



Sábado, 16 de julho de 2016

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



O que são aqueles rastros brancos que alguns aviões deixam no céu?

Você já percebeu que muitas vezes aviões que voam em grande altitude acabam deixando um rastro no céu, inclusive sobre Santo Ângelo e cidades vizinhas? Parece fumaça, mas não é. Os rastros brancos deixados no céu são como pequenas nuvens, na verdade, formadas pela condensação do vapor de água. O fenômeno é conhecido como "trilha ou esteira de condensação" ou, em inglês, "contrails". Geralmente, essas nuvens aparecem quando o avião está em uma altitude acima de 8.000 metros e com uma temperatura externa abaixo de -40°C.

<http://todosabordo.blogosfera.uol.com.br>

Como funciona

Normalmente, a temperatura externa dos aviões quando atingem grandes altitudes (acima de 8.000 metros) é bastante baixa, chegando a -50°C.

Ao mesmo tempo, as turbinas das aeronaves produzem uma descarga de gases quentes, com mais de 300°C. Quando esses gases entram em contato com o ar extremamente frio, o vapor de água se resfria rapidamente e se condensa, formando pequenas gotas de água.

Com o movimento do avião, o resultado é uma fina nuvem, que pode ser longa e duradoura ou curta e rápida, dependendo da umidade e da temperatura da atmosfera. Quanto mais frio e úmido, maior e mais duradouro será o rastro.

Embora sejam constituídos, em sua grande maioria, por cristais de gelo, as trilhas também podem conter outros elementos provenientes da exaustão das aeronaves, como fuligem e dióxido de enxofre.

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. 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



DESCONTO
Tchê
FARMÁCIAS
BOM DENTISTAS

Tchê
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.



Mara Personal

Graduada em Educação Física.
Pós-graduada em musculação.
Mestranda em Docência Universitária
marapersonalrs@hotmail.com

Fitoterápicos na performance esportiva

É comprovado que o exercício físico intenso induz o aumento da produção de radicais livres e outras espécies reativas de oxigênio (ERRO) e estes em níveis aumentados causam distúrbios no equilíbrio redox muscular. Alterações importantes neste sistema podem promover lesão oxidativa e fadiga muscular. Dentre as fontes potenciais de ERRO, que podem ser ativadas no exercício, inclui-se a transferência de elétrons na cadeia mitocondrial, na via da degradação de purinas, infiltração de macrófagos e degradação das catecolaminas.

Frente a isso, tem se buscado alternativas terapêuticas ao atleta, com destaque para os fitoterápicos, objetivando melhora no potencial antioxidante, de forma a prevenir lesões, fadiga muscular e aumento no desempenho esportivo.

De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), denomina-se fitoterápico o produto obtido de planta medicinal, ou de seus derivados, exceto substâncias isoladas, com finalidade profilática, curativa ou paliativa. Os fitoterápicos são regulamentados no Brasil como medicamentos convencionais e por isso devem apresentar critérios similares de qualidade, segurança e eficácia requeridos pela ANVISA para todos os medicamentos. Com relação à prática esportiva, alguns desses medicamentos vêm ganhando notoriedade devido suas propriedades benéficas ao atleta.

A suplementação com extrato da planta *Rhodiola rosea* em atletas tem demonstrado redução de lactato e parâmetros de lesões musculoesqueléticas após sessão de atividade física exaustiva, melhorando a habilidade adaptogênica para prática de atividades físicas. Além disso, o fitoterápico é capaz de suprimir a fadiga e resposta ao cortisol, melhorar a performance mental e capacidade de concentração.

O *Panax ginseng*, uma erva chinesa, é frequentemente utilizada em países asiáticos para o aumento da força física. Foi observado que seus componentes ativos, dentre os quais os polissacarídeos, possuem ação anti-fadiga, demonstrado pelos seus efeitos sobre a redução dos marcadores biológicos. Além disso, a suplementação no exercício agudo mostrou contribuir na redução da glicemia pós-prandial em indivíduos não diabéticos.

