



Sábado, 23 de julho de 2016

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Frutas cítricas, quais são elas?

Chamamos de frutas cítricas todas as frutas que possuem quantidades elevadas de ácido ascórbico, também conhecido como vitamina C, que é responsável pelo seu sabor ácido. Como exemplo de frutas cítricas, podemos citar a laranja, tangerina, limão, kiwi, lima e morango.

Para exemplificar sua riqueza em vitamina C, considere 100 g de morangos, ou ainda 1 copo de suco de laranja natural ao dia. Essa quantidade das frutas, para adultos saudáveis, é o suficiente para fornecer a quantidade necessária de vitamina C pelo organismo – 60mg.

Como consumir as frutas?

As frutas cítricas devem ser consumidas, preferencialmente, ao natural, sem processamentos, pois a vitamina C se deteriora lentamente com a luz, o ar e o calor. Quando fizer sucos de frutas cítricas, procu-

re colocar na geladeira em jarra escura e tampada, evitando que entre em contato excessivo com a luz e o ar. Ao consumirmos bolos de laranja, por exemplo, apenas achamos que estamos consumindo a vitamina, pois ao ir ao forno, o calor já a destruiu.

Quem não deve consumir?

Apesar de serem ricas em benefícios para o corpo, as frutas cítricas devem ser evitadas pelas pessoas que tem inflamações no esôfago, pois o consumo pode aumentar a dor. Alguns alimentos, no entanto, possuem vitamina C em menores quantidades e podem ser consumidos para conseguir os mesmos benefícios, como o abacate, damasco, abóbora ou abobrinha, isso em quantidades que não prejudicarão a inflamação do esôfago.

O consumo de frutas cítricas durante a gravidez e amamentação

A necessidade de vitamina C pelo organismo é maior durante a gestação e também na fase de amamentação. Por isso, o consumo das frutas ajuda a alcançar essa quantidade necessária diária, que é de 85 mg para gestantes e 120 mg para lactantes. No entanto, o consumo pode provocar desconforto abdominal no bebê. Se durante o período de amamentação notar que há desconforto abdominal no bebê quando consome as frutas, deve procurar outros alimentos com menos fibras que também possuam a vitamina, como a cenoura, por exemplo.

<http://www.remedio-caseiro.com>



Farmácia Santo Ângelo



Desconto
Tchê
FARMÁCIAS
BOM DENTAIS

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.

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: 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



Marianita
Ortaça

CRP: 07/19795
marianitaortaca@hotmail.com
http://marianitapsicologa.blogspot.com.br/

Transtorno obsessivo compulsivo

Penso e faço na busca desesperada de diminuir a ansiedade e sentimentos ruins!

O Transtorno obsessivo compulsivo se caracteriza pela presença de obsessões e/ou compulsões que consomem tempo ou interferem de forma significativa nas rotinas diárias do indivíduo, no seu trabalho, na sua vida familiar ou social e causam acentuado sofrimento (CORDIOLI 2008 p 428).

Pode ocorrer com qualquer pessoa, independente da classe social, sexo, cor ou credo, gerando pensamentos estranhos que aparecem de forma repetida e persistente (obsessão), e causam muita ansiedade, angústia, culpa e medo. Para aliviar essa ansiedade e sofrimento o indivíduo tende a ter algum tipo de comportamento ou praticar um ritual (compulsão) na busca de se libertar dessas ideias e pensamentos, pois as compulsões permitem um alívio momentâneo da ansiedade.

Todos nós temos, por vezes, pensamentos invasivos. Na maior parte da população esses pensamentos (agressivos, obscenos, etc) passam sem significar muita coisa, sem importância, assim, não se tornam obsessões. Segundo a teoria cognitiva sobre a origem das obsessões, portadores de TOC normalmente são pessoas mais sensíveis à responsabilidade e à culpa, podem assim interpretar de forma errônea e dar significado catastrófico a esses pensamentos invasivos "normais", gerando ansiedade e, transformando-os em obsessões (CORDIOLI, 2008).

O indivíduo pode sentir assim, muita angústia e culpa pensando que, se não fizer algo (uma prática mental ou palpável), alguém da sua família poderá morrer, por exemplo. Um portador que tem pensamentos sobre sujeira, contaminação, pode lavar as mãos várias e várias vezes, desinfetar, lavar novamente até mesmo a ponto de sangrar. Essa pessoa pode se dar conta que precisa de ajuda somente quando seu dia já está comprometido em grande parte e ela se encontra em sofrimento agudo.

O TOC interfere de forma acentuada na vida da família, que é obrigada a acomodar-se aos sintomas, alterando suas rotinas e restringindo o uso de espaços e objetos, o que é motivo para constantes conflitos (CORDIOLI 2008 p 467).

O cantor Roberto Carlos, por exemplo, revelou em entrevista sofrer com o transtorno. Para aliviar a tensão e ansiedade acabava fazendo rituais que afetavam sua vida. Caso não fizesse, a ansiedade aumentava. Hoje ele trata seu quadro com psicoterapia e medicação.

Cordioli (2008) ainda nos fala que, o TOC acomete em torno de 2,5% da população geral, com os sintomas iniciando-se, muitas vezes, ainda na infância, mas geralmente, ao final da adolescência, sendo raro seu início depois dos 40 anos. Por vários motivos, é considerado um transtorno grave, pois, em aproximadamente 10% dos casos, seus sintomas são incapacitantes. Além disso, seu curso geralmente é crônico e, se não tratado, frequentemente pode manter-se por toda a vida.

Referência: Cordioli, A.V. Psicoterapias: abordagens atuais – 3.ed. – Porto Alegre: Artmed, 2008.

Criança com enxaqueca: saiba identificar e veja como os pais podem ajudar



Divulgação

As dores causadas por enxaquecas são consideradas uma das mais intensas, chegando até mesmo a atrapalhar o cotidiano de quem sofre com o problema. Se os incômodos são difíceis de serem suportados por adultos, em crianças os efeitos podem ser ainda mais dolorosos. Segundo reportagem do jornal "The Washington Post", cerca de 10% das crianças nos EUA são afetadas por enxaquecas.

Sintomas

Dor latejante, náuseas, sensibilidade a som e luz, visão turva e tonturas são alguns dos sintomas que indicam enxaqueca e aproximadamente 60% dos pacientes apresentam os sinais 24 horas antes das crises.

Causas

Entre as causas da enxaqueca estão baixas taxas de açúcar no sangue, desidratação, privação de sono, estresse, alterações hormonais e até mesmo alergias a determinados alimentos. Comidas gordurosas, carnes processadas, frutas cítricas e chocolate são alguns dos gatilhos para a enxaqueca que devem ser consumidos com moderação por quem sofre do problema.

O que fazer

Os pais possuem papel importante no tratamento de crianças com enxaqueca, ajudando a identificar os sinais de alerta precoce para que elas consigam combater e aliviar mais rapidamente o problema.

Uma boa solução é pedir para que seu filho mantenha um diário dos alimentos que comeu e outros fatores que provocaram a enxaqueca, especificando os sintomas e duração das dores. Durante um mês, vale cortar do cardápio comidas conhecidas por causarem o incômodo para verificar se ocorreu redução de frequência e intensidade.

Turbine o cardápio do seu filho com salmão, nozes e outras fontes de boas gorduras e ômega 3 que, de acordo com pesquisas, podem reduzir em até 50% da frequência ou gravidade de crises de enxaqueca.

Mantenha a criança sempre bem alimentada para evitar queda de açúcar no sangue e verifique se ela está dormindo a quantidade de horas considerada suficiente para idade e preste atenção ainda se seu filho tem um sono de qualidade.

Fonte: Bolsa de Mulher



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!**



O preparo do guaraná para o consumo

Fruto do guaranzeiro, arbusto trepador, Paullinia cupana var. sorbilis, da família das Sapindáceas. Primitivamente existente na Bacia Amazônica, em torno das localidades de Maués e Parintins, no Estado do Amazonas. O fato de ser conhecida apenas em cultivo, indica ser esta planta uma das muitas do tesouro etnobotânico dos ameríndios que passaram às mãos dos conquistadores brancos.

