metade da evasão escolar é por causa do tédio que são as aulas e os métodos arcaicos de ensino. Uma proposta bem interessante de educação é a gamificação que consiste na utilização de mecânica, estética e pensamento baseados em games para engajar pessoas, motivar a ação, promover a aprendizagem e resolver problemas.

O futuro da educação será entrar de cabeça nas tecnologias exponenciais usando o fascínio que os jovens tem por vídeo game como AI, VR e gamificação que juntas farão uma revolução na educação. A Geração Alpha promete mudar completamente o mundo.

Fonte: Stylo Urbano

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.sbto.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: 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

(55) 3313-8604 | (55) 9996-8983

XV de Novembro, 2427 - Sala/01 - Esq. Conde de Porto Alegre

Farmácia Santo Ângelo



Tché FARMÁCIAS
Na vida tudo tem remédio.

TELENTREGA 3312.6611

Rua Mal. Floriano, 1500 (Em Frente à Praça do Brique) - Santo Ângelo/RS

Atenção!!!

Compre na Farmácia Santo Ângelo nos meses de julho e agosto e concorra a 01 bicicleta, 01 kit Churrasco Mor e 01 conjunto de painéis. O sorteio será no início de setembro.



Marianita Ortaça

CRP: 07/19795

marianitaortaca@hotmail.com

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

Sonambulismo de acordo com CID-10

Sonambulismo é um estado de consciência alterada no qual fenômenos de sono e vigília estão combinados. Durante um episódio de sonambulismo, o indivíduo levanta-se da cama, usualmente durante o primeiro terço do sono noturno, e caminha, exibindo baixos níveis de consciência, reatividade e habilidade motora. Um sonâmbulo irá às vezes deixar o quarto e ocasionalmente pode de fato sair de casa e ficar assim exposto a riscos consideráveis de lesão durante o episódio. Mais frequentemente, contudo, ele retornará calmamente para a cama, por si próprio ou quando gentilmente conduzido por outra pessoa. Ao despertar do episódio de sonambulismo ou na manhã seguinte, não há usualmente recordação do acontecimento.

Sonambulismo e terrores noturnos estão muito intimamente relacionados. Ambos são considerados como transtornos do despertar, particularmente dos estágios mais profundos do sono. Muitos indivíduos têm uma história familiar positiva para qualquer uma das condições, tanto quanto uma história pessoal de ter experimentado ambas. Além disso, ambas as condições são muito mais comuns na infância, o que indica o papel dos fatores de desenvolvimento em sua etiologia. Ademais, em alguns casos, o início dessas condições coincide com uma doença febril. Quando elas continuam além da infância ou são observadas pela primeira vez na idade adulta, ambas as condições tendem a estar associadas a perturbação psicológica significativa.

A função do sódio

Divulgação



Diferente do que se imagina, essa substância não está apenas presente no sal de cozinha, mas também está nos doces, principalmente nos produtos industrializados. O cuidado com os alimentos que consumimos deve ser levado a sério, pois o sódio é utilizado para dar sabor e tempo de prateleira aos produtos, está presente na indústria na conservação tanto de doces como salgados, enfim, é encontrado em quase todos os alimentos. Mas ele não é necessariamente um vilão, o sódio é importante e deve fazer parte de uma alimentação equilibrada nas quantidades estabelecidas e seguras para a saúde que deve ser de 2,4 g por dia. Este mineral participa de funções essenciais para o bom funcionamento do organismo, pois regula o volume sanguíneo, tem papel importante nos impulsos nervosos e na contração muscular. O problema está na quantidade em que essa substância é consumida. O brasileiro costuma ingerir cerca de 5 g de sódio por dia, o dobro do recomendado e isso pode provocar inúmeros malefícios à saúde.

