



Sábado, 13 de agosto de 2016

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## Como escolher o melhor par de óculos para se proteger dos efeitos do sol

Divulgação



Os óculos de sol são acessórios tão essenciais para produção de qualquer visual. Mas você sabe como escolher os óculos mais adequados para preservar a saúde dos seus olhos?

É importante prestar atenção em alguns detalhes na hora de comprar, para que seu par possa proteger seus olhos e mantê-los saudáveis.

### Qual a cor que você precisa?

Se você vai usar os óculos de sol junto com a prescrição de grau, as lentes marrom são uma boa escolha se você sofre

de miopia ou astigmatismo; a cor verde é a melhor para as pessoas com hipermetropia; e as de cor laranja ou amarela são as mais adequadas para dirigir. No extremo oposto, as cores de lente rosa e azul não são recomendadas, porque podem mudar a percepção das cores, algo perigoso na hora de conduzir.

### Proteção garantida

Para proteger os olhos, as lentes devem ser feitas de um material que elimina a radiação ultravioleta, mais nociva para abaixo dos 400 nm (nanômetros). Essas são informações

que só aparecem no folheto do fabricante, por isso não é uma boa ideia comprar seus óculos em lojas duvidosas.

### O melhor filtro

Eles variam de 0 a 4 e indicam a quantidade de luz que filtram através das lentes dos óculos. A categoria 2 absorve entre 57 e 81% da luz solar, já a 3 filtra entre 82 e 92% da luz, por isso, o ideal é ir para a praia com óculos de categoria 4, que absorvem até 98% e são bastante indicados para esportes aquáticos.

<http://www.vix.com>

### DORES NO CALCÂNEO?



Pode ser Esporão ou Fascite Plantar Crônica. Venha saber mais sobre:

Tratamento por Ondas de Choque

**Dr. Enio Cadore**

Médico da SBTOC

Rua 15 de Novembro, 1068 Sala 108  
www.sbtoc.org.br Santo Ângelo - 3312.5033



**Denise Viñas Rigo**

Psicóloga  
CRP 07/15504

### PSICÓLOGA CLÍNICA

- Psicoterapia

(Criança, Jovem e Adulto)

- Especialista em Psicoterapia de casal e família

- Psicodiagnóstico

(Criança e Adolescente)

- Avaliação Psicológica

(Psicossocial) conforme as NR20, NR33 e NR35

(Brigada de Emergência, Espaço Confinado

e Trabalho em Altura)

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

ODONTOCLÍNICA **evidente**  
Responsável Técnica: C.D. Daniela T. G. Brite EPAO-RS1606

*Daniela Tiza Girotto Briske*  
CRO 12.614 / Cirurgiã Dentista

*Camila Rafaela Mousquer*  
CRO - RS 19779 / Cirurgiã Dentista

*Silene Barbieri*  
CRO - RS 19353 / Cirurgiã Dentista

*Adriana Teixeira*  
CRO - RS 22982 / Cirurgiã Dentista

Odontologia com ética e credibilidade

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

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

## Farmácia Santo Ângelo



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  
marapersonals@hotmail.com

### Primeira medalha Ouro Brasil



Na primeira declaração da judoca Rafaela Silva que nos deu a primeira medalha de ouro, das poucas que virão, mencionou algo de suma importância: "Acredito que ninguém tenha treinado mais do que eu!" Isto nos leva ao velho ditado: "A prática leva a perfeição". Quanto mais treinamos certas habilidades, mais reforçamos certos caminhos do cérebro, tornando as tarefas cada vez mais fáceis. Um estudo na rigorosíssima Academia de Música em Berlim, demonstra que os violinistas extraordinários já tinham acumulado mais de trinta mil horas de prática aos vinte anos de idade; os muito bons tinham completado oito mil horas de práticas; e os futuros professores apenas quatro mil horas. Aí me lembro de outro ditado: "Quem sabe faz, quem não sabe ensina." Dai a menção do neurologista Daniel Levitin: "São necessários dez mil horas de prática para se alcançar o nível de maestria naquilo a que se destina." Logicamente a genética também irá influenciar.