As primeiras notícias sobre o Guaraná vieram de viajantes que, em séculos passados, percorrendo o interior do Brasil, tomaram conhecimento de uma pasta, endurecida em bastões pelo calor e pela fumaça, que os habitantes da região dissolviam em água para fazer uma bebida. Era um alimento estimulante

imprescindível para os nativos daquela região. Estes recorriam ao guaraná sempre que necessitavam de maiores energias para executar trabalhos físicos exaustivos.

O preparo do guaraná é feito moendo as sementes e transformando em um pó amargo. Existe outra maneira de guaraná o guaraná em bastão que é feito

através do pó moído é feito uma pasta que é moldada em forma de bastões. Uma vez endurecida, para ser dissolvida em água carece de um processo de raspagem que é feito com o emprego da língua do pirarucu, peixe amazônico, ou de limas. Outra forma do guaraná encontrado no comércio é o guaraná xarope que é destinado a fazer refresco.

Indicação:

Na fraqueza geral, esgotamento, depressão nervosa, fastio, prevenindo e curando perturbações gastro-intestinais, como dispepsia, flatulências, fermentações anormais, diarreias, gases, prisão de ventre. Estimula as funções cerebrais, favorecendo a atividade intelectual. Combate a enxaqueca e da ritmo ao coração, restaura o vigor tanto nos moços como nos idosos. (reparando as forças mesmo nas pessoas gastas por abusos e prazeres)

<http://florademesquita.xpg.uol.com.br/guaranaempo.htm>

 **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**
Fisio Belli Sarturi

(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
☎ (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

Atividade física em todas as épocas do ano

Michael Garcia



No frio ou no calor a atividade física é extremamente importante para manter a qualidade de vida. Porém o inverno é uma estação que requer mais do metabolismo, com o consumo de energia maior. Pensando nisso a Raia 3 oferece atrativos como piscina e banheiros aquecidos, além da orientação, para que o cliente se mantenha ativo e possa manter a qualidade de vida e o bom condicionamento físico na época mais fria do ano.

Segundo Carlos Kemper, um dos sócios proprietários da Raia 3 e mestre em atividade física, qualidade física e saúde, durante o inverno o corpo necessita de mais calorias, o que faz com que a pessoa coma mais, ocasionando também um maior consumo calórico. Por outro lado, no inverno o exercício físico acaba gastando mais calorias que no verão, uma vez que o corpo precisa de mais energia para se aquecer.

“É importante manter tanto no

inverno quanto no verão uma rotina de exercícios físicos, pois são essenciais para manter a saúde e a qualidade de vida. No verão tu tem menos disposição para comer e mais disposição para realizar atividades físicas. Já no inverno é o contrário, as pessoas sentem mais disposição para comer e menos disposição para iniciar as atividades, por isso é importante manter o bom condicionamento físico durante todas as épocas do ano”, destaca.

Além de incentivar a realização de atividades físicas durante o inverno, a Raia 3 promove algumas ações como o Festival de Natação de Inverno, que foi considerado um sucesso pelos organizadores, que inclusive já planejam uma nova edição. Além disso, no próximo sábado, a Raia 3 promove um “aulão” a partir das 14h30min. O evento terá spinning, hidroginástica, treinamento funcional e judô.

Com o foco na qualidade de vida da comunidade santo-ange-

lense, a Raia 3 é comandada por Carlos Lemos, Carlos Kemper, Ricardo Kemper e Alda Lemos e conta ainda com uma equipe formada por professores qualificados na área em que atuam, além de estagiários, que realizam o acompanhamento e orientação ao lado dos professores, visando a maneira correta de realizar as atividades físicas e a manutenção da saúde e bem estar.

Além da piscina térmica e coberta que possibilita natação e hidroginástica inclusive no inverno, a empresa oferece diversos serviços ligados a manutenção da saúde como: Judô, uma ampla e equipada academia, que oferece musculação para deixar o corpo definido e tonificado. Uma sala de Spinning que atua diretamente na queima de calorias. Treinamento localizado e ginástica localizada. A empresa está situada na Rua Tiradentes, número 1397. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone 3313-1540.

Motivos para fazer natação no inverno

Manter a regularidade nas aulas de natação é importante em qualquer época do ano, até mesmo no inverno! Isso porque quando o aluno decide dar aquela “pausa” nos treinos, todos os resultados para os quais ele tanto se dedicou, vão “por água abaixo”.

