



Sábado, 20 de agosto de 2016

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Marcos Demeneghi

Por que o Sol assume a cor vermelha quando nasce ou se põe no horizonte?



Muitas vezes no nosso dia a dia, observamos o nascer ou o pôr do Sol, e sempre ficamos deslumbrados com o seu belo e maravilhoso tom avermelhado. Mas a partir deste evento, nossa curiosidade sempre acaba sendo despertada. Algumas pessoas podem se perguntar: "Por que o Sol quando está no alto do

céu, ele aparenta ser amarelo e quando ele começa a se pôr, ele assume uma forma avermelhada?". Estas perguntas que as pessoas fazem a si mesmas, são muito frequentes e possuem uma explicação mais simples do que elas possam imaginar.

Fonte: Israel Mussi / telescopio.com.br

As causas

Quando o Sol está no ponto mais alto do céu, os seus raios de luz, entram verticalmente e fazem um trajeto mais curto em nossa atmosfera antes de chegar até os nossos olhos. A partir disto, o Sol assume a sua comum forma amarelada, pois durante a descida dos raios luminosos, os átomos do gás Nitrogênio situados nas camadas mais altas da atmosfera terrestre, dispersam a luz violeta, anil, verde e principalmente a luz azul do espectro visível do Sol (esta dispersão é conhecida como "dispersão de Rayleigh", isto também explica o porque o céu é azul).

As únicas cores que não são dispersadas são o amarelo, laranja e vermelho, mas como a cor amarela é a mais energética entre estas três citadas, ela é a que mais facilmente sensibiliza nossos

olhos, fazendo com que perante nossa visão e percepção, o Sol aparente-se ser amarelo. A partir do momento em que o Sol começa a se aproximar do horizonte, seja ele tanto leste como oeste, os raios de luz solar, tendem a percorrer uma distância bem maior, desta vez, percorrendo horizontalmente toda a atmosfera para chegarem até nós. Mas só que nessa passagem, os raios luminosos atravessam as mais baixas camadas da atmosfera terrestre, e neste local, há a existência de poluições tais como: partículas de fumaça (Monóxido de carbono [CO] e Dióxido de carbono [CO₂]) e partículas de poeira. Estes elementos além de dispersarem a luz violeta, anil, verde e azul, eles também conseguem dispersar a luz amarela e laranja do Sol, mas a única cor

do espectro que estas partículas não conseguem dispersar é justamente a luz vermelha. A luz de cor vermelha é a única que consegue atravessar a atmosfera terrestre sem ser difundida tanto pelo gás Nitrogênio quanto por partículas de poeira e poluição gasosa, isso acaba fazendo com que nosso astro rei, assumam uma bela e bonita forma avermelhada. Esta é causa do porque o Sol é vermelho no horizonte e amarelo próximo ao zênite.

No final de tudo, é a nossa própria atmosfera e os gases, partículas de poeira e poluições contidas nela, que são os responsáveis pela variação de cor da nossa estrela. De fato, se não houvesse atmosfera na Terra, o Sol teria sua cor original que não é a cor amarela, mas sim, na realidade sua cor Branca.

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 - deniserigo@bol.com.br

Farmácia Santo Ângelo



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.

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



Mara Personal

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

Magnésio

Sem dúvida, um dos nutrientes mais importantes, está envolvido em mais de 300 reações bioquímicas, como a produção de hormônios, sensibilidade à insulina, síntese proteica etc.

Níveis adequados de magnésio, ajudam as células a ficarem mais sensíveis à insulina, contribuindo para com que você consiga construir mais massa magra e estocar menos gordura.

Este mineral melhora a qualidade do sono, pois possui efeito relaxante no sistema nervoso simpático, porém, também melhora a performance do treino quando se está muito cansado. Um estudo mostrou que, quando os indivíduos estavam em privação de sono e receberam suplementação de 100 mg extra de magnésio, conseguiram aumentar significativamente a intensidade do treino. O magnésio aumenta a força, pois está diretamente ligado na síntese de ATP e em estabilizar a estrutura do ATP no músculo esquelético.

O magnésio também pode aumentar os níveis de testosterona, e ajudar mulheres na menopausa.

Alguns sinais que mostram possível déficit de magnésio: Problemas em dormir, câibras, estresse excessivo, depressão, pressão alta e problemas de concentração.

Procure utilizar a forma glicinato de magnésio ou na sua forma quelada, pois são melhores absorvidas.

Lembrando que o acompanhamento de um nutricionista qualificado é essencial.

Seu corpo, seu templo! Cuide bem dele!

Como tirar cheiro de fumaça da roupa



Se a roupa limpa estendida no varal foi atingida pela fumaça da lareira, churrasqueira do vizinho e tenha ficado com aquele cheiro desagradável, saiba que existem algumas soluções caseiras que podem resolver o teu problema. Nada de espancar o vizinho ou arrumar uma briga por motivo banal. Saiba que não precisa lavar novamente a roupa, é só seguir algumas dicas:

Pano úmido: Bem melhor do que lavar/enxaguar/centrifugar as roupas todas de novo é passar um pano umedecido com vinagre para neutralizar o odor.

Cabides: Estenda (pode ser dentro do guarda roupa mesmo) em um cabide as peças que foram expostas a fumaça e deixe-as estendidas ventilando.

A vapor: Você pode pendurar o cabide (de novo) no box do banheiro e deixar ele absorver a umidade do vapor enquanto você toma banho.

Exposição ao sol: Deixar as roupas um pouquinho mais no sol (depois que o vizinho apagou o fogo) é também uma boa opção, mas não tempo demais para não deixar a roupa "esturricada".

Fonte: www.umadicapordia.com.br

A Síndrome de Burnout em professores

Greice Quelle C. da Costa
Psicóloga - CRP: 07/22690
harmonizeclinicapsi@gmail.com

Burnout em inglês significa "perder a energia", ou "perder o fogo". Como síndrome ela é a resposta ao estresse crônico no trabalho, o esgotamento, a sensação de incapacidade de agir de acordo com o esperado. A síndrome de burnout é experimentada por aqueles que entram para as suas carreiras com ideais elevados, motivados, com investimento pessoal e que depois se sentem decepcionados e defraudados nos seus objetivos.

Silva e Carlotto (2003) relatam que o trabalho dos professores de escolas públicas possuem fatores estressores consideráveis, tais como classes superlotadas, baixos salários, falta de segurança no contexto escolar, carência em materiais didáticos, precária infraestrutura, entre outros. Com relação a escolas particulares, embora elas não sejam tão atingi-

das por falta de recursos, ou classes superlotadas, possuem uma grande pressão do mercado, além disso, há a sensação de instabilidade por parte dos professores e exigência dos pais dos alunos de uma escola confiável e sistemática que dê a devida atenção e cuidado a seus filhos. Todas essas questões acima descritas, tanto os das escolas públicas quanto das privadas, são fatores que estão relacionados com a etiologia do burnout.

A Síndrome, além de trazer consequência pessoal/profissional, acaba afetando também este ambiente educacional e interferindo na obtenção dos objetivos pedagógicos. O profissional desencadeia um processo de apatia, alienação, desumanização ocasionando absenteísmos, problemas de saúde e o desejo de abandonar a profissão.

Diversas pesquisas apontam que a síndrome é considerada um problema social de extrema

relevância, pois têm representado grandes custos, tanto para o governo, no caso das escolas públicas, quanto para as organizações mantenedoras das escolas privadas, por causar rotatividade de pessoal, absenteísmo, problemas de produtividade e qualidade.

É imprescindível dar a esta categoria de profissionais um olhar mais específico e direcionado, um respaldo das demais instâncias e das próprias famílias, auxiliando-os para que se sintam amparados na realização do seu trabalho, pois é necessário estar emocionalmente bem para ter condições de desempenhar adequadamente sua função, que é uma das mais importantes de nossa sociedade. A psicologia pode auxiliar este profissional oferecendo acompanhamento psicológico, através da ressignificação e da retomada dos sentidos da história de vida do professor, resultando assim em uma melhor qualidade de vida pessoal e profissional.



Harmonize
Clínica Psicológica

"Porque o bom da vida é viver bem, estar bem e querer bem".

- Psicoterapia para casais, crianças e adultos;
- Neuropsicopedagogia; • Assessoria em RH para empresas; • Atendimento psicológico domiciliar.

Greice Quelle C. da Costa - CRP: 07/22090
Iliane Ribeiro Ortiz - CRP: 07/23464
Magali Mariana Andreola - CRP: 07/23239

Rua Três de Outubro, 256 - Ed. Executivo - Sala 704
Telefones: 8445.7379 / 8107.2393 / 9955.6642
E-mail: harmonizeclinicapsi@gmail.com

INFORMAÇÃO
COM UM
COLORIDO
MAIS

ASSINE O JORNAL O MENSAGEIRO

ASSINATURA ANUAL

R\$ 200,00

OU 4X DE R\$ 50,00

ASSINATURA SEMESTRAL

R\$ 120,00

LIGUE 55 3313-4887 O Mensageiro

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!



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

Investir no cultivo de plantas traz benefícios para o corpo e a mente



A poluição atmosférica consiste em um dos problemas mais graves em termos de qualidade de vida nas grandes cidades. Por outro lado, sabemos que na região dos Jardins, em São Paulo, os índices são muito menores. Coincidência? Não. E a explicação é bastante simples: árvores, arbustos, flores e gramados existem em todas as ruas.

As plantas são as grandes responsáveis pela eliminação de poluentes e gases tóxicos. Um livro publicado pela NASA, chamado How To Grow Fresh Air (Como Produzir Ar Fresco), que explica detalhadamente a função de várias plantas e quais são os diferentes tipos de toxinas que elas absorvem.

Segundo o livro, elas também atuam na umidade e temperatura, interferindo diretamente no microclima de cada região. Isso é uma realidade mais do que comprovada cientificamente, portanto, imagine

o quanto você pode melhorar sua qualidade de vida em sua própria casa ou escritório, simplesmente aumentando o número de plantas ou escolhendo as plantas corretas para as suas necessidades.

Uma outra função que poucos conhecem é que elas aguentam e seguram grandes irradiações eletromagnéticas, funcionando como verdadeiros escudos contra as redes de alta tensão e poluição eletrodoméstica.

No Japão, vários escritórios estão colocando verdadeiras hortas em vários ambientes e que são adotadas pelos próprios funcionários. Eles acreditam que além de melhorar a qualidade do ar e o humor das pessoas, elas elevam o nível biótico, fazendo com que todos tenham um rendimento 30% maior.

Fonte: www.minhavidacom.br

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



Dermatologia clínica e estética
Adultos, crianças e idosos

Rua Marquês do Herval, 1145
Santo Ângelo-RS - Fone: 55 3313.5709

E-mail: lislainebomm@gmail.com

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

 **Fisio Belli Sarturi**
Fisioterapia e Saúde

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

Dr. Jaime Barbosa
CRM 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
☎ (55) 3313-5656 - Cel. (55) 9976-8717
E-mail: drjaimebarbosa@terra.com.br


Dra. Lisoneide Terhorst
Hematologista e Hemoterapeuta
Medicina interna
CRM 28774

Anemias, Alterações série branca e plaquetária, Coaguloplastias, Leucemias, Linfomas, Mielodisplasias, Mieloma múltiplo, Trombofilias.

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


Gastrocor
Clínica Médica

Dra. Bácia Musa Badwan
Cardiologia Clínica - CRM-24386



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

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

Novos tipos de aparelhos ajudam a deixar o sorriso mais bonito

Giusva M. Carazzo Zart
Cirurgiã-dentista - Especialista em Ortodontia - CRO-RS 14.049
Rua Marquês do Tamandaré, 950 - Sala 02
Fone: 55 3312.6052

Os aparelhos fixos convencionais já existem há muito tempo, a tendência de agora em diante será uma evolução natural da Ortodontia Corretiva com o uso cada vez maior dos bráquetes autoligados. É uma filosofia inovadora com uma tecnologia mais avançada que traz benefícios significativos para os pacientes. Afinal quem não gostaria de ter uma denteção perfeita em menos tempo e com menos dor?

Estamos falando do aparelho ortodôntico autoligado, que facilita a movimentação dos dentes, a higienização e até a estética do paciente

Neste tipo de aparelho, não há a necessidade do uso das ligaduras elásticas, que são as borrachinhas coloridas, pois os próprios braquetes possuem uma estrutura que serve para prender os arcos ortodônticos. Esse sistema permite um menor atrito do fio metálico com a canaleta do braquete, o que permite a aplicação de uma força mais suave e menos incômoda ao paciente.

Além disso, a ausência das ligaduras diminui o consideravelmente o acúmulo de bactérias no aparelho, evitando assim cáries, cálculo dentário, mau hálito e outros problemas bucais.

Um aspecto do aparelho autoligado que agrada muitos pacientes diz respeito à estética. Como os braquetes são menores do que os dos aparelhos fixos convencionais, ele tem um aspecto mais bonito e mais discreto, agradando muitos pacientes, em especial aqueles cuja a estética interfere em aspectos profissionais.

Com a existência de um menor atrito entre as estruturas do aparelho e a possibilidade de se aplicar a força adequada para a movimentação dentária a ser obtida, os danos aos tecidos que circundam os dentes (ossos, gengivas e ligamentos periodontais) serão menores, causando movimentações mais rápidas e eficientes e ao mesmo tempo menos efeitos colaterais que possam causar dor.

Por ser um produto novo e mais moderno, pode ter um custo mais elevado. Entretanto, colocando no papel seus benefícios e principalmente a economia de tempo, o investimento compensa.

Devido a todas essas vantagens esse tipo de aparelho está revolucionando os tratamentos ortodônticos e ortopédicos atuais, fazendo com que a ortodontia alcance patamares de sucesso altíssimos, e deixando cada vez mais pacientes satisfeitos com seus sorrisos!

Sensor que cabe no bolso identifica os nutrientes de qualquer alimento

Divulgação



O SCiO é um novo dispositivo molecular capaz de medir instantaneamente praticamente qualquer coisa. Com apenas um clique, é possível saber os nutrientes de um alimento, o teor alcoólico de uma bebida, a quantidade de açúcares em uma comida, entre outras coisas.

O equipamento é uma criação da empresa israelense Consumer Physics, que promete mudar a relação das pessoas com os alimentos. O funcionamento do sistema é muito simples. Desenvolvido com uma lógica semelhante a das câmeras usadas em celulares, esse pequeno espectrômetro mede a luz refletida em qualquer objeto, "rompe" a

sua camada externa e envia as informações para uma base de dados, que interpreta tudo e envia o resultado para o celular do usuário em poucos segundos.

A ideia é de que o sistema seja eficiente na identificação de alimentos, medicamentos, plantas, entre outras coisas. A capacidade aumenta de acordo com a participação das pessoas, que aumenta a base de dados e eficiência do sistema.

"O SCiO se baseia no método comprovado de espectropia de proximidade infravermelha. A base física para este método de análise do material é de que cada tipo de célula vibra de maneira original e essas vibrações

interagem com a luz, criando uma assinatura óptica única", diz a descrição do projeto.

Segundo os criadores da ferramenta, a ideia é conseguir mostrar realmente às pessoas os componentes que ninguém consegue ver, como a quantidade real de gordura em um molho, ou o açúcar presente nas frutas, a pureza de um óleo, entre outras coisas.

O produto está em fase final de desenvolvimento e a empresa espera entregar as primeiras unidades ainda neste ano. O SCiO está disponível para pré-venda por R\$ 249 e é compatível com sistemas iOS e Android.

Fonte: 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

Saiba por que é importante guardar o café na geladeira

Divulgação



O café perfeito exige alguns cuidados não apenas durante a compra de um pó de qualidade e no preparo da bebida, mas também no momento de conservá-lo. O jeito de guardar e conservar o café pode interferir no aroma e no sabor da bebida. Será que você está guardando o café da maneira mais correta? Para preservar as propriedades do produto, é necessário conservá-lo da maneira adequada. Você já deve ter observado que, nos supermercados e outros estabelecimentos, o café não fica em lugares refrigerados. No entanto, depois de aberto, a melhor forma de conservar o produto é guardá-lo dentro da geladeira.

De acordo com espe-

cialistas, guardar o pó de café tampado em ambiente refrigerado ajuda a preservar as propriedades do produto, como o aroma, um composto volátil que se desprende facilmente. As baixas temperaturas contribuem na preservação do aroma do produto e, por sua vez, na bebida também. Guardar o café na geladeira também aumenta a durabilidade do produto, mas é preciso tomar alguns importantes cuidados.

Ao guardar o café no refrigerador, assegure-se de que o pote ou a embalagem estejam bem fechados, caso contrário, o sabor e o cheiro do produto podem ser alterados.

Fonte: Remédio Caseiro

Dicas para conservar bem o café

Quando a embalagem ainda estiver fechada, o café pode ser armazenado dentro do armário. Depois de aberto, o ideal é guardá-lo dentro da geladeira, na própria embalagem dentro de um pote com tampa ou em um pote hermético;

Se você tirar o café da embalagem original, coloque o produto em um pote escuro bem fechado. É importante que o recipiente isole a entrada de luz, calor e umidade. Se você não tiver um pote adequado, mantenha o produto na embalagem original, mas lembre-se de sempre deixá-lo fechado. Os potes ideais são os de inox.

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

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

Jonatã Ferreira

Psicólogo - CRP 07/205839

Atendimento Clínico a Adultos e Adolescentes

Rua Marquês do Herval, 1634, sala 402 - Edifício Metáglia
Contatos: 8434-8146 (horário com hora marcada) - E-mail: 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 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/

Caçando Pokémon

A febre que se espalhou agora pelo Brasil é o jogo de Pokémon. Trata-se de uma jornada atrás de bichinhos que aparecem nos mais diversos lugares.

Vimos nessa semana a história do menino que acabou morrendo afogado, segundo seu amiguinho, caçando Pokémon. Porém esse jogo não virou mania somente de crianças e adolescentes, adultos maduros também se renderam "aos encantos?" desse entretenimento.

Será que a vida das pessoas está tão pacata, monótona e pouco atraente ou será uma fuga da realidade? Talvez seja melhor e mais fácil caçar Pokémon do que caçar seus sonhos. Talvez seja mais fácil achar os bichinhos do que compartilhar momentos com pessoas de verdade. A negação da vida se dá quando a realidade não atrai e preferimos "olhar" para coisas imaginárias, que nos tiram o foco do que ainda temos que fazer ou encarar.

Acontece que esse jogo, além de alienar as pessoas, está tornando o dia-a-dia delas um tanto perigoso. Na última semana vi várias adolescentes e adultos jogando em uma praça famosa pela violência, em Passo Fundo. No mesmo local há meses atrás um homem foi morto brutalmente na frente de seu filho, tratava-se de um assalto. Quando os adeptos ao jogo andam por aí atentos ao celular e desatentos do mundo ao seu redor, é prato cheio para assaltantes.

Um outro fato que presenciei foi uma estudante (adulta) que tropeçou e caiu, caçando seu Pokémon.

Tudo tem limite. Procuremos não fugir da realidade e aproveitar a vida como ela é e não através da ilusão de uma tela de celular.



Hipista holandesa desiste de competir para poupar cavalo doente

Após perceber que seu cavalo, Parzival, estava doente e agitado no meio da competição, a hipista holandesa Adelinde Cornelissen resolveu abandonar os Jogos Olímpicos para poupar o animal, o post feito em seu Facebook teve ampla repercussão.

"Quando nós entramos, eu senti que ele estava dando o seu melhor, e sendo o lutador que é, ele nunca desiste... Mas para protegê-lo, eu desisti... Meu amigo, meu parceiro, o cavalo que me deu tudo por toda a sua vida não merece isso. Então, eu deixei a arena", disse a atleta em sua rede social.

Ela percebeu que o cavalo estava com a cabeça inchada, com febre e agitado ao chegar no estábulo para buscá-lo, na manhã de terça-feira, dia 9. Além disso, conta ela, Parzival estava com febre. Após exames, veterinários concluíram que o animal foi picado por algum inseto. Ele chegou a receber soro e apresentou melhor, porém, ainda assim, Cornelissen resolveu

deixar os jogos pelo bem-estar de Parzival.

A hipista chegou a entrar na arena para competir, mas desistiu logo no começo ao perceber que seu companheiro não estava em sua melhor forma. "Naquele momento eu não queria competir mais... a saúde do Parzival é mais importante do que qualquer outra coisa neste mundo. Eu dormi nos estábulos, verificando Parzi cada hora... Eu não ia deixá-lo sozinho! É claro que não dormi nem um pouco", disse em seu post emocionado.

A dupla conquistou medalhas de bronze em equipe e prata, na modalidade individual, em Londres, em 2012. A equipe holandesa chegou a pedir para a Federação Equestre Internacional (FEI) para adiar a prova que envolvia a participação de Parzival e dar a ele mais um dia para se recuperar, mas a solicitação foi negada.

Fonte: www.otempo.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 - exames laboratoriais

Assim como os donos dos cães e gatos, os animais devem ir ao veterinário constantemente e alguns exames não podem ser dispensados. Por que, se meu animal está saudável?, você pode pensar. Simples: da mesma forma que humanos, há sempre doenças silenciosas que podem até causar a morte do seu melhor amigo. Esses exames básicos de rotina inclui: hemograma, bioquímicos (glicose, uréia, creatinina, fosfatase alcalina, colesterol...), perfil de exames (pré-operatório, renal, hepático, endócrino...), testes sorológicos (cinomose, parvovirose, FIV/FeLV...), exame parasitológico (fezes), exame de urina, citológico (otites, dermatites...) e raspado cutâneo. Quando possível esses exames são coletado no momento da consulta, mas outros exames pedem preparo do animal e muitas vezes jejum alimentar.

Exames de sangue

O exame de sangue geralmente é pedido pelo veterinário quando há sintomas não facilmente identificáveis no animal. Mas os proprietários mais atentos podem pedir um exame de rotina há cada um ano e assim ajudar a prevenir doenças. Através deste exame podemos identificar diversas doenças, como: erliquiose, a doença do carrapato, altamente grave em cães e com alta possibilidade de tornar o problema fatal. Diabetes, pode provocar o aparecimento de catