



Sábado, 6 de agosto de 2016

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



Divulgação

## Descubra o que é a frutoterapia

Desde 1992 a frutoterapia é vista como uma ciência e como o próprio nome já sugere trata-se de uma prática que visa ajudar no tratamento de pacientes através do consumo exclusivo das frutas. A eficácia deste método é reconhecida pelos médicos, tendo em vista a composição rica que as frutas possuem, contendo, portanto, açúcares simples, carboidratos, energia e outras propriedades benéficas ao corpo humano.

Diante desta composição, é possível afirmar que as frutas são elementos poderosos da natureza e que podem ser usadas para promover uma limpeza completa no organismo. Além disso, possuem a capacidade de auxiliar o trabalho dos sistemas do corpo, promovendo mais saúde. Contudo, é necessário saber como cada fruta reage quando é consumida e qual a melhor forma de tê-las no dia a dia, para que a frutoterapia seja realmente eficaz.

### Os benefícios das frutas

Estes alimentos naturais são ricos em frutose, um tipo de açúcar que é responsável pelo sabor doce que eles possuem. Mesmo contendo este açúcar especial, as frutas são balanceadas e por isso não causam obesidade como os alimentos biocídios e bioestáticos. Além disso, as opções saudáveis carregam consigo grandes quantidades de energia, adquiridas através do sol.

As frutas também são consideradas depuradores fortes, pois são capazes de limpar o sangue e eliminar

a oxidação celular. Isto tudo sem contar na atuação contra a obesidade, na contribuição para o equilíbrio hormonal e na nivelção das taxas de colesterol. Outros grandes benefícios proporcionados pelo consumo das frutas são a redução de toxinas e açúcares no sangue e o auxílio dado ao sistema imunológico.

Fonte: Remédio caseiro

### Dicas para colocar em prática a frutoterapia

*É interessante consumir as frutas que estão na época da safra na região onde se mora. Além disso, é preferível que elas sejam ingeridas cruas;*

*Diversificar as frutas é uma tarefa importante. Isto quer dizer que não se deve consumir a mesma fruta várias vezes no dia, mas que este mesmo alimento possa estar presente diariamente na vida do paciente;*

*Para cada horário do dia são indicadas algumas opções de fruta, por exemplo: no desjejum é recomendado laranja, pomelo, uva, tangerina, abacaxi, maracujá, kiwi e outras opções ácidas; já durante à noite as mais indicadas são maçã, banana, papaia, pera e outras frutas doces;*

*Não se deve combinar melancia ou melão com outros alimentos. No máximo, estas opções podem ser misturada com pepino, hortelã ou limão;*

*Outra importante ressalva é com relação as sementes, pois as de algumas frutas são consideradas tóxicas, como é o caso da maçã e da pera. Sendo assim, não devem ser ingeridas.*

## 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.

### 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 Técnico: 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

## O tomate pode prevenir câncer e controlar a diabetes

Apesar de ser coloquialmente chamado de verdura, o tomate é uma fruta altamente cultivada e consumida no mundo inteiro. Contendo apenas 21 calorias a cada 100 gramas, o tomate é uma das frutas com menor índice calórico. 94% de sua composição é de água, o restante são vitaminas (A, B1, B2, B6 e C), folatos, potássio, ferro, magnésio e fósforo. Além de outras substâncias importantíssimas para nós, como fibra vegetal que além de ser laxante ajuda a reduzir o colesterol.

### Prevenção do câncer de próstata

Esta fruta vermelha é um dos alimentos mais ricos em licopeno, substância que impede a oxidação das células da próstata, e seu crescimento anormal. Portanto, todo homem deveria comer tomate diariamente e aproveitar suas propriedades anticancerígenas.

Mas é importante lembrar que o licopeno é mais presente no tomate vermelho que no verde, e também que ele é mais bem absorvido pelo corpo quando comemos o tomate frito ou cozido, e acompanhado de um pouco de azeite. Ou até mesmo o molho de tomate pode ser mais nutritivo que ele cru. Atenção mulheres: Apesar de ter nutrientes mais focados na proteção da próstata, o tomate também é um ótimo alimento preventivo do câncer de mama.