Além de ser um dos esportes mais completos, a natação é uma forma divertida, saudável e desafiadora de se exercitar, por ser praticada na água, despertando uma sensação de prazer e bem-estar.

CONTROLE DE PESO

A natação é um dos melhores métodos de queima de calorias, manutenção e controle do peso. A queima de calorias depende da frequência e intensidade do treino. Por isso, mesmo no inverno, época em que as pessoas tendem a comer mais e reduzir a prática de atividades físicas, o esporte é ideal.

CONDICIONAMENTO FÍSICO

Além de ajudar a perder gordura, a natação contribui para o fortalecimento dos músculos: abdômen, lombar, pernas, panturrilhas, costas e braços. Além disso, pelo fato da água ser 12 vezes mais densa do que o ar e o nadador ter que se propulsionar na água, ele ganha mais resistência.

RESPIRAÇÃO

Com a chegada do frio, geralmente começam a surgir os problemas respiratórios, como gripe e resfriados, além de aumentar os sintomas de quem sofre com asma ou rinite. Por ser praticada em um ambiente úmido, a natação pode ajudar a reduzir e prevenir os sintomas de asma. Também é responsável por fortalecer os músculos torácicos, aumentando a elasticidade e o volume dos pulmões devido a prática de exercícios de respiração e ampliando a capacidade de absorver oxigênio.

NOITES BEM DORMIDAS

Em meio aos inúmeros benefícios que os exercícios físicos podem trazer aos praticantes, em termos de longevidade e bem-estar, um deles é o combate à insônia, que está muito associada ao stress do dia-a-dia. Entretanto, para que haja sucesso, eles devem ser realizados de forma regular.

AUTOESTIMA ELEVADA!

Nadar libera a sensação de independência, segurança e liberdade, resultando em um conjunto de relaxantes mentais. Investigadores da Universidade da Carolina do Sul seguiram 40.547 homens e mulheres, com idades entre 20 e 90 anos, durante 32 anos e descobriram que aqueles que nadavam tinham uma taxa de mortalidade inferior em 50% em relação a corredores, praticantes de caminhada e sedentários.



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;



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

Fone: 3313-1540
Rua Tiradentes, 1397

PRIMEIRA AULA GRÁTIS

AUDIÇÃO EM FOCO: Porque devo usar dois aparelhos auditivos e não apenas um?

Quando temos perda auditiva bilateral, ou seja, nas duas orelhas, devemos sempre fazer a adaptação bilateral, a menos que o paciente tenha alguma contra indicação para adaptação de dois aparelhos auditivos.

Pode-se citar inúmeras vantagens para a adaptação bilateral, porém abaixo serão citadas as mais importantes:

* Melhor entendimento de fala, já que ambas as orelhas estarão sendo estimuladas ao mesmo tempo, pois a informação sonora chega ao mesmo tempo nos dois hemisférios responsáveis pela compreensão;

* Melhor localização sonora, pois um aparelho em cada orelha facilita a identificação da fonte sonora;

* Melhor entendimento da fala em ambiente ruidoso, pois duas orelhas desempenham um melhor papel de entendimento do que uma só. Quando temos audição normal, a fala em ambiente com ruído já fica mais difícil, quando temos perda de audição em ambas as orelhas e apenas uma é adaptada, fica mais difícil ainda;

* Estimulação das células: ambas as orelhas são estimuladas de forma simultânea;

* Menor esforço para ouvir, uma vez que ambas as orelhas estarão sendo estimuladas e funcionando ao mesmo tempo;

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.



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



Izabele Zasso

Psicóloga
CRP 07/21619

Santo Ângelo - RS | Rua Antônio Manoel, 562 - Térreo - Sala 05
(55) 9617-6760 | izabelezasso@outlook.com

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

KILLER BEES
MURY THAI College SINCE 2004

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



CIRURGIA PLÁSTICA

Dr. Luis Antonio 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



Mara Personal

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

Termogênese

Termogênese é a capacidade do organismo em equilibrar a temperatura do organismo com a do meio ambiente. Alterações no gasto energético resultantes de alterações da temperatura externa ou por meio de alimentação, são chamadas de termogênese adaptativa. Podem chegar a 5 – 10% do gasto energético total. Há muitos anos, as pessoas que desejam reduzir a gordura corporal, buscam no uso de suplementos termogênicos uma maneira para otimizar o processo. No passado, era comum o uso de termogênicos contendo efedrina, mas esses foram retirados do mercado devido a seus potenciais riscos à saúde. Mas é possível um bom efeito termogênico com substâncias que não trazem malefícios à saúde? Sim, é possível!