A suplementação com *Echinacea purpurea* pode atenuar a supressão imune da mucosa ocorrida no exercício intenso, além de reduzir o tempo de duração de sintomas respiratórios. Por sua vez, o Picnogenol tem demonstrado auxiliar no aumento do desempenho de resistência em atletas, diminuir o estresse oxidativo e a fadiga muscular.

Em suma, é válido salientar a importância de mais estudos que comprovem a real eficácia dos fitoterápicos na prática esportiva, de modo a auxiliar o profissional da saúde habilitado a realizar a prescrição destes mediante evidências científicas.



Seja para acompanhar a cerveja ou no pé de moleque, o amendoim é uma preferência nacional: 75% dos brasileiros costumam comer a leguminosa (sim, ele é um parente do feijão e da soja). Apesar disso, 63% dos entrevistados do Ibope para uma pesquisa encomendada pela Abicab, a Associação Brasileira da Indústria de Chocolates, Cacau, Amendoim, Balas e Derivados desconhecem as propriedades nutricionais da semente e 12% acreditam que ela é constituída apenas de gordura e colesterol ruim.

Embora bastante calórico, o amendoim é um aliado da boa forma. Um de seus principais predicados é promover a sensação de barriga cheia. "Ele precisa ser muito mastigado, o que ativa o centro cerebral que controla nossa saciedade e faz com que a fome demore mais para aparecer", explica a nutricionista Vanderli Marchiori, de São Paulo. Além disso, é fonte de fibras, que demoram mais tempo para ser digeridas, prolongando esse efeito.

Defensores do amendoim

Para dar um basta definitivo à má fama que ronda o petisco, pesquisadores da Universidade Federal do Espírito Santo observaram ratos que o consumiam regularmente e chegaram a duas conclusões importantes: mesmo sem restrição de calorias, o amendoim ajudou a controlar o peso dos animais e "até quando o amendoim é bem triturado pelos dentes, nem todas as moléculas de gordura são quebradas", observa a pesquisadora Neuza Maria Brunoro Costa, que liderou a investigação.

Além da mãozinha na hora de emagrecer, o amendoim também é um protetor do coração. Isso porque contém nutrientes fundamentais para diminuir o colesterol LDL, a faceta ruim da molécula, e manter as artérias sempre saudáveis, afastando o risco de doenças cardiovasculares. É o caso dos fitoesteróis, substâncias que competem com o LDL na hora em que ele gruda em células específicas para ser assimilado. "Os fitoesteróis enganam o organismo, tomando o lugar do mau colesterol e favorecendo sua eliminação", esclarece a pesquisadora Neuza Maria Brunoro Costa.

Outro defensor do peito encontrado aos montes no amendoim é o resveratrol, aquele corante natural que também dá pinta em uvas e cebolas roxas. Por ser um poderoso antioxidante, ele age impedindo que o colesterol LDL forme placas enrijecidas nas artérias, a gênese da aterosclerose, um entupimento generalizado que abre caminho para a ocorrência de um infarto.

O jeito certo de consumir

Apesar de tão nutritivo, nessa altura já está claro que não pode ser saboreado aos montes. Até porque algumas versões industrializadas, aquelas coloridas e com cascas bonitas, têm sódio a rodo. Essas pitadas a mais do ingrediente fazem o risco de doenças cardiovasculares, como a pressão alta, disparar. É importante também se atentar à quantidade. Para fugir das armadilhas, a nutricionista ensina uma dica: torrâ-lo em casa.

Se optar pelo industrializado, procure marcas com o selo da Fundação Pró-Amendoim, que fiscaliza todas as etapas de produção do tira-gosto, atestando sua boa procedência. É que a aflatoxina, uma substância maligna presente em um fungo, pode dar as caras se o amendoim teve problemas na armazenagem ou empacotamento. "Ela então se aloja na casquinha e produz sérios danos ao fígado", adverte Sandra Bragança Coelho. Mas, com cuidado na hora da compra, é possível incluir essa delícia no cardápio numa boa.