O nosso corpo é inteligente e utiliza muitas manobras para se manter em equilíbrio. Quando os níveis de sódio ficam altos no sangue, hormônios são liberados e estes causam retenção hídrica e o inchaço. Esse excesso de líquidos circulando no corpo

pode sobrecarregar o coração, que precisa trabalhar mais para bombear essa maior quantidade de sangue, e assim levar o indivíduo à hipertensão ao infarto, e até a um AVC (Acidente Vascular Cerebral).

O sódio atua no controle dos líquidos das células e do sangue, ajudando a regular os níveis de pressão arterial. Quando temos excesso de sódio no organismo, ele começa a se acumular no sangue e nos líquidos fora da célula, causando um desequilíbrio, isso porque existe mais sódio fora do que dentro das células. Quando isso ocorre, o corpo começa a reagir para equilibrar esses níveis, e o processo aumenta o volume de água circulante fora da célula. Resultado é a elevação da pressão arterial, que, em um longo período de tempo, prejudica a saúde dos vasos que ficam mais frágeis e podem romper, ocasionando um AVC.

Além do sal consumido para temperar os alimentos, também ingerimos cerca de 2 g de sódio provenientes naturalmente dos alimentos. Essa quantidade é facilmente ultrapassada visto que, por cultura, a população brasileira utiliza-se de mais que essa quantidade nas preparações dos alimentos, sem contar a grande oferta de alimentos industrializados ricos em sódio presentes nos lares atualmente.

Fonte: Saúde.ig



Suzana Lunardi

PSICÓLOGA
CRP 07/10378

- PSICOTERAPIA DE ORIENTAÇÃO PSICANALÍTICA
- ESPEC. EM PSICOONCOLOGIA (CÂNCER) - PUCRS
- ESPEC. EM TERAPIA SEXUAL - ISEXP
- TRATAMENTO DAS DISFUNÇÕES SEXUAIS
- ESPEC. EM SÍNDROME DO PÂNICO EM PSICOLOGIA DA ATENÇÃO PLENA
- AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA

CENTRO CLÍNICO OSVALDO CRUZ
RUA 15 DE NOVEMBRO, 1068 - CONJ. 205 - SANTO ÂNGELO-RS
(55) 9905.7019 | (55) 3312.9808
E-mail: suzanalunardi27@yahoo.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

CUIDANDO DA SUA SAÚDE!

BIBIANA DE MEDEIROS FARIAS
Quiropraxista - ABQ 740

Avenida Getúlio Vargas, 1629.
Santo Ângelo, RS.
(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

Comer compulsivamente: entenda o transtorno e riscos

Divulgação



Sair de barriga cheia de uma festa ou jantar especial ou mesmo aproveitar as comemorações do fim de ano para esquecer um pouco da dieta indica momentos de gula, natural na vida de qualquer pessoa. O consumo excessivo de alimentos ocasionalmente, no entanto, não pode ser confundido com compulsão alimentar.

O que é compulsão alimentar

Pessoas que comem compulsivamente possuem um distúrbio alimentar que faz com que elas não consigam controlar a quantidade de alimentos que ingerem, podendo comer mesmo quando estão saciadas ou até passarem mal. Depois do excesso, normalmente aparecem culpa, tristeza e até vergonha do comportamento, normalmente escondido até de pessoas mais próximas.

Bulimia e compulsão alimentar

Apesar de serem distúrbios diferentes, a bulimia e a compulsão alimentar possuem sintomas em comum, como perda de controle diante dos alimentos e emoções negativas relacionadas a refeições, também provocando vergonha e culpa. No caso da bulimia, no entanto, a pessoa provoca a expulsão da comida provocando vômitos ou ingerindo laxantes.

Riscos da compulsão alimentar

Pessoas que sofrem com o problema normalmente também lutam contra a balança e podem conhecer os mesmos prejuízos para a saúde que o obeso, como doenças cardíacas, pressão alta e diabetes tipo 2, por exemplo.

Causas

As causas imediatas do transtorno ainda não são completamente claras, mas sabe-se que existe uma combinação de fatores, incluindo predisposição genética e problemas psicológicos. Muitas pessoas com compulsão alimentar também têm outros problemas de saúde mental ou emocional, como depressão, ansiedade, transtorno bipolar e abuso de substâncias.

Como tratar

O problema precisa ser combatido em várias frentes para que o tratamento tenha sucesso. Depois de obter o diagnóstico através de entrevistas e exames com profissionais da saúde, será possível identificar hábitos alimentares, saúde emocional e sentimentos em relação à comida. Além do acompanhamento com psicólogos ou psiquiatras, alguns medicamentos podem ser administrados e um cardápio com nutricionista pode ajudar na recuperação.

Fonte: expressomt.com.br

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



Dermatologia clínica e estética
Adultos, crianças e idosos

Rua Marquês do Herval, 1145
Santo Ângelo-RS - Fone: 55 3313.5709
E-mail: lislainebomm@gmail.com

 **Crescer**
Clínica de Atendimento psicológico
Elisângela Figueiró
Psicóloga - CRP 07/10373

 **Fisio Belli Sarturi**
Fisioterapia e Saúde

(55) 9613-3727
Rua XV de Novembro, 1030
Sala 2 - Santo Ângelo-RS
(55) 3313-2345
Travessa João Meiler, 84
Complexo Adhara
Clínica Fisio Belli Sarturi

Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.451



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
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. Bácia 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

Cachorros desobedientes. O que fazer?

Quando o assunto é adestramento ou simplesmente educar seu cachorro, deve-se primeiro entender como funciona a mente do pet. Ele é muito inteligente, e todas as suas atitudes são, na verdade, respostas ao comportamento do dono.

O adestramento de animais segue a premissa básica do behaviorismo, isto é, os reforços positivos e negativos de acordo com cada comportamento, ou seja, se seu cãozinho aprontou alguma coisa, ele certamente fez isso ou por diversão, ou para chamar a sua atenção, então a sua atitude é crucial para que ele não repita o ato.

Se ele aprontou algo por diversão, o ideal é repreendê-lo pela bagunça imediatamente, isso acabará com a diversão, e ele irá associar o que ele fez a uma bronca, o que não é nada divertido. Em seguida, mostre a ele opções de divertimento seguras.

Caso o ato tenha acontecido para chamar a sua atenção, o que invariavelmente é o propósito dê-lhe o completo oposto do que ele busca.

Seu cãozinho pula nas visitas

Não importa o tamanho de seu cachorro ou se sua visita tem medo ou não, pular é algo muito desagradável. O cão pula para dar e receber atenção, sendo assim, para inibir esse comportamento, peça para que o alvo das puladas vire de costas imediatamente. Dessa forma, o cachorro vai se sentir ignorado e deverá parar de pular, pois percebeu que não está agradando.

Seu cachorro rouba a comida de cima da mesa

Arme um susto para traumatizá-lo. Se seu cachorro tem o costume de afanar algo de cima da mesa, não vai adiantar só dar uma bronca, tudo o que ele vai assimilar é como aquela comida estava

gostosa. Tenha certeza, é impossível competir com algo que dá prazer para o cachorro. Para impedir que isso se repita, o ideal é associar aquele ato com algo muito terrível. Nesse caso, arme uma emboscada, coloque várias panelas mal equilibradas no canto da mesa, quando o cachorro subir para pegar algo para comer, as panelas cairão no chão, fazendo um enorme barulho. Esse susto será o bastante para que ele nunca mais chegue perto da mesa.

Xixi e cocô no lugar errado

Esse é um problema muito comum, especialmente com filhotes. Para que ele não faça suas necessidades em lugares inapropriados, deve ser repreendido no ato.

Se você estiver andando pela casa e encontrar um xixi, não adianta nada brigar com seu pet, mesmo se mostrar a ele o que fez de errado, ele não vai associar o xixi que ele fez há horas com a bronca que está recebendo agora. Quando perceber que ele está para se aliviar, pare-o imediatamente e leve-o ao lugar correto. Quando ele acertar, dê-lhe muito carinho.