Mas que me torna contêrrito são pessoas que se "acham" grandes profissionais, atletas ou treinadores, sem terem se dedicado realmente a isso. São aqueles que não conseguem se focalizar por mais do que alguns minutos em algo importante e já vão checar a droga do celular. Na verdade, serão para sempre comentaristas jocosos do cotidiano dos outros.

A nossa musculação, bem como em outros esportes, são atividades tipicamente práticas. Você necessitará de muitas horas de Academia, treinando... E não fofocando! Mas também exigem muito papir. Exige o estudo de diversas disciplinas que envolvem química, fisiologia, anatomia, nutrição, psicologia, biomecânica, para mencionar apenas algumas. Se você ficar o tempo todo vendo fotos na internet e lendo fofocas do mundo do esporte, meu amigo... Você estará fadado ao fracasso...

O garoto vai lá, faz um curso on line, um seminário com o Mister planeta e pronto, virou o Professor Pardal, o entendido da Internet! "Não há nada mais perigoso que um homem que tenha lido apenas um livro!"

Mestre Guimarães.

# Falsos Magros: Descubra se você é um deles

Divulgação



Você se olha no espelho todos os dias e a sua circunferência abdominal está no tamanho normal, não tem coxas muito grossas, ou braços muito largos, e o seu rosto nem é tão redondo assim. Mesmo assim, você foi ao médico para verificar a sua saúde e ele lhe falou para controlar a sua alimentação e praticar mais atividades físicas, pois você apresenta um quadro clínico conhecido como falso magro. Você sabe o que significa isso?

### Características dos falsos magros

Os falsos magros, como o próprio nome já indica, são pessoas que aparentam ser magras mas, de acordo com as análises de sua composição corporal, podem ser classificadas como obesas. Os falsos magros tem um peso relativamente baixo, circunferência abdominal não muito grande, mas apresentam altos índices de gordura corporal e baixa concentração de massa magra. Essas características permitem que essa pessoa aparente ser fisicamente magra, mas que sofra as consequências metabólicas encontradas em qualquer indivíduo com sobrepeso ou obesidade: problemas cardíacos, altos níveis de gordura no sangue e alto risco de desenvolver diabetes.

### Diagnosticando

Diagnosticar um falso magro não é uma tarefa fácil. Além de avaliar os tradicionais exames de sangue de colesterol, glicemia e triglicérides, o profissional da área da saúde tem que contar com informações colhidas em exames que avaliam a composição corporal do paciente, como a bioimpedância e a densitometria óssea. Esses dois exames são capazes de mostrar quais são as concentrações de gordura e de massa magra encontradas no corpo do paciente, para que seja possível fechar o diag-

nóstico de sobrepeso e obesidade. Apesar de muitos profissionais da área da saúde optarem por utilizar o IMC e o peso corporal para avaliar o estado nutricional de seus pacientes, essas duas medidas são incapazes de detectar qual a concentração de gordura no corpo (fator determinante para o diagnóstico de obesidade).

### Como deixar de ser falso magro

O falsos magros devem seguir o mesmo tratamento sugerido para uma pessoa que apresenta sobrepeso ou obesidade: aumentar a prática de atividades físicas diárias e manter uma alimentação balanceada. Por isso, o falso magro deve escolher uma atividade física que lhe dê prazer, para que ele possa realizar esses exercícios diariamente, aumentando a captação de células gordurosas armazenadas no corpo para a produção de energia.

Além da prática de exercícios físicos, os falsos magros devem valorizar uma alimentação rica em fibras alimentares, vindas de vegetais, legumes e frutas frescas, além de consumir fontes de proteína magra, manter uma ingestão equilibrada de carboidratos e controlar o consumo de produtos industrializados, fast food, bebidas alcoólicas e doces. Para poder ter bons resultados, os falsos magros devem contar com a ajuda de um nutricionista para balancear sua alimentação de acordo com suas necessidades nutricionais individuais. A prática da atividade física deve ser supervisionada e orientada por um educador físico e um médico cardiologista. Vale a pena reforçar que o esforço feito pelo falso magro não é para perder peso, mas sim para aumentar a concentração de massa muscular, reduzindo o seu percentual de gordura corporal.