Um verdadeiro afrodisíaco

A sabedoria popular já dizia e a ciência comprova: o amendoim turбина, sim, a libido. O segredo de seu sucesso está na grande oferta de zinco, nutriente vital para o cérebro. "Quando estamos sob estresse, nossos neurônios gastam mais zinco do que o previsto. Daí, sobra pouco para a produção dos hormônios sexuais, o que derruba o desejo", explica a nutricionista Vanderli Marchiori. A ajuda vale para ambos os sexos, mas atenção: não adianta comer minutos antes do bem-bom. "Esse efeito só pode ser observado com o consumo frequente da leguminosa", completa ela.

<http://mdemulher.abril.com.br>



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;

raia3

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

Fone: 3313-1540

Rua Tiradentes, 1397

PRIMEIRA AULA GRÁTIS

Porque sentimos mais dores de cabeça no inverno?

Divulgação



Com o inverno intenso, o frio pode chegar acompanhado de outros incômodos, como dor de ouvido, de garganta ou de cabeça. Nessa época do ano, o corpo entra em vasoconstrição, ou seja, os vasos sanguíneos da superfície da pele se contraem para inibir a perda do calor corporal, o que pode causar um aumento da pressão sanguínea, e dores de cabeça.

A dor de cabeça é um sintoma comum para muitas doenças diferentes. A Profa Dra. Tanit Ganz Sanchez, Otorrinolaringologista com doutorado e livre-docência pela USP e Diretora-Presidente do

Instituto Ganz Sanchez, lista algumas possibilidades para explicar porque podemos ter mais dores de cabeça no inverno; elas envolvem as vias respiratórias e as mudanças alimentares.

As inflamações e infecções respiratórias mais comuns no inverno são: rinites, sinusites, amigdalites e faringites. Em geral, elas provocam dor ou desconforto no nariz ou na garganta, febre baixa ou alta e, muitas vezes, dor de cabeça pelo próprio estado inflamatório ou infeccioso.

Fonte: www.moriahfm.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

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

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



Dr. Jaime Barbosa
CRM 23.453



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

Gatos agressivos: Motivos e soluções



Os gatos, por natureza, já brincam de uma forma que pode ser considerada um pouco mais selvagem. De acordo com a doutora veterinária Daniela Ramos há casos em que os tutores de gatos extremamente agressivos consideram esse tipo de comportamento muito normal – juntamente pelo fato de os felinos serem mais ‘selvagens’ por natureza – e acabam contribuindo para a violência do animal; já que nenhuma medida é tomada para amenizar ou acabar com o problema. Em uma pesquisa específica feita com 107 proprietários que levaram seus gatos de estimação para consultas de rotina em clínicas veterinárias, 49,5% dos tutores afirmaram ter felinos agressivos em casa, sendo que as principais situações em que algum tipo de violência foi apresentado são: Enquanto o gato é acariciado, enquanto o gato brinca, enquanto o gato está protegendo seu território ou comida, quando o gato está assustado e entra em contato com um animal desconhecido.

Saiba mais

Diferenciando brincadeira de agressão

Para identificar se o comportamento de um felino é realmente agressivo ou é apenas uma forma de brincar que está sendo confundida, é preciso se atentar aos seguintes fatores:

Brincadeira

A predação ou brincadeira é direcionada de forma errada (mordidas, unhas, etc.)