### Outros benefícios

- Alcaliniza o sangue
- Facilita o trabalho dos rins
- Previne infarto e outros transtornos na circulação arterial
- Estimula o sistema imunológico
- Previne todo tipo de câncer do aparelho digestivo (boca, esôfago, cólon, reto)
- Age como um antiinflamatório natural
- Beneficia controlando o colesterol
- Reduz as crises de enxaqueca
- Beneficia a saúde do pâncreas
- Beneficia o controle da diabetes

### Tratamento de doenças

Graças a suas propriedades antiinflamatórias o tomate serve como remédio caseiro para tratar as patologias que envolvem inflamação, como a amigdalite por exemplo, que se trata de uma inflamação nas amígdalas. Basta fazer gargarejo 3 vezes ao dia com suco de tomate verde, e também fazer cataplasmas quentes no pescoço utilizando tomate cozido misturado com um pouquinho de azeite.

Fonte: Remedio Caseiro



## Comer massa de bolo crua pode fazer mal à saúde

Se você gosta de comer a massa de bolo que sobra na vasilha antes de colocar a mistura para assar, tome cuidado! Estudos indicam que a prática pode gerar infecção e efeitos colaterais.

A alegação ocorreu por conta do risco de se contaminar com salmonela, bactéria capaz de causar diarreia e vômito. O problema ocorre pela presença de alguns ingredien-

tes na mistura do bolo, como ovos crus.

A salmonelose, que é a infecção causada pelas bactérias da salmonela, ocorre quando os microrganismos infectam as galinhas que fornecessem os ovos ingeridos pelos humanos. Não há como identificar quais destes ovos está infectado.

Para evitar a doença, os médicos pedem que tais alimentos sejam cozidos antes

do consumo, já que as bactérias morrem por conta do calor.

Apesar do problema, é raro que uma infecção deste tipo cause a morte de um indivíduo. O fato fica mais grave quando a bactéria se espalha do intestino para a corrente sanguínea, e o paciente não passa por nenhum tipo de tratamento com antibióticos.

<http://www.vilamulher.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!**

# Estações do ano seriam mais do que meras mudanças: elas mexem com seu cérebro

Divulgação



Mesmos nós, brasileiros, que vivemos em um país tropical com estações do ano que nem sempre são bem definidas, sentimos as variações de temperatura no corpo, na pele e até na saúde, com ocorrência de doenças e alergias típicas de cada uma. E você sabia que a mudança no tempo pode até mesmo alterar sua atividade cerebral?

De acordo com um estudo feito pela Universidade de Lie-

ge, na Bélgica, alterações de humor que você sente em diferentes períodos do ano não são apenas mera coincidência e possuem explicação simples: o cérebro humano usa seus recursos e executa suas funções cognitivas de maneiras diferentes na primavera, verão, outono e inverno.

Para realizar a pesquisa, os estudiosos fizeram a análise da função cerebral de 28 adultos

durante as quatro estações da seguinte maneira: a cada estação, os voluntários passavam quatro dias e meio no laboratório, longe da luz solar e sem contato com o mundo externo. Após o período determinado, os cérebros dos participantes foram digitalizados enquanto realizavam diferentes funções separadas por necessidade de atenção e acesso a memórias.

Fonte: Bolsa de Mulher



**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 22.453






**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



## Marianita Ortaça

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

### Face do criminoso

A Psicóloga Cláudia Maria França Pádua discorre na revista *Psiquê* sobre a importância dos gestos faciais e corporais na compreensão dos mais diversos tipos de crimes e da violência como uma multiplicidade do prazer. Estes gestos podem - claro que aliados a diversas outras formas de avaliação e fontes de informações - descrever os estímulos inconscientes que levam o indivíduo a cometer qualquer delito.