<http://www.slim360.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!**

# Entenda os círculos vermelhos na pele de atletas

Divulgação



A Olimpíada mal começou, mas observadores atentos já perceberam estranhos círculos vermelhos espalhados nos corpos dos atletas - entre eles o nadador Michael Phelps, que acabou de ganhar sua 23ª medalha na história dos Jogos.

### Mas o que são essas marcas?

Não se trata de tatuagens ou machucados. Tampouco de maquiagem animadas na Vila Olímpica. Os círculos vermelhos são resultado de uma prática conhecida como ventosaterapia, uma forma milenar de medicina alternativa que emprega ventosas.

### E como ela é realizada?

A técnica, que é uma forma de acupuntura, consiste em acender líquido inflamável dentro de copos redondos de vidro. Uma vez que a chama se apaga, forma-se

um vácuo parcial no interior do copo. A diferença entre a pressão interior e exterior acaba por gerar uma força de sucção, estimulando o fluxo sanguíneo e deixando os círculos vermelhos, que desaparecem entre três e quatro dias.

### Por que os atletas recorrem à técnica?

Atletas dizem que recorrem à técnica para reduzir dores e ajudar com a recuperação da fadiga dos treinos e das competições constantes. Há também uma série de outras técnicas de recuperação que os atletas usam - incluindo massagem, sauna, banhos de gelo e compressas -, mas o ginasta americano Alex Naddour afirmou ao jornal USA Today que a ventosaterapia era "melhor do que qualquer dinheiro que eu gastei em qualquer outra coisa".

"Esse é o segredo que eu guar-

dei durante todo este ano e me deixa saudável", afirmou Naddour ao jornal, acrescentando que a técnica lhe poupou de "muita dor".

Seu técnico, Chris Brooks, afirmou, por sua vez, que a equipe começou a aplicar a técnica em si mesma, sem ajuda de terceiros, com copos de vidro que geram sucção com uma bomba em vez de uma chama.

"Às vezes você diz: 'Estou dolorido aqui'", disse Brooks. "Daí você faz uso da técnica ou pede ajuda para o colega". As marcas visíveis no corpo de Phelps enquanto ele competia no revezamento 4x100m estilo livre, no domingo, fizeram com que usuários nas redes sociais especulassem sobre o que os círculos vermelhos poderiam ser. Alguns, inclusive, supuseram que ele teria jogado paintball ou sido atacado por "polvo gigante".

Fonte: [noticias.uol.com.br/saude](http://noticias.uol.com.br/saude)



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](mailto:lislainebomm@gmail.com)

Clínica de Atendimento psicológico

## Crescer

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 Físio Belli Sarturi

**Dr. Jaime Barbosa**  
CRM 102 23-451

**Especialista em cirurgia do joelho**

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Vídeoartroscopia
- Osteotomias
- Instabilidade patelar

**Ortopedia e Traumatologia geral**

**Artroplastias do quadril (próteses)**

**Ortotrauma Clínica**  
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Rua XV de Novembro, 1168 - Santo Ângelo - RS  
Fone: (55) 3313-5656 - Cel. (55) 9976-8717  
E-mail: [drjaimebarbosa@terra.com.br](mailto: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.**