O animal segue a linha tocaia > perseguição > encurralamento > ataque; e está sempre quieto

O animal vai atrás de tons agudos de vozes ou movimentos súbitos

Há um reforço ou estímulo ao comportamento por parte do dono

Agressão ofensiva

A postura do felino é inegavelmente ofensiva

As orelhas do gato ficam para cima e para frente

O corpo do animal fica elevado (como um touro)

A cauda do gato fica inchada e rígida, balançando de um lado para o outro

A postura do animal é mais segura

Os pelos do felino ficam eriçados

Os bigodes do animal permanecem normais

Agressão defensiva

As orelhas do gato ficam posicionadas para trás ou na lateral

O corpo do animal fica encolhido

O bigode do felino fica espalhado ou inclinado pra trás

A cauda do gato fica ao redor do corpo

Identificando o tipo de agressão do felino

Os tipos mais frequentes de agressão felina podem ser divididos conforme exposto a seguir, e apresentam características distintas, conforme apresentado:

- Por medo ou ansiedade
- Por motivos territoriais
- Por frustração
- Induzido por carinhos

Lidando com a agressividade do felino

Embora sejam menos treináveis quando comparados aos cães, por exemplo, os felinos também podem ser condicionados a agir com menos desobediência, e o treinamento dos gatos nesse sentido deve ser focado no relaxamento e na aceitação de determinadas situações; permitindo que o animal não faça uso da violência durante ocorrências rotineiras em que isso costuma acontecer e sem a necessidade do uso de comandos específicos (como é usualmente feito no adestramento de cachorros). Confira, a seguir, algumas dicas da doutora veterinária Daniela Ramos para lidar com a agressividade dos gatos em duas situações específicas e bastante comuns na vida de quem tem um felino nervoso em casa – lembrando que, além das mudanças ambientais e comportamentais, também há casos em que intervenções medicamentosas se fazem necessárias para ajudar no processo:

Agressão por frustração ou impulsividade

Para modificar o comportamento agressivo de um gato que se descontrola em função de uma frustração ou da impulsividade, é preciso que seja feito o controle de impulsos do animal por meio de interações controladas (incluindo brincadeiras e treinamentos) iniciadas pelo tutor; que, neste processo, deve passar a ignorar as demandas do felino – sendo que a quebra de conexões diretas entre o tutor e os itens valiosos para o felino é uma das mudanças ambientais que podem ser feitas para esse tipo de caso.

Agressão induzida por carinho

Neste caso, o contra-condicionamento e a dessensibilização são os grandes focos do treinamento; e é preciso deixar cientes os donos do pet de que este é um processo gradual e que deve ser direcionado de forma positiva – fazendo o uso de carinhos respeitando o nível de tolerância do animal e oferecendo muitas recompensas quando a iniciativa de receber afagos for do felino.

Independentemente do caso, é essencial lembrar que os donos do felino devem ter muita paciência nesse processo, evitando confrontos ou provocações com o animal e qualquer tipo de punição; fazendo o uso de reforços positivos para modificar o comportamento e o ambiente, conseguindo bons resultados no condicionamento do gato a ser menos violento.

Fonte: www.cachorrogato.com.br



29 anos prestando os melhores serviços do fitness

Rua Duque de Caxias, 1280 - (55) 3313.3971
www.belaformasa.com.br - Fan Page: Academia Bela Forma

**SOMENTE NA BELA FORMA VOCÊ
TEM ESSAS OPÇÕES NAS
ATIVIDADES PERSONALIZADAS:**

- Sala exclusiva VIP - Estúdio de Pilates e Neo Pilates - Plataforma Vibratória profissional

Aula experimental gratuita.

**Tudo incluso em um único valor. Horários das 6h às 22h.
Venha conhecer nossa estrutura!**

Audição em debate: Olhos, cérebro ou coração - como realmente ouvimos?

O som é uma movimentação de ar dirigido através da concha do canal auditivo. No final do canal auditivo o som se choca com o tímpano e o faz vibrar. O som é então posto em movimento para o ouvido interno por meio de uma cadeia de ossículos auditivos. As células ciliadas transformam o movimento em estimulações elétricas, que são transmitidas ao cérebro por meio do nervo auditivo.