#### Berço histórico

A Fisiognomonia nasceu na Índia, com o surgimento de estudos das rugas no corpo. Mais tarde foi levada para a China, onde foi desenvolvida como diagnóstico e hoje é tida como uma subdivisão da Medicina Chinesa. Monges, acupunturistas e uma legião de leigos e profissionais reconhecem seu valor e importância como diagnóstico. Além de permitir que o especialista conheça certas particularidades do caráter da pessoa, a Fisiognomonia fornece outras informações por meio dos traços faciais, relacionando-os à sua saúde física, emocional e mental. Sua técnica consiste em uma avaliação completa do indivíduo. As marcas e traços que surgem em nosso corpo são registros de hábitos de vida, podendo servir como indicadores de desequilíbrios diversos. Atualmente, é usada na Psicologia criminal no auxílio à resolução de crimes

#### Hipócrates e os diferentes tipos de rosto:

A definição a seguir foi baseada nas teorias do formato dos rostos de Hipócrates:



**TEMPERAMENTO: NERVOSO** - Este rosto triangular demonstra indivíduos com espírito inquieto, ansioso, com boa memória, possuindo uma rica imaginação e grandiosidade de ideias originais e ousadas. São indivíduos, em geral, com corpo longilíneo e muita perspicácia. Quando investigados, revelam ideias mirabolantes e megalomania, no intuito de tentar desviar a atenção da real situação investigada.



**TEMPERAMENTO: COLÉRICO** - Este indivíduo, com formato de rosto quadrado, caracteriza-se pela ambição, autoritarismo e uma excelente aptidão para comando. São pessoas que não admitem zombaria e muito menos ofensas pessoais causando, assim, o revide automático. Possuem corpo atlético e, por isso, muita confiança em si, constituindo indivíduo de força física e vigor perante os outros. Usam o domínio para buscar satisfação de seus desejos. Ao serem inquiridos, demonstram ironia aos fatos investigados.



**TEMPERAMENTO: SANGUÍNEO** - Possui bom contato social, indivíduo com grande necessidade de ser amado. Executa suas tarefas com grande rapidez, cria laços afetivos com facilidade. A forma geométrica do seu rosto se equipara a um hexágono, fazendo que o querer e o pensar sejam prioridades. Ao ser investigado, demonstra sociabilidade na tentativa de burlar a sua culpa, omitindo a verdade através de determinada simpatia.



**TEMPERAMENTO: LINFÁTICO** - Este rosto apresenta uma forma cônica, demonstrando calma tanto nas situações de êxito quanto nas de fracasso. Dependendo da situação em que se encontram, evidenciam apatia e indiferença, levantando impressões falsas ao serem investigados.

As fotos dos rostos em cada temperamento foram retiradas do livro *Os Mistérios do Rosto*  
 FONTE: *Psiquê* ANO VI Número 65



## O que queima mais calorias: exercício aeróbico ou musculação?

Pessoas que começaram a seguir um cardápio leve e equilibrado e buscam emagrecer normalmente apostam todas as fichas nos exercícios aeróbicos quando vão para a academia. Especialmente mulheres que, com medo de parecerem musculosas demais, acabam ignorando a malhação com pesos, ou seja, a atividade anaeróbica.

É verdade que o gasto calórico é maior em exercícios aeróbicos, como dança, corrida e bicicleta, por exemplo. No entanto, ao contrário do que muita gente imagina, a musculação não funciona apenas como auxiliar na manutenção do peso. A atividade desempenha papel fundamental na queima de gorduras e perda de peso.

#### Qual tipo de exercício queima mais gordura?

A dúvida normalmente aparece por causa dos resultados mais expressivos gerados pelos exercícios aeróbicos no que diz respeito a queima calórica. Além disso, a fonte de energia utilizada na atividade é basicamente gordura, cujos

excessos são armazenados sob a pele. A musculação, por sua vez, tem como substrato energético o carboidrato, que fica alojado nos músculos e corrente sanguínea.

#### Musculação emagrece

Se a queima de calorias é maior em uma atividade aeróbica, a manutenção e potencialização do emagrecimento ocorre graças à musculação. Através do ganho de massa muscular, ou seja, massa magra, é possível aumentar a taxa metabólica de repouso que, consequentemente, faz você ter maior gasto calórico em atividades do dia a dia.