Cães que cavam o jardim

Se o seu cachorro escava seu jardim inteiro, deixando-o cheio de buracos, provavelmente ele está ansioso. Leve-o para passear com mais frequência. Se esse não for o caso, o jeito é repreendê-lo quando pegá-lo no flagra.

Meu cachorro é agressivo com outros pets

Vários amigos estão com seus cachorros em um churrasco, e o você não levou seu cãozinho, pois acredita que ele pode encrencar com algum dos outros animais?

Uma boa saída é soltá-lo com os demais cachor-

ros. Se ele demonstrar qualquer tipo de comportamento agressivo, repreenda-o imediatamente. Se ele tornar a agir assim, coloque-o na coleira, em um local onde ele possa observar a diversão de todos, mas não possa interagir com ninguém. Ele certamente vai entender que, quando age daquela forma, é privado de atenção e divertimento e não vai repetir o comportamento.

Meu cachorro destrói objetos

Nesse caso, vale descobrir o motivo, ele foi deixado sem companhia, estava sozinho em casa o dia inteiro? Se sim, existe uma grande chance de ele ter feito isso por puro tédio, em busca de alguma diversão. Cães precisam de companhia e podem tornar-se depressivos quando são privados do contato por longos períodos.

Cachorro fica histérico quando percebe que você vai sair

Quem tem cachorro sabe como é doloroso sair e deixá-los, e a culpa transparece em cada atitude. É bom lembrar a si mesmo de que não está abandonando o cachorro, pois você voltará, mas, naquele momento, precisa sair. Para mudar esse comportamento, acostume-o com essas atitudes dentro de casa, pegue a bolsa, ou a carteira, e ande pela casa quando não for sair. Balance as chaves e volte para o sofá. Calce sapatos e ande pelos cômodos, mas volte para onde você estava. Dessa forma, o cão não saberá distinguir quando você vai sair ou não e ficará muito menos ansioso. Educar o cachorro faz parte das responsabilidades de ter um pet, assim como alimentá-lo e levá-lo ao veterinário. É bom lembrar que o comportamento do cachorro é um reflexo das atitudes do dono.

Fonte: Bolsa de Mulher



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

PRATIQUE

MUAY THAI E HAPKIDO
NA BELA FORMA



COM O RENOMADO PROFESSOR MOACIR BITTENCOURT JUNIOR.
INFORME-SE PELOS FONES 3313 3971 E 8406 3933

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

Nascimento



Antonio Nascimento
 Cirurgião-Dentista - CRO 6874
 Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo-Facial
 Exsertos, 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

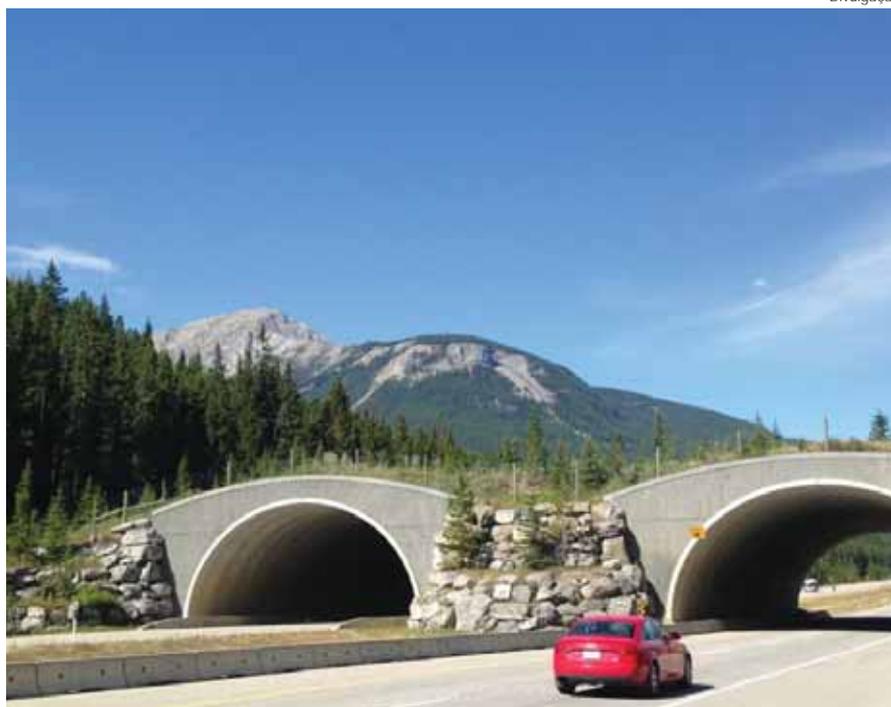
Raquel Lemes Erthal
 Crefito 126.027-F
 Pilates - Terapia Manual e Domiciliar
 Acupuntura Estética
 Acupuntura Sistêmica