É o cérebro que processa o que o ouvido capta. O local da onde vem o som, o quão alto ele é, se é uma palavra, qual seu significado, tudo isso é função do cérebro. Quando crescemos, já ficamos acostumados a ouvir. Ignoramos ruídos que sabemos não ser importantes, caso dos ruídos de fundo contínuos. No entanto, o significado emocional também desempenha um papel importante nessa equação. O suave soluçar de um bebê acorda sua mãe, que não será despertada por barulhos muito mais altos, mantendo seu sono intacto nessas ocasiões não emocionais.

Nossa percepção de fala depende do tempo em que aprendemos uma língua. Pois, compreensão auditiva não é o trabalho da orelha, mas do cérebro. Tudo o que é feito pelo cérebro necessita de prática para atingir a perfeição.

A orelha é formada por ouvido externo e ouvido médio para captar, agregar e transmitir sons. Dentro do ouvido interno, as vibrações do som são transformadas em impulsos nervosos. A parte cartilaginosa anterior do canal auditivo, onde estão as glândulas, produzem cerume (a cera do ouvido) e os cílios, que enviam a cera para o exterior. Portanto, pode-se dizer que o ouvido é "auto-limpante", deste modo não é necessário nem indicado o uso de cotonete.

O ouvido interno é o local dos canais semicirculares (o

órgão do equilíbrio) e cóclea, que contém aproximadamente 12 mil células nervosas ciliadas externas e 3 mil internas, responsáveis pela conversão da sonoridade em impulsos nervosos. As células nervosas ciliadas externas permitem diferenciar de maneira fina os diferentes tons e volumes que percebemos.

Ouvir corretamente melhora a qualidade de vida!

Os outros são normalmente os primeiros a perceber que alguém está com dificuldade de audição. Familiares e amigos notam que você tem que pedir às pessoas para repetir com maior frequência, falam muito alto ao telefone, ou colocar o volume da televisão "nas alturas", fazendo com que toda a vizinhança ouça. Você se sente cansado rapidamente e busca evitar situações de desconforto, como por exemplo, conversas em grupos grandes ou com muito ruído ao fundo. Audição diminuída pode ter uma série diversa de efeitos sobre a sua vida, especialmente no contato que você estabelece com as pessoas que o rodeiam. O discurso torna-se indistinto e você não ouve corretamente algumas palavras. Agora é o momento certo para fazer algo sobre isso.

Há uma grande variedade de diferentes causas para a perda de audição. A gravidade da dificuldade auditiva pode ser vista em um audiograma de tom individual. Isto é feito através da medição de limiar da audição em frequências diferentes, é o volume no qual se ouve uma nota pela vez primeira. A gravidade da redução da audição pode, então, ser determinada em dependência de quão baixo está o limiar auditivo. As pessoas por muitas vezes não conseguem ouvir em todas as frequências da mesma forma. Isso também faz explicar o porquê



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

de algumas vezes você nem se dar conta dos primeiros sinais de perda de audição. A diminuição ocorre de maneira lenta. O seu cérebro vai se acostumando a não perceber determinados sons. Estas zonas mais cansadas precisam ser treinadas em um primeiro momento. A utilização de um aparelho auditivo ajuda você passo a passo a voltar a perceber mais sons, alguns que você já tinha esquecido há um bom tempo. Então, novamente, você vai passar a entender perfeitamente aquela pessoa com quem está conversando.

Não permita que a sua audição se torne cansada. Quanto mais rápido você decidir iniciar a utilização de um aparelho auditivo, mais simples será para retornar a ouvir tudo outra vez. Não há razão para passar mais um dia com uma experiência auditiva deficiente.