Além disso, o corpo permanece gastando energia depois de um treino de musculação por um tempo maior do que em atividades aeróbicas. O verdadeiro segredo, portanto, é combinar os dois tipos de exercícios, de acordo com orientações de um profissional, se quiser garantir maior emagrecimento e manutenção do peso a longo prazo.

Por Ivone Martins/ VIX



## 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

## Audição em debate: Perda da audição na infância

É muito importante observar se a criança reage aos sons, responde quando é chamada, fala muito alto, aumenta muito o som da televisão, tem dificuldade de aprendizagem e demonstra muita falta de atenção.

Estes sinais muitas vezes estão relacionados a dificuldades com problemas auditivos. Ao perceber um ou mais destes sintomas, procure imediatamente um profissional da área.

Com o avanço dos métodos de detecção de perda auditiva, crianças portadoras desta deficiência podem ser diagnosticadas logo após o nascimento, através do "Teste da Orelhinha".

Quase 100% dos casos têm algum tipo de solução quando diagnosticados no primeiro ano de vida. Congressos apresentam avanços: nova tecnologia permite implantar prótese em recém-nascidos

Portanto, atenção para a surdez infantil, um problema que atinge de 3 a 5 crianças em cada 1000 nascidas no País. Esse quadro se agrava quando o recém-nascido apresenta complicações neonatais e precisa de internação em UTI, onde de 2 a 4 em 100 crianças apresentam algum déficit auditivo. Apesar dos índices preocupantes, a solução está cada vez menos complexa e mais acessível, através de exames de diagnóstico precoce ou ainda da avançada tecnologia dos aparelhos de amplificação sonora. As maiores dificuldades, porém, ainda são a desinformação e o preconceito.

Com o objetivo de mudar essa realidade, a Dra Carla Backes lançou a Campanha Dê ouvidos ao direito do seu filho, faça o Teste da Orelhinha. Para orientar a população sobre a importância da realização de testes como o do pezinho e da orelhinha em recém nascidos, e desmistificar o uso de aparelhos auditivos nas crianças com idade pré-escolar, é funda-

mental que os exames de triagem sejam realizados nos primeiros 6 meses de vida, pois cerca de 50 a 75% das deficiências auditivas são passíveis de serem suspeitadas no berçário através da triagem auditiva. "Nessa fase é possível melhorar e até mesmo recuperar a audição em quase 100% dos casos", afirma o Dra. Carla Cristina Backes, fonoaudióloga Audiologista, especialista em Audiologia.

Segundos pesquisas realizadas pela própria fonoaudióloga, os resultados ainda estão muito longe do ideal. A média de idade de identificação das deficiências auditivas nos Estados Unidos, por exemplo, está em torno dos 2,5 anos, ou seja, muito longe do período crítico para o desenvolvimento da fala e linguagem. "Em nosso caso, a realidade é ainda mais grave, pois a descoberta só chega entre os 4 a 6 anos de idade", alerta Carla. A Dra acredita que, através da maior conscientização dos pais, esse tempo para detecção do deficiente auditivo possa chegar próximo do ideal, ou seja, no primeiro ano de vida. "Lamentavelmente, em nossa casuística, quando avaliadas crianças, apenas 7% daquelas que chegaram ao consultório com suspeita de surdez foram diagnosticadas dentro do primeiro ano de vida", revela.

Preocupada com a alta incidência de problemas auditivos em nossa população, a Sociedade Brasileira de Otologia (SBO) promove, desde 2004, a Campanha Nacional da Saúde Auditiva. A iniciativa, que conta com o apoio da Associação Brasileira de Otorrinolaringologia e Cirurgia Cérvico-Facial (ABORL-CCF), traz um amplo programa de informação que tem como objetivo conscientizar a população, esclarecendo sobre a perda auditiva, seu impacto social, suas diversas causas e as possibilidades atuais de tratamento.