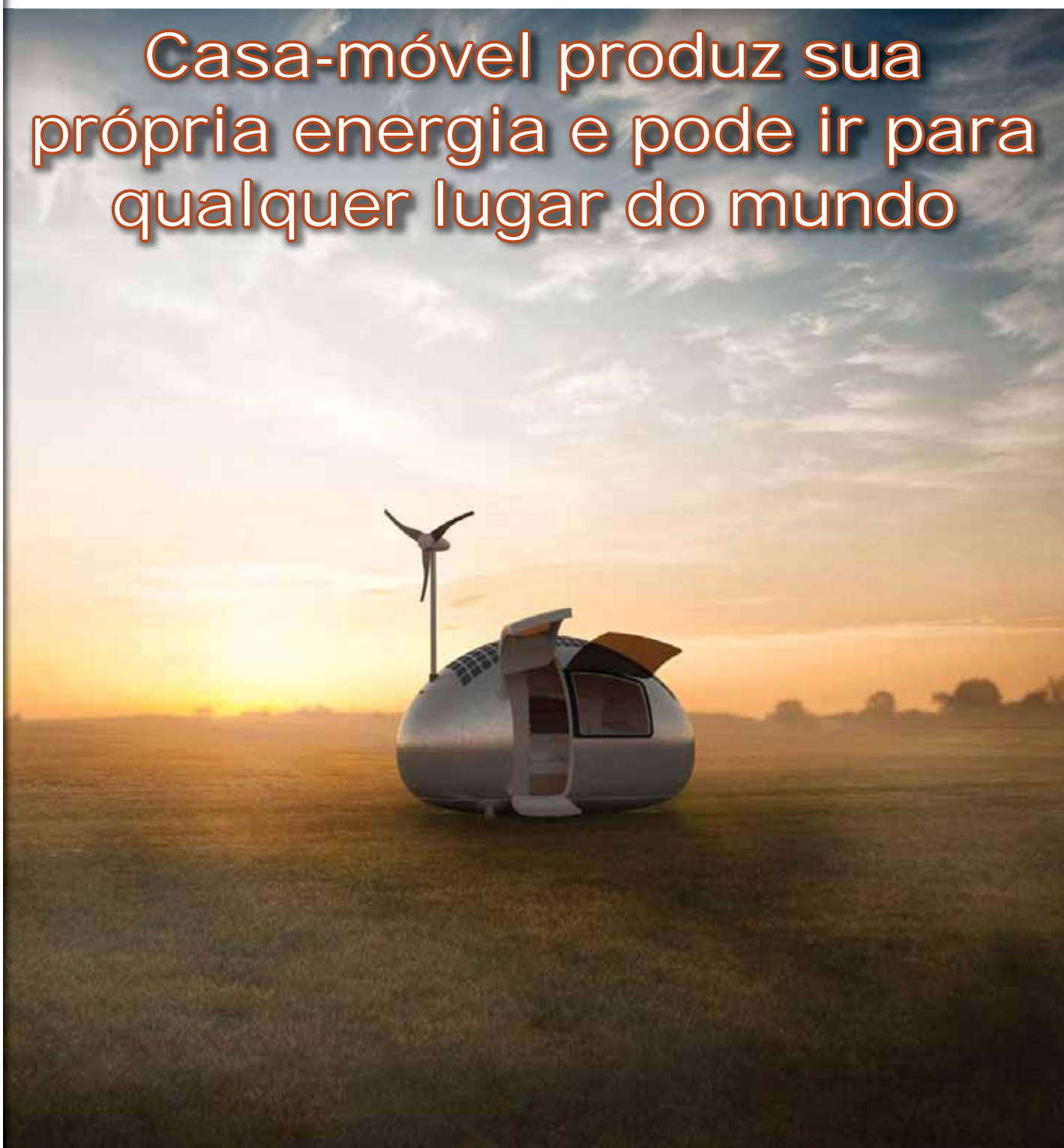
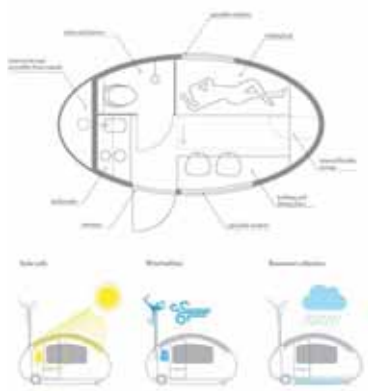
Fone: (55) 3312-8118  
Rua Bento Gonçalves, 526