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

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

INFORMAÇÃO COM UM COLORIDO MAIS

ASSINE O JORNAL O MENSAGEIRO

ASSINATURA ANUAL R\$ 200,00
OU 3X DE R\$ 60,00
ASSINATURA SEMESTRAL R\$ 120,00

LIGUE 55 3313-4887 O Mensageiro

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

Exames Toxicológicos para concursos com preços diferenciados

ANÁLISES CLÍNICAS E TOXICOLÓGICAS
REALIZAMOS COLETAS DE URGÊNCIA

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



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



Marianita Ortaça

CRP: 07/19795

marianitaortaca@hotmail.com

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

O cuidador de portador da doença de Alzheimer

*****trecho da pesquisa "A Família e a Doença de Alzheimer", autoria de Marianita Kutter Ortaça e Dr^a. Deise Francisco.**

A experiência de cuidar de um doente em casa tem se tornado cada vez mais frequente no cotidiano das famílias, assim esta é vista como um espaço em que pessoas com doenças crônicas como a doença de Alzheimer, podem viver com maior qualidade de vida, no seio da família, tendo a possibilidade de garantir a preservação de sua identidade, bem como sua autonomia (GIRARDON-PERLINI, 2001). Nesse sentido as políticas de atenção ao idoso defendem que o domicílio constitui-se no melhor local para o idoso envelhecer (CATTANI, GIRARDON-PERLINI, 2004).

Segundo Cattani & Girardon-Perlini (2004) cuidar de idosos dependentes acometidos por uma patologia crônica, trata-se de uma situação frequente para muitas famílias. Os cuidadores/ familiares desempenham atividades no próprio local onde residem visando prover as demandas apresentadas pelo idoso.

Muitas vezes o cuidador se sobrecarga ao assumir uma responsabilidade que vai além das suas capacidades físicas e emocionais, razão pela qual precisa ser apoiado, valorizado e reconhecido pelo trabalho o qual executa. Dessa maneira, os cuidadores familiares necessitam de atenção e maiores informações a respeito dessa patologia e dos cuidados acerca da doença. Identificou-se assim através desta pesquisa a falta de suporte aos cuidadores/familiares nos serviços de saúde e na comunidade.

A extensão e a complexidade de algumas doenças crônicas, progressivas e degenerativas repercutem de forma negativa sobre o cuidador, sendo esse merecedor de atenção especializada dos profissionais e dos serviços de saúde, no que concerne a educação em saúde, pois muitas vezes desconhece as condutas adequadas frente às manifestações das doenças e às exigências de cuidar de um idoso fragilizado (LUZARDO, GORINI E DA SILVA, 2006, p. 588).



Limpador de piso caseiro de vinagre: aprenda como fazer e o jeito certo de passar

É possível deixar o piso brilhando de uma forma natural, com ingredientes que não agridem a saúde nem o meio ambiente? Aprenda uma receita caseira simples e muito barata, indicada para pisos cerâmicos, madeira encerada e piso laminado.

Fonte: Bolsa de Mulher

Como funciona

Ingredientes

- 4 litros de água morna
- 250 ml de vinagre de álcool branco
- 1 colher sopa de detergente neutro

Modo de fazer

Misture bem, umedeça o pano e passe em todo o piso. Depois passe o pano bem torcido para tirar o excesso de vinagre e detergente. E, por fim, um pano umedecido em água limpa e um pano seco.

Atenção!

Essa dica para limpar pisos não deve ser usada em madeira envernizada e nunca em pedras, como mármore ou ardósia, porque elas são porosas e o piso pode manchar.

Se for um piso com manchas ou rejuntas encardidas, esfregue o local com vinagre puro ou coloque bicarbonato e vinagre, deixar agir por alguns minutos e limpar. O vídeo mostra como fazer todo o processo.



CLÍNICA DE OLHOS VERONESE

Clinica 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



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

Corpos estranhos em cães e gatos



Cães e gatos são animais extremamente curiosos e faz parte de sua rotina mastigar objetos diferentes com o objetivo de investigar o ambiente ao seu redor ou simplesmente por pura diversão. Porém, muitas vezes eles podem acidentalmente engolir esses objetos.