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

Pontes verdes

Divulgação



Quando estradas e ferrovias são construídas em meio a florestas e a áreas de preservação ambiental, como garantir a segurança e a saúde dos animais silvestres da região? Assim como existem passarelas para que pedestres circulem em auto-estradas, na década de 50 foram criadas as pontes verdes, passarelas ambientadas para que animais possam transitar com liberdade e, acima de tudo, com segurança.

Conhecidas por especialistas como ecodutos, as pontes são montadas com vegetação e terra, de forma a imitar o

ambiente da região e permitir a vida de insetos, pássaros e diversos outros animais. Esse tipo de construção está presente em países como a Alemanha, a Suíça, os Estados Unidos e o Canadá, sendo a mais famosa delas chamada de Natuurbrug Zanderij Cariloo, localizada na Holanda, e que conta com mais de 800 metros de extensão, passando por cima de uma auto-estrada, uma via férrea, um rio e um complexo esportivo.

Fonte - <http://www.electramag.com.br/>



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



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



Kelly Kercher

Graduanda de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Devo excluir o sódio? Qual o melhor sal?

Sabemos que o sódio é um nutriente importante no nosso organismo, e que participa de diversas atividades celulares, entre elas a conhecida "bomba sódio-potássio". Pois o sódio funciona inversamente ao potássio, uma vez que consumimos um excesso de sódio, para melhor eliminação pela urina é necessário a ajuda do potássio. No âmbito da Nutrição costumamos dizer que se o sódio é o inimigo do coração, o potássio é o melhor amigo, justamente pela prevenção da hipertensão. Contudo, o sódio não deve ser excluído da dieta, porém é importante saber que a adição de sal no alimento é onde está o perigo. Se o recomendado de sódio é 2g ao dia, agora estarei alertando vocês de um dado muito importante: Nós gaúchos consumimos em média 14g de sódio!

Para equilibrar nosso paladar, vou dizer minha melhor opção de sal, o Sal Rosa do Himalaia, este, é considerado o sal mais puro do planeta e sua cor rosa deve-se à alta concentração de minerais em sua composição, ele carrega mais de 80 tipos de minerais. O alto poder desintoxicante do sal rosa é benéfico para ajudar a eliminar toxinas do corpo, purificar o sangue e regular a produção de óleo pela pele. Além disso, a alta concentração de magnésio, por exemplo, é benéfica para prevenir câibras e fortalecer os músculos e o sistema imunológico. O teor de cloreto de sódio é muito semelhante ao do sal marinho, por isso, é muito importante consumir com moderação. O consumo correto desse sal ajuda também a fortalecer a saúde do sistema digestivo, prevenindo gases e prisão de ventre, além de agir como anti-histamínico natural, melhorar o humor e regular a pressão arterial.

Segundo estudos, o sal rosa pode fazer um balanço dos eletrólitos do nosso corpo, além de poder melhorar a capacidade de absorção de nutrientes do organismo, eliminar toxinas, regular o Ph natural do corpo, normalizar a pressão sanguínea e melhorar a sua circulação. Sabe o porquê disso? Em seu processamento, há uma mínima alteração na retirada de impurezas e por isso mesmo o sal mantém seus valores nutritivos. Além disso, seus benefícios vão além: o sal rosa pode ajudar na saúde respiratória, melhorar a saúde dos seios, prevenir câimbras musculares, promover resistência óssea, ajudar a regular o sono, promover saúde vascular e, em conjunto com a água, ajuda a regular a pressão arterial.

Referências: Instituto Barakat de Medicina Integrada e Performance Humana

Unimed Missões/RS prepara mais um Encontro de Cuidador de Idosos

Divulgação

A Unimed Missões/RS, através do setor de Medicina Preventiva e Time de Responsabilidade Social, realiza de 18 a 22 de julho, mais uma edição do Encontro de Cuidador de Idosos.

O encontro é uma oportunidade para os cuidadores de idosos adquirirem conhecimentos básicos e capacitação teórica, tendo em vista que algumas pessoas idosas acometidas por dificuldades de saúde, em algum momento, acabam precisando receber cuidados de familiares, pessoas próximas ou profissionais capacitados para isso.

O evento aborda diversos temas, como perfil do cuidador, cuidados com a pessoa acamada, cuidados com a higiene e bem-estar do idoso, alimentação saudável, segurança no ambiente doméstico, movimentação dos idosos, prevenção de quedas, uso correto de medicação, comunicação e distúrbios nos idosos, doenças comuns e como agir com doenças que acometem a pessoa idosa.

A equipe de profissionais que ministrará os temas envolve médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem, nutricionista, fisioterapeuta, psicóloga e farmacêutica.

"Diante da situação atual de envelhecimento e da atual expectativa de vida da população algumas necessidades estão surgindo e cada vez mais a presença do cuidador de pessoas vem aumentando. Queremos capacitá-los para oferecer um serviço de qualidade



e que oportunize um tratamento adequado visando a recuperação e manutenção da qualidade de vida das pessoas cuidadas", reforça o vice-presidente da Unimed Missões/RS, Dra. Ana Cláudia Vaccari.

O Encontro do Cuidador será aberto para toda a comunidade. Interessados devem entrar em contato com o setor de Medicina Preventiva, pelo telefone 3313-0543 ou se inscreverem pelo site: www.unimedmissoes.com.br/cuidador.

Cronograma

- 18/07 - 19h30min - Abertura
- 18/07 - Palestrante: Suzete Liques – Enfermeira (O Cuidador)
- 18/07 - Palestrante: Dra Lauren Berger Severo – Geriatra (Doenças dos idosos)
- 19/07 - Palestrante: Adria Kazmirczak - Farmacêutica (Uso Correto da Medicação)
- 19/07 - Palestrante: Carolina Krejci – Nutricionista (Alimentação Saudável)
- 20/07 - Palestrante: Equipe SOS - 1º Socorros (Como agir em situações especiais)
- 21/07 - Palestrante: Verginia Forgiarini – Psicóloga (Depressão, Perdas, Limitações)
- 21/07 - Palestrante: Dante Braun – Fisioterapeuta (Movimentando a pessoa Idosa)
- 22/07 - Palestrante: Dr. Edson Maluta- Otorrinolaringologista (A comunicação do Idoso)



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

Izabele Zasso

Psicóloga
CRP 07/21619

Santo Ângelo - RS | Rua Antônio Manoel, 562 - Térreo - Sala 05

(55) 9617-6760 | izabelezasso@outlook.com

Atenção para a sua saúde auditiva

No relatório preparado para International Ear Care Day, a Organização Mundial de Saúde - OMS informou que há uma estimativa de 360 milhões de pessoas no mundo que sofrem de perda auditiva incapacitante. Destes, um terço - o total de 165 milhões- é formado por pessoas acima de 65 anos e 32 milhões por crianças e adolescentes com idade igual ou inferior a 15 anos de idade.

Em média, os idosos com perda auditiva desenvolvem um prejuízo significativo em suas capacidades cognitivas 3, 2 anos mais cedo e diminuindo de 30 a 40% mais rápido do que aqueles com audição normal, além disso, as habilidades cognitivas diminuíram do que aqueles cuja audição era normal.

Em idosos, a perda auditiva pode acelerar o declínio cognitivo e apresentar um maior risco de comprometimento cognitivo do que idosos cuja audição é normal.

Devido a isto é necessário reconhecer os sinais da perda auditiva e compreender as consequências negativas da perda auditiva não tratada, tais como: perda de memória, isolamento social, depressão e até demência.

Pesquisas apontam que para isto pode-se evitar o problema.

Estes resultados também têm implicações para os mais jovens, incluindo os interessados em ouvir música em volumes altos. "Sua capacidade auditiva afeta diretamente como o cérebro processa os sons, incluindo a fala", refere a Fonoaudióloga Carla. "Preservar a sua audição não é só proteger seus ouvidos, mas também ajudar o cérebro a executar o seu melhor."

Para isso os aparelhos auditivos melhoram a compreensão da fala em várias situações e dão suporte às muitas funções do sistema auditivo humano. Dentre as habilidades sonoras do processamento auditivo que podem ser treinadas estão: compreensão, localização sonora, síntese binaural (em ambas as orelhas), figura-fundo, memória auditiva, discriminação, fechamento, atenção, associação.

A grande maioria dos idosos possui a queixa de que escuta mas não entende o que está sendo falado, principalmente quando há mais de duas pessoas conversando ao mesmo tempo, ou com algum ruído de fundo. A isso se deve a dificuldade



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

em processar e entender os sons que o cérebro não estava mais habituado a ouvir, uma vez que a intensidade necessária para que os sons da fala cheguem até o córtex auditivo necessita de amplificação, e é neste ponto que um aparelho auditivo irá beneficiar o usuário de aparelhos auditivos a melhorar o desempenho das habilidades auditivas bem como cognitivas.

Atualmente existe uma variada gama de aparelhos auditivos avançados capazes de reduzir os ruídos e realçar os sons da fala, que são importantes para sua compreensão. Este processo é realizado automaticamente dentro do aparelho auditivo sem que o usuário perceba as trocas automáticas, além de poder contar com um design moderno e discreto, tornando-se praticamente invisíveis.

Outros recursos estão disponíveis nas versões mais atualizadas, como microfones direcionais para a fala, banda estendida de frequência, que faz com que um maior número de sons seja amplificado, possibilitando um resultado positivo, devolvendo a qualidade de vida que o paciente merece, ouvindo os sons que a vida tem a lhe dizer. Agende uma avaliação sem compromisso pelos telefones: 3313.1734 ou 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

FACOEMULSIFICAÇÃO 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 18.595

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

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

Orientações sobre a coleta de lixo em Santo Ângelo

O que é?

LIXO ÚMIDO é tudo o que estraga com facilidade, como restos de comida, fezes de animais e podas de plantas;

LIXO SECO é tudo o que não estraga com facilidade e no geral pode ser reciclado, como papéis, plásticos, metais e vidros;

Alguns motivos para separar o lixo:

- Evita proliferação de insetos
- Menor impacto para o meio ambiente
- Gera renda para cooperativas e economia para prefeitura
- Caminhão de coleta seletiva para na frente da sua casa



Horários

Diurno: A partir das 7h
Noturno: A partir das 18h

INFORMAÇÃO COM UM COLORIDO A MAIS

Jornal e Revista

O Mensageiro
A Realidade dos Fatos

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



Levantamento mostra as 5 cores de olhos mais raras do mundo

Dizer qual é a cor de olho mais rara do mundo é complexo. Isto porque uma cor incomum no Brasil pode não ser em outra parte do mundo, por exemplo. Mas, embora não existam estudos precisos que contemplem mundialmente a característica, estimativas elegem algumas cores como as mais difíceis de serem encontradas em nível global.