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

### DADOS ESTATÍSTICOS RELEVANTES:

- Estima-se que no Brasil 3 a 5 crianças em 1000 nascem surdas.
  - 50 a 75% das deficiências auditivas são passíveis de serem suspeitadas no berçário através da triagem auditiva (Otoemissões acústicas, também conhecida com teste da orelhinha).
  - 7 a 12 % de todos recém-nascidos têm pelo menos 1 fator de risco para deficiência auditiva. Desses, 2,5 a 5% de risco são portadores de deficiência auditiva, moderada ou severa.
  - Quando o recém-nascido apresenta complicações neonatais e precisa de internação em UTI, cerca de 2 a 4 em 100 crianças apresentam algum déficit auditivo.
  - 10 a 15% das crianças em idade escolar são portadoras de deficiência auditiva leve e flutuante. 2% são portadoras de deficiência auditiva que exigiriam o uso de aparelhos de amplificação sonora.
- NUNCA É CEDO DEMAIS PARA TESTAR A AUDIÇÃO DE UMA CRIANÇA!**

Agende sua avaliação na Associação dos Aposentados de Santo Ângelo: (55) 3313.1734/ 9977.1206

*Izabele Zasso*

Psicóloga  
CRP 07/21619

Santo Ângelo - RS | Rua Antônio Manoel, 562 - Térreo - Sala 05  
(55) 9617-6760 | [izabelezasso@outlook.com](mailto: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](mailto:suzanalunardi27@yahoo.com.br)

*Jonatã Ferreira*

Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a Adultos e Adolescentes

Rua Marquês do Herval, 1634, sala 402 - Edifício Metáglia  
Contatos: 8434-8146 (hormente com hora marcada) - E-mail: [jonata.junior@bol.com.br](mailto:jonata.junior@bol.com.br)

**QUE TAL UMA AULA EXPERIMENTAL NA KILLER BEES?**

VENHA CONHECER NOSSA ESTRUTURA.

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

**LABORATÓRIO Missões**

ANÁLISES CLÍNICAS E TOXICOLÓGICAS  
REALIZAMOS COLETAS DE URGÊNCIA

Exames Toxicológicos para concursos com preços diferenciados

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

### Agachamento livre - Cuidado! (Parte 2)

Se você já frequentou academia alguma vez na vida, certamente já realizou algum tipo de agachamento. O movimento é complexo, tem diversas variações e oferece vários benefícios. "Entretanto, essa complexidade pode levar a erros de execução que podem colocar em risco a saúde do aluno, se ele não prestar atenção a alguns pontos importantes.

O primeiro alerta é manter o abdômen sempre contraído. "Isso ajuda a estabilizar e proteger a coluna vertebral da sobrecarga gerada pelo exercício". "Outro ponto importante é o alinhamento articular, principalmente no que diz respeito aos joelhos". O correto é que eles se mantenham alinhados com a ponta dos pés (não podem ultrapassá-las), evitando, assim, que ocorra torção ou compressão.

Praticantes do sexo feminino e pessoas acima do peso têm tendência maior a sofrer com algum tipo de problema no joelho. "As mulheres, normalmente, têm o quadril mais largo, o que favorece o que chamamos de valgo dinâmico, que é o deslocamento dos joelhos para dentro durante a execução do agachamento". "Pessoas com sobrepeso devem tomar cuidado com a adição de carga no exercício, uma vez que o próprio peso corporal desses indivíduos já representa uma sobrecarga."

#### Preparação para a Execução do Agachamento Livre. (Obrigação de um bom profissional)

Calçados.

Espaço entre as Pernas.

Cinturão.

Posicionamento da Barra.

Pegada.

Posicionamento para a Execução.

Execução do Agachamento Livre. (demonstração).

#### ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

Caso você sinta alguma dor durante o agachamento, é importante reduzir a amplitude do movimento e, claro, conversar com seu personal. "Além disso, é importante acrescentar exercícios isolados para fortalecimento do quadríceps, que ajudam na estabilização dos joelhos". Se o incômodo permanecer, suspenda a atividade e procure um ortopedista.