Os sintomas normalmente observados são: perda repentina de apetite e apatia, vômitos, salivação excessiva, movimentos anormais do intestino (cólicas, muitos gases, aspecto diferente das fezes ou presença de fragmentos de corpo estranho nas fezes ou vômito). O vômito resulta de obstrução, distensão gástrica ou irritação da mucosa ou ainda a associação destes. No entanto, nem todos os corpos estranhos causam sinais clínicos. muitos podem permanecer no estômago do animal sem qualquer sintoma.

A ingestão de corpos estranhos torna-se um problema significativo quando ocorre perfuração ou obstrução gastrointestinal ou quando ocorre toxicidade, por exemplo, toxicidade devido ao zinco de moedas, entre outros.

O diagnóstico ocorre pelo histórico e exame físico, mas irá ocorrer de forma definitiva pelo exame de imagem. Em exames radiográficos, a visualização do

corpo estranho vai depender da sua estrutura. Os objetos radiopacos (metal, vidro e pedra necessitam apenas de uma radiografia simples, enquanto os objetos radiotransparentes (tecidos, tufo de pelos, etc) necessitam de exame contrastado. O diagnóstico pode ser feito também através de endoscopia, no qual dependendo do objeto ainda pode realizar a remoção do mesmo.

O tratamento depende de onde parou ou está esse corpo estranho. Se ainda está no estômago pode ser tentado a remoção por via endoscópica, como dito anteriormente, o qual possibilita a remoção do corpo estranho sem a necessidade de procedimento cirúrgico invasivo. Assim, o paciente tem pronta recuperação e pode ser liberado para casa no mesmo dia. Caso esteja no intestino, ele pode ser monitorado para saber se esta progredindo junto com as fezes e caso esteja parado ou obstruindo o intestino, então somente um procedimento cirúrgico pode removê-lo.

No caso de corpo estranho linear, muito comum em gatos que engolem fios, o tratamento é cirúrgico e normalmente o animal já esta desenvolvendo um peritonite por ruptura de partes do intestino.



Raio-x evidenciando um agulha no estômago de uma gato

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

FAOEMULSIFICAÇÃO 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



Aparelhos dentários
 Discretos, inovadores e eficientes.

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



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



Morar perto de árvores reduz casos de depressão, diz estudo

Pesquisadores do Instituto de Medicina da Universidade de Exeter, no Reino Unido, desenvolveram um estudo que relaciona a arborização com a saúde mental. Segundo os especialistas, quanto mais árvores, menos quadros de depressão são identificados.

O estudo "Paisagem e Urbanismo" foi publicado na revista científica Science Direct. Os dados analisados pelos pesquisadores foram coletados em Londres, no período de 2009 a 2010. Entre as informações consideradas estão a quantidade de árvores nas proximidades das casas dos pacientes e as informações médicas acerca da saúde mental de cada um. Além disso, variáveis como as condições sociais, tabagismo e idade também entraram nas análises.

Para a pesquisa foram usadas apenas as informações sobre a quantidade de árvores na rua, na proximidade das residências. Os parques e outros espaços públicos de lazer não foram validados. A proposta era avaliar o impacto que a natureza em meio urbano



Divulgação

pode ter sobre as pessoas.

Ao cruzar as informações, os pesquisadores identificaram: 40 árvores por quilômetro quadrado, com uma prescrição de antidepressivos que varia de 358 a 578 a cada mil pessoas. Nos locais com maior densidade de árvores, as taxas de prescrição médica para remédios antidepressivos foi menos.

De acordo com o estudo, para cada árvore adicional houve 1,38 menos prescrições para a população. Quando todas as variáveis foram consideradas, a redução foi um pouco menor, de 1,18.

Mesmo com números positivos, os pesquisadores não podem garantir que essa melhoria seja realmente causada pela quantidade de árvores. O que se estima é que locais com a paisagem mais verde estimulam as pessoas a praticarem mais atividades físicas, a interagirem com a comunidade, entre outras coisas que proporcionam maior saúde e bem-estar.

Fonte: CicloVivo



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.



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