O que determina a cor de um olho?

O primeiro fator que interfere na cor dos olhos é a formação da íris, que tem sua cor e espessura determinadas pela combinação de 16 genes herdados do pai e da mãe. Mas, a cor da pele, o uso de produtos de beleza e especialmente a iluminação podem interferir na impressão que temos ao olhar uma pessoa.

Quais são as cores de olho mais raras do mundo?

De acordo com a estimativa feita pelo site americano de educação e ciência Owl-ation com base em estudos, pesquisas e dados mundiais, existem cores de olhos que são mais difíceis de serem encontradas no mundo:

Olho verde

Mesmo sendo uma cor vista com facilidade

no Brasil, especialistas acreditam que a cor esteja entre uma das mais raras do mundo – a estimativa é de que apenas 2% das pessoas tenha essa cor de olho e ela é encontrada com mais facilidade no norte e sul da Europa e na Ásia Ocidental. É importante, no entanto, não confundir o olho verde com a cor avelã, que mistura verde com castanho – esse é um tipo mais comum.

Olho cor de âmbar

Assim como o verde, o olho cor de âmbar está entre os mais raros do mundo. A melhor definição da cor são olhos que têm um forte dourado ou acobreado no fundo ou são claramente castanho-avermelhados. De acordo com o levantamento, a explicação está na alta concentração de determinados pigmentos que compõem a íris. Embora raro nos humanos, no reino animal a cor é mais comum e pode ser facilmente observada nos lobos, cães e gatos.

Olho vermelho ou violeta

Raro, olhos cor de violeta ou vermelho não são originados naturalmente pelo corpo. Ou seja, eles são fruto de alterações genéticas oriundas de algumas condições ou doenças. Doença que deixa o olho vermelho ou violeta. A mais comum delas é o albinismo, doença que deixa os níveis de



melanina baixos ou inexistentes. Pessoas com essa condição têm a pele muito clara, os cabelos quase brancos e podem ter variações na cor dos olhos – que geralmente têm pouquíssima ou nenhuma coloração na íris, características que faz com que, quando a luz bate, reflita nos vasos sanguíneos da região e volte na cor vermelha ou violeta. Sob luz ou a depender do efeito dos produtos de maquiagem, no entanto, algumas cores podem parecer ser violetas. É o caso de Elizabeth Taylor, cujos olhos são tão azuis que, conforme a exposição à luz, parecem ser violetas.

Olho preto

As estimativas ainda colocam os olhos pretos como os mais raros do mundo. No entanto, assim como nos casos das cores violetas ou vermelha, eles não existem naturalmente. Eles não devem ser confundidos com os olhos castanho-escuros ou marrons. O indivíduo com olho preto pode ter aniridia, uma doença rara em que o portador não possui a íris dos olhos. Ou seja, o que aparece é apenas a pupila, que é naturalmente preta.

Fonte: Bolsa de Mulher



Treinamento Formação de CIPA

Dias: 18, 19 e 20 de julho

Local: Unimed Missões/RS (Avenida Getúlio Vargas, 1079- Santo Ângelo -RS)

Carga Horária: 20h

Tema: Formação de Comissão Interna de Prevenção de Acidentes- CIPA.

Público: Empresas não enquadradas no quadro I da NR 05, que tem apenas a obrigatoriedade legal de designar responsável pelo cumprimento dos objetivos da referida Norma.

Mais informações e inscrições pelo fone (55) 3313-0522.



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-IJUÍ - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechoner, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263