**Dra. Bácia Musa Badwan**  
Cardiologia Clínica - CRM-24386

- ✓ Eletrocardiograma Digital
- ✓ Holter 24h
- ✓ Mapa 24h
- ✓ Teste Ergométrico

Rua XV de Novembro, 1304  
Fones: (55) 3312-7570 / 3314-7172  
E-mail: [bacilabm@hotmail.com](mailto:bacilabm@hotmail.com)

# Casa-móvel produz sua própria energia e pode ir para qualquer lugar do mundo



A Ecocapsule é a casa ideal para quem sempre sonhou em viver de maneira independente e viajar o mundo, ao mesmo tempo em que preza pelo conforto de um lar. Criada pelo escritório eslovaco Nice Architects, esta pequena residência atende a todos esses desejos e vai além: é sustentável.

Um dos grandes destaques desta casa é o fato de não necessitar da energia fornecida pelas redes de transmissão. Sua superfície é coberta por placas fotovoltaicas e uma pequena turbina eólica, com 750 watts. Juntas, as duas estruturas garantem toda a energia necessária para o

seu funcionamento. Para garantir o abastecimento, independente das condições ambientais, os criadores também usaram uma bateria que armazena o excedente energético para uso posterior.

Apesar de pequena, a Ecocapsule possui todos os elementos essenciais necessários para uma estadia prolongada confortável, sem a necessidade de recargas ou reabastecimento. De acordo com os arquitetos responsáveis pelo projeto, ela abriga confortavelmente dois adultos.

Esta casa-móvel é capaz de oferecer o mesmo tipo de conforto disponível em uma residência tradicional.

Os moradores contam com torneiras, chuveiro quente e banheiros equipado com vasos sanitários com descarga. A água, assim como a energia, também é obtida de maneira sustentável. Sua forma esférica é otimizada para recolher a água da chuva e do orvalho. O recurso passa por um filtro e pode ser usado para o consumo humano. O mesmo sistema serve para limpar água de outros mananciais.

Segundo os criadores, a Ecocapsule se encaixa em qualquer contêiner de tamanho padrão e também pode ser transportada através de reboque para qualquer lugar do mundo.

Fonte: [ciclovivo.com.br](http://ciclovivo.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

# Como escolher o melhor esporte para você

Divulgação



Todo tipo de exercício físico é bem-vindo porque assim os músculos e as articulações ficam mais fortes, há mais flexibilidade e melhora do humor e do bem-estar. Mas quais as melhores opções para crianças, adolescentes, jovens e mulheres que estão na menopausa.

Tanto no esporte, como na atividade física é possível praticar sozinho ou em grupo, no entanto, a principal diferença entre esporte e atividade física é que no esporte é possível haver competição e por isso existe a possibilidade de se tornar um atleta, já na atividade física, isso não acontece. A pessoa se dedica e faz os exercícios, mas não há competição entre aulas de Pilates, por exemplo.

### Para crianças e adolescentes:

Nesta fase da vida boas opções são atletismo, ginástica artística ou rítmica ou nado sincronizado porque exigem boa coordenação motora, agilidade, força e resistência. Estes esportes podem ser realizados em centros de esporte, piscinas e clubes de regatas, por

exemplo.

### Para jovens cheios de energia:

Para quem está cheio de energia para gastar e deseja praticar um esporte remo, vela, futebol, handebol, voleibol e até mesmo o polo aquático são boas opções porque exigem um bom condicionamento cardiovascular que é mais facilmente adquirido nesta fase da vida.

Esportes com bola podem ser praticados com maior facilidade porque já caíram no gosto nacional e são facilmente encontrados, já o polo aquático não é tão comum, embora seja muito fácil de jogar, sendo semelhante a um jogo de handebol dentro da piscina, por isso, que tala chamar os amigos para um joguinho?