## Tremor nas pálpebras é sinal de que é preciso desacelerar

Quem nunca sentiu aquele famoso tremor nas pálpebras? Algo tão irritante quanto impossível de ser controlado. Pior: pode durar dias, com direito a curtos intervalos. Mas por que isso é tão comum e, ao mesmo tempo, difícil de ser evitado? A oftalmologista Andrea Lima Barbosa, diretora médica da Clínica dos Olhos São Francisco de Assis (RJ), conta que é extremamente comum pessoas chegarem a seu consultório com essa queixa. "É sempre preocupante para a pessoa e o correto é procurar um especialista, mesmo. Esse tremor palpebral em episódios é uma luz vermelha avisando que algo não vai bem não só no seu corpo, mas em sua vida", alerta a médica. Ela conta que o tremor é um sinal de que a pessoa pode estar no auge do estresse. "Pode ser fadiga, ansiedade, resultado de noites mal dormidas ou problemas pessoais, por exemplo".

#### Estresse

Barbosa explica que o tremor, quase sempre unilateral, aparece porque liberamos hormônios ligados ao estresse que vão para o sistema nervoso autônomo. Estes hormônios levam estímulos para as pálpebras, que passam a ter contrações involuntárias, ou



seja, impossíveis de se controlar. Com ela concorda o oftalmologista Luiz Carlos Portes, ex-presidente e membro do conselho consultivo da Sociedade Brasileira de Oftalmologia. Ele acrescenta alguns outros fatores que podem desencadear o problema: ingestão excessiva de cafeína, carência de vitaminas, idade avançada, excesso de horas em frente ao computador etc.

Ambos enfatizam que o oftalmologista deve ser consultado para descartar qualquer doença, mas o comum é mesmo que tudo não passe de estresse. Porém, se

for algo, além disso, o paciente será encaminhado para um neurologista, por exemplo.

Portes, porém, avisa que algumas doenças como conjuntivite e olho seco também podem provocar os espasmos. Isso sem contar que pessoas com mal de Parkinson e Síndrome de Tourette (desordem neurológica ou neuroquímica caracterizada por tiques, reações rápidas, movimentos repentinos ou vocalizações que ocorrem repetidamente) também sofrem com esses espasmos.

<http://noticias.uol.com.br/saude>



## 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

**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

# Obesidade em cães e gatos. Fofinhos sim, gordos não!

Divulgação



A obesidade tornou-se o problema de saúde mais frequente – e preocupante – entre cães e gatos de estimação. Segundo o último levantamento da Associação Médica Veterinária Americana, 40% dos cães dos Estados Unidos carregam quilos extras. No Brasil, a estimativa é que 30% dos cães e 25% dos gatos sejam obesos. Má alimentação, sedentarismo, castração e predisposição genética são os vilões do sobrepeso. Assim como nos seus donos, a obesidade é um distúrbio grave em animais: é fator de risco para problemas respiratórios e cardiovasculares e ainda predispõe a dores nas articulações. “O mais difícil é vencer os donos de que a situação é séria e requer tratamento. Em muitos casos, o animal corre risco de vida”, diz o veterinário Roberto de Andrade Bordin, especialista em nutrição animal.

### Má alimentação

Em que os donos erram: petiscos e refeições desbalanceadas estão entre os problemas mais apontados pelos veterinários como causa da obesidade, sobretudo a canina. “Apenas 30% dos donos oferecem exclusivamente ração ao animal”, alerta Roberto Bordin

O que fazer, segundo os especialistas: se for dar petiscos especialmente fabricados para cachorros, o ideal é de um a dois por dia, no máximo. Ao contrário da embalagem das rações, a dos petiscos não informa as calorias de cada unidade. É importante ainda seguir a quantidade de ração recomendada pelo fabricante, no rótulo, ou pelo veterinário antes de despejá-la sem parcimônia.

### Sedentarismo

Em que os donos erram: cada vez mais confinados, os animais acompanham o estilo de vida do dono. Mal saem de casa – se o fazem, é só no mo-

mento das necessidades – e passam praticamente o dia todo deitados ou dormindo. Quanto mais eles engordam, mais sedentários ficam, já que a dificuldade de se locomover aumenta. Entre os gatos, o sedentarismo é o principal fator de risco para a obesidade. Se o dono não tem tempo de passear com o animal, deve contratar pedir que o faça ao menos duas vezes ao dia, ou deixar o animal em espaço amplo e aberto, incentivando o exercício físico.

### Castração

O que muitos donos não sabem: cães e cadelas castrados apresentam o dobro da probabilidade de se tornar obesos – o distúrbio é mais frequente entre as fêmeas. Com a castração, elas deixam de produzir hormônios que atuam na inibição do apetite. É importante que o animal siga uma dieta sob medida e seja estimulado a se exercitar. Já existem no mercado rações para animais castrados, com teor calórico mais baixo.

### Predisposição genética

Em que os donos erram: cães de algumas raças, como labrador, golden retriever, collie, cocker spaniel, beagle e dachshund, têm predisposição a engordar. Há alterações nos hormônios que controlam a saciedade, como a leptina, produzida pelas células adiposas. Cães e gatos obesos têm resistência à substância. A maioria dos gatos obesos pertence às raças domésticas – especialmente aqueles que têm pelo curto. A alimentação correta deve começar desde cedo. O filhote que come muito mais do que precisa acaba produzindo mais células adiposas, e isso é um facilitador da obesidade na fase adulta.

<http://www.fisioanimal.com>

## 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 MULTIFOCALIS 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



**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  
COLORIDO A MAIS

Jornal e Revista  
**O Mensageiro**  
A Realidade dos Fatos

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





## Primeiro transplante de cabeça é marcado para 2017

O primeiro transplante de cabeça da história foi marcado para 2017. O paciente será o russo Valery Spiridonov. Ele foi voluntário para o experimento.

Anúncios anteriores apontavam para a ideia de que o procedimento pudesse ser realizado daqui a dois anos. Agora, no entanto, foi definido que será possível realizar o transplante em 2017.

Spiridonov sofre de uma doença muscular terminal chamada Síndrome de Werdnig-Hoffman. A expectativa do homem de 30 anos é que sua vida seja aumentada em alguns anos graças ao transplante.

O médico responsável será o neurocirurgião italiano Sergio Canavero, que é diretor do grupo de neuromodulação avançada, que fica em Turim, na Itália. Canavero anunciou o plano de realizar o primeiro transplante de cabeça em 2013.

“Tenho muito interesse em tecnologia e qualquer assunto progressivo que possa mudar a vida das pes-



Divulgação

soas para melhor”, disse Spiridonov em uma entrevista há alguns meses. A ideia é transplantar a cabeça de Spiridonov para um corpo que tenha sofrido morte cerebral. A cirurgia não é simples. Para realizar a cirurgia, a cabeça e o corpo do doador

serão resfriados, para que as células permaneçam vivas mesmo sem oxigênio.

Posteriormente, os cirurgiões vão dissecar os tecidos ao redor do pescoço de ambos, para que as artérias e grandes vasos sejam interligados por

meio de pequenos tubos.

Assim que as medulas estiverem cortadas, os médicos vão posicionar a cabeça do paciente no corpo do doador, unindo-as através do polietileno.

Por último, vão ser interligados os músculos e vasos sanguíneos. Para evitar movimentos, o paciente vai ser mantido em coma por um período de quase 30 dias. Enquanto isso, eletrodos que foram implantados no corpo deverão estimular a medula espinhal por meio de descargas elétricas.

Estima-se que ela dure 36 horas e tenha um custo estimado de 11 milhões de dólares. Seriam necessários 150 médicos e enfermeiros no processo. “De acordo com Canavero, se tudo correr como planejado, dois anos é o tempo necessário para verificar os cálculos científicos e realizar todos os planos para o procedimento”, disse Spiridonov a uma agência de notícias europeia.

Fonte: Revista Exame

**ATENDE TAMBÉM:**

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

**Hospital Unimed Missões/RS**

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

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

Dr. Luís Cláudio Madureira  
Diretor Técnico/CAM - RS 11-495

Cuidar de você. Esse é o plano.

Avenida Rio Grande do Sul, 1133  
Fone: 3312-0700  
/unimedmissoes  
www.unimedmissoes.com.br

## Nascimento

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

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

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

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

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

**Fisioterapeutas**  
Atendimento personalizado e individualizado

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