Hoje já temos estudos demonstrando eficácia em aumentar a termogênese, como a cafeína, extrato de chá verde, gengibre, capsaicina, curcumina, flavonoides, carotenoides, etc. Existe ainda a possibilidade da combinação dessas substâncias termogênicas com outras de propriedades diuréticas, como hibisco e carqueja. Sem contar, a grande capacidade antioxidante dessas substâncias! Portanto, temos ação termogênica, antioxidante e diurética!

Dica Mara Personal - Usar ao longo do dia ajudando na hidratação.

Quando posso sair com o filhote na rua?



Assim como os bebês humanos, os filhotes de cães e gatos precisam de muita atenção e cuidados ao longo dos seus primeiros meses de vida; podendo, dessa forma, ficar longe de problemas de saúde nesta primeira e importante fase. Em função disso, muitos novos tutores ainda têm grandes dúvidas quanto ao período em que já seria permitido sair com o filhote na rua sem perigos maiores – já que desejam iniciar a socialização de seus pets o quanto antes, porém, sem que eles corram risco algum.

Para sair com o filhote na rua, no entanto, fundamental que o animal faça uma visita a um profissional veterinário quando tiver cerca de um mês de vida; pois, um exame clínico neste período é essencial para definir as doses de vermífugos que o animal deverá receber (de acordo com o seu peso) e marcar o início do seu processo de vacinação – que é de ex-

trema importância para que o animal possa circular livremente por ambientes externos sem a preocupação de contrair alguma perigosa doença.

Nestes primeiros meses de vida, portanto – e até que o animal já tenha recebido todas as vacinas que lhe são necessárias nessa fase de vida – o mais indicado é que o pet fique dentro de casa e sem contato direto com outros animais mesmo que sejam vacinas, que saiam a rua pois estes podem entrar em contato com algum vírus e não se infectar porém infectar o filhote. Polêmicos, os carrinhos pet (espécie de carrinho de bebê para animais) podem ser indicados nessa fase específica – garantindo um passeio descontraído para o bichinho de estimação sem que haja a necessidade de correr perigos por contato direto. Porém para uma segurança completa não são indicados passeios.

Fonte: cacchorrogato.com.br



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



Jonatã Ferreira
Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a
Adultos e Adolescentes

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



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



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 Daiane Falk
 Médica veterinária - CRMV 10428

Meu cão se coça, e agora?



A coceira é o sinal clínico mais comum para uma grande diversidade de doenças de pele caninas e felinas, assim como uma das razões mais frequentes de consultas veterinárias. A coceira, ou melhor, prurido é definido como uma sensação desagradável que leva o animal a coçar, a lamber, a morder e até mesmo a arranhar a sua própria pele. A presença, a localização e a intensidade do prurido são critérios importantes na elaboração de diagnósticos diferenciais para as doenças de pele.

Como falado anteriormente, apesar de comum na rotina veterinária, muitas vezes o diagnóstico da causa do prurido é um desafio para o médico veterinário. São muitas as doenças dermatológicas que devem ser investigadas. Dentre elas, podemos destacar:

• **Doenças parasitárias:** a sarna sarcóptica (escabiose canina) e a sarna notoédrica (escabiose felina), também aquelas causadas pela infestação de pulgas, carrapatos e piolhos.

• **Doenças imunomediadas:** principalmente o pênfigo foliáceo.

• **Doenças infecciosas:** piодemites (infecção bacteriana da pele) e as dermatofitoses (infecção fúngica). Esta última, na maioria dos casos, não apresenta um prurido importante.

• **Neoplasias cutâneas:** via de regra a maioria das neoplasias de pele não levam ao prurido. Contudo os casos de linfoma cutâneo podem cursar com prurido que chega a ser intenso. Alguns casos de mastocitoma também podem ser pruriginosos.