### Para jovens sedentários ou muito acima do peso:

Quem nunca praticou nenhum esporte ou está acima do peso ideal pode optar por lutas como boxe, jiu jitsu ou levantamento de peso porque são esportes de combate e contato físico que não são tão

cansativos como a corrida e por isso não exigem muito condicionamento cardiovascular.

Mas ainda assim é preciso garantir que você está com boa saúde e por isso pode ser legal ir no nutricionista para ele indicar como deve ser sua alimentação, já que agora você decidiu ser uma pessoa saudável e cheia de disposição.

### Para mulheres na menopausa:

Natação, canoagem e ciclismo dentro ou fora da água que são muito indicados para esta fase da vida da mulher porque ajudam na perda de peso, que tende a ocorrer nesse momento e ainda ajudam a combater o calor da menopausa. Assim você garante que não fica com aquele suor correndo pelo corpo. Para quem já passou dos 60 anos de idade e ainda não decidiu o que quer fazer, algumas boas opções são os esportes mais controlados, com menos impacto e risco de queda, como por exemplo arco e flecha, tênis ou ping pong.

Fonte: tuasaude.com

*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

**Ψ**

*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 07/205839

Atendimento Clínico a Adultos e Adolescentes

Rua Marquês do Herval, 1634, sala 402 - Edifício Metálica  
Contatos: 8434-8146 (horário 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-IJUÍ - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103  
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechoner, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263



## 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/

### Do breve refúgio na comida à compulsão alimentar

Muitos indivíduos quando acometidos por ansiedade, angústia ou preocupação, buscam refúgio na comida. Coisas gostosas parecem ter o poder de aliviar momentaneamente a inquietação advinda dos problemas cotidianos ou acumulados durante tempo.

Mas quando essa prática acaba afetando a vida do indivíduos de maneira geral, é preciso olhar com mais cuidado.

Os transtornos alimentares são caracterizados por uma perturbação persistente na alimentação ou no comportamento relacionado à alimentação que resulta no consumo ou na absorção alterada de alimentos e que compromete significativamente a saúde física ou o funcionamento psicossocial.

A compulsão alimentar é um transtorno caracterizado por episódios recorrentes de compulsão alimentar que devem ocorrer em média, ao menos uma vez por semana durante três meses. Um episódio de compulsão é definido como a ingestão, em um período determinado, de uma quantidade de alimento definitivamente maior do que a maioria das pessoas consumiria em um mesmo período sob circunstâncias semelhantes.

A sensação de falta de controle é fortemente sentida pelo indivíduo. É um sentimento de não conseguir parar de comer ou de controlar aquilo que está ingerindo.

O tratamento é feito por uma rede de profissionais, nutricionista, psiquiatra e psicólogo, a fim de amenizar os sintomas e tratar a fonte do problema buscando melhora na qualidade de vida.

\* Texto baseado em informações do DSM-V.

## Porque os cachorros comem grama



### Motivos

- 1. Fome:** Os cães consideram a grama um alimento e podem comer grama principalmente quando estão com fome. Como falamos, os cães primitivos estavam acostumados a comer grama pois eles comiam animais herbívoros e acabavam comendo a grama/vegetal que estava no estômago desses animais.
- 2. Dieta deficitária:** O cão pode estar sentindo falta de algum nutriente e pode tentar compensar isso ingerindo outros tipos de comida. A dieta pode estar desequilibrada, faltando por exemplo vitaminas e minerais. Ingerir grama faz com que o corpo produza vitaminas A, E e K.
- 3. Gastrite crônica e dor de estômago:** Há uma crença popular de que o cachorro come grama quando está com gastrite ou enjoado, para provocar o próprio vômito. Isso não é comprovado ainda. A clorofila presente nas plantas age como um antibacteriano em feridas e podem combater infecções na gengiva, garganta etc.
- 4. Ansiedade:** Comer grama pode ser um sinal de estresse e ansiedade. Ele pode estar comendo grama por puro tédio. Outros sinais de tédio e ansiedade são: latir muito, auto-mutilação, roer móveis, etc. Você pode melhorar isso se der mais atenção ao seu cão e passear mais com ele pra que ele gaste energia.
- 5. Instinto de caça:** Existem estudos que falam que o cachorro come grama para sentir a presença da presa naquela região, como se ele pudesse se preparar para um ataque. É totalmente instintivo. Você não precisa se preocupar tanto quando seu cachorro come grama, porém, como citamos acima, isso pode ser um sinal de outros problemas. Confira se está tudo certo com seu cachorro e se mesmo assim ele continuar comendo grama, não é um motivo pra grandes preocupações, a não ser, claro, que alguém tenha colocado veneno pra ratos no jardim. Muitos condomínios costumam fazer isso, portanto, muito cuidado.

Fonte: tudosobrecachorros.com.br

**Vitalclin**  
ACUPUNTURA, ESTÉTICA, NUTRIÇÃO E PSICOLOGIA

**Reduza Medidas**  
8 Sessões de Lipomassagem +  
Avaliação Nutricional + Bioimpedância

Marivane Vaz da Cruz Zimpel  
Nutricionista

Por apenas R\$ 280,00 (parcelamos)  
Rua 3 de Outubro, 375 / Sala 103 - 3312-8503

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



## 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

### Exames complementares: O que é um raio-x?

O raio-X em cães e gatos consiste em um processo rápido e indolor, capaz de avaliar a anatomia e o funcionamento do organismo animal de maneira ampla. Levando em conta a sua forma não-invasiva de realização e a rapidez na leitura de seus resultados, tal exame facilita a descoberta de doenças e problemas diversos de maneira rápida e eficiente. Em contrapartida, em determinados casos - como nas ocorrências de fraturas e grandes lesões nos pets - o posicionamento preciso exigido para a eficácia do exame de imagem pode causar algum desconforto para o animal (em função da dor, por exemplo), sendo que isso pode ser facilmente resolvido por meio de anestésias ou da sedação do animal na maioria dos casos.

Permitindo que medidas imediatas sejam tomadas para aliviar os sintomas dos animais acometidos ou para avaliar a possibilidade de que um procedimento cirúrgico seja determinado, o raio-x é fundamental para que os médicos veterinários obtenham os dados necessários para que sejam feitas decisões precisas e bem informadas para tratar cães e gatos.

Embora muitas das doenças mais preocupantes no mundo dos cães e gatos não possam ser detectadas ou percebidas por meio de raios-x, há outras que têm nas radiografias as suas principais fontes de identificação, como: fraturas e luxações ósseas, artroses, doenças do processo de crescimento, tumores ósseos, doenças pulmonares, bem como neoplasias pulmonares, alterações da silhueta cardíaca.

• **Abdômen:** seu estudo é limitado por este meio, porém, existem algumas aplicações importantes para o raio-x na análise do abdômen animal, incluindo a pesquisa de corpos estranhos ou radiopacos ingeridos por cães e gatos; diagnóstico da torção gástrica; contagem do número de fetos a partir do 45º dia de gestação; avaliação do grau de retenção fecal, avaliação do trânsito gastrointestinal através da administração via oral de contraste radiográfico; pesquisa de cálculos urinários radiopacos; e o diagnóstico de ruptura de bexiga através da administração de contraste via sonda uretral.

• **Tórax:** uma análise ampla da região, possibilitando a identificação, principalmente, de algumas patologias cardiovasculares e pulmonares (silhueta

cardíaca, pulmões, presença de tumores e metástases). Possibilita, ainda, a avaliação da região mediastinal e pleural, assim como dos segmentos torácicos do esôfago e traquéia.

• **Coluna vertebral:** destacando resultados melhores quando feita no animal relaxado, a radiografia da coluna vertebral em animais permite a visualização de suas partes ósseas, mostrando os segmentos cervical, cervicotorácico, toracolombar, lombossacro e as vértebras caudais.

• **Membros torácicos e pélvicos:** mostra detalhadamente as porções ósseas dos membros, bem como os tecidos moles que os envolvem.

• **Quadril, Pelve ou Coxal:** indicado para o diagnóstico da displasia coxofemoral e avaliação de fraturas e luxações. Vale lembrar que, muitas vezes o animal deve ser sedado/anestesiado para uma boa avaliação.

• **Crânio:** seu estudo não é tão amplo por meio deste exame, porém, existem algumas aplicações importantes que incluem a avaliação da dentição, das articulações temporomandibulares (ATMs), da integridade dos ossos que o compõe, da cavidade nasal e seios da face.

Vale lembrar que a clínica é soberana e que os exames de imagem, como o de raio-x, são uma ferramenta adicional ao diagnóstico das enfermidades.



Ingestão de corpo estranho



Fratura de fêmur

## 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



Desculpe! Oi!  
Não havia visto você aqui!

Você é quem mesmo?

Olá! Que bom rever você!

Claro! A vaga é sua!

**Aparelhos dentários**  
Discretos, inovadores e eficientes.

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



## 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

## Equilíbrio da saúde através do autoconhecimento



Baseado no tema, "equilíbrio da saúde através do autoconhecimento"! O Instituto Surya Ananda ministrará a 29ª jornada de autoconhecimento e gerenciamento do estresse. O evento será realizado nos dias 26, 27 e 28 deste mês, no Mosteiro da Transfiguração em Santa Rosa. Aberto para todo os pú-

blicos, as inscrições podem ser feitas até o dia 22 e às vagas são limitadas em virtude da dinâmica do curso.

Segundo Cirene de Melo, mestre em Yoga e Yogaterapia, a jornada tem como principais objetivos a prática da Yoga e da Ayurveda, possibilitando que a pessoas pratiquem as técnicas

que foram adquiridas durante às práticas de meditações e Yoga ministrada pela Surya Ananda. Além disso, ressalta que o evento será realizado em um local no qual a natureza, o silêncio e a paz, oferecem as condições ideais para uma ótima convivência e desenvolvimento das atividades programadas.

## Yoga e Ayurveda

A Ciência Védica (Yoga e Ayurveda) é considerada um poderoso "elixir da vida longa" e estabelece a consciência da nutrição, para a saúde do corpo físico, da respiração como a fonte da vida e da meditação fundamental, alimento ao equilíbrio da mente, que conduz à paz de espírito e a liberdade. A sua prática diminui a ansiedade, estabiliza os sistemas respiratório, circulatório e nervoso, baixa a frequência cerebral e equilibra a vida como um todo.

O professor de Yoga e Yogoterapeuta, Antônio Jorge Melo destaca que a Yoga e Ayurveda são ferramentas milenares para o autoconhecimento, que promovem a saúde física, energética, emocional, mental e espiritual, àqueles que investem proativamente em uma vida longa e saudável. Mas para que esse processo de mudança aconteça, é preciso estar aberto, fazer o movimento de desacomodação da mente viciada no hábito de estressar-se facilmente com tudo e buscar novas alternativas de paz interior, disciplina mental, alimentação alinhada com os biótipos ayurvédicos e consciência corporal, para se ter uma vida de qualidade.

A 29ª Jornada do Autoconhecimento e gerenciamento de estresse será dirigido por Cirene de Melo, mestre em Yoga e Yogaterapia, terapeuta Ayurvédica e Neo-Reichiana com mais de 25 anos de experiência em terapias corporais e de autoconhecimento. Antônio Jorge Melo, professor de Yoga e yogoterapeuta e Vanessa de Melo, professora de Yoga e terapeuta ayurvédica. O Instituto Instituto Surya Ananda está localizado na Travessa Fernando Ferrari. Mais informações sobre a jornada bem como as inscrições podem ser feitas diretamente no instituto ou pelo telefones: (55) 3312-3426 e 9961-8513 ou pelo E-mail: institutosuryaananda@gmail.com

### 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