• **Doenças alérgicas:** este grupo de doenças merece um destaque especial, já que é a principal causa de prurido em cães e gatos, juntamente com a escabiose. A ocorrência dos quadros alérgicos, especialmente nos cães, vem crescendo nos últimos anos. Segundo estudos recentes, pode atingir até 30% da população de cães, principalmente em áreas urbanas. São elas: a dermatite alérgica a picada de pulgas (DAPP), a alergia alimentar e a atopia (alergia ambiental).

A coceira também pode ser um sintoma de um comportamento obsessivo, é algo comum, na verdade, principalmente no cão. O animal quando está ansioso ou estressado, tende a se coçar em excesso. Uma boa solução para esta situação, quando diagnosticada é a aplicação de florais para cães, que ajudam no controle das emoções do cachorro e o acalma.

Vale salientar que coceiras esporádicas são normais, o importante é ficar atento e verificar se o prurido é excessivo, que acabe atrapalhando a vida do seu animal de estimação e indicando alguma doença de pele.

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

FAÇOEMULSIFICAÇÃO 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

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

O Mensageiro

A Realidade dos Fatos

www.jom.com.br

Divulgação

Por que sentimos frio nas mãos e nos pés?



As mãos e os pés, assim como o nariz e as orelhas, são as extremidades mais salientes do corpo e, portanto, recebem menos sangue e tendem a ficar mais frios com a mudança na temperatura externa. Podemos perceber que, quando estamos com frio, a ponta do nosso nariz fica avermelhada e fria, assim como as orelhas e as bochechas. Os pés e as mãos recebem

pouco fluxo sanguíneo por ficarem longe dos órgãos vitais do corpo, como o coração, o fígado ou os rins. Os órgãos vitais precisam estar sempre bem irrigados, por isso, encontram-se todos juntos, na região mais central do corpo. Mas você sabia que o frio nas mãos e nos pés pode ser um sintoma de outros problemas de saúde? Confira ao lado:

Saiba mais

A ansiedade e o estresse contraem os vasos e aumentam o frio nas extremidades. Durante uma prova, uma entrevista de emprego ou quando temos que falar em público, é comum sentirmos bastante frio, tanto que chegamos a ter tremores musculares. As mãos ficam frias e suadas, assim como os pés. Isso porque a ansiedade contraí os músculos, que por sua vez contraem os vasos sanguíneos, dificultando a circulação normal do corpo. O remédio: tentar relaxar o máximo possível, com a certeza de que tudo voltará ao normal depois do momento de nervosismo.

DOENÇA DE RAYNAUD: A doença de Raynaud é uma hipersensibilidade do organismo a mudanças bruscas de temperatura. As pessoas afetadas levam mais tempo para que suas mãos e pés fiquem aquecidos depois de entrar em contato com o frio.

PROBLEMAS CIRCULATÓRIOS: Geralmente, mãos e pés frios não são sinal de algo grave, mas se você também sente dor frequente nas pernas e dificuldades de cicatrização, isso pode ser um sintoma de problemas circulatórios, como a aterosclerose e as vasculites.

PROBLEMAS CARDÍACOS: Se você apresentar taquicardia/ arritmia (coração batendo acelerado ou fora do ritmo normal), inchaço nas pernas, cansaço extremo ao fazer esforço e sintomas parecidos, pode ser necessário consultar um cardiologista, para avaliar sua saúde cardíaca.

Como evitar

Se você não tem nenhum problema de saúde mais grave, então as mãos e os pés frios provavelmente indiquem mudanças bruscas de temperatura. Procure evitar sair de um ambiente muito quente para outro muito frio, e vice-versa, para evitar estressar o corpo, que vai se esforçar para regular a circulação sanguínea e a temperatura interna. Não tome líquidos muito gelados em ambientes muito quentes, e agasalhe bem as extremidades do corpo (incluindo o pescoço) em ambientes muito frios. O choque térmico pode causar paralisia facial e outros problemas de saúde que devem ser evitados.

Se você trabalha ou dorme em ambientes com ar condicionado, ajuste a temperatura para 21°C. Essa temperatura é agradável e ao mesmo não exige muito do organismo.

<http://melhorcomsaude.com>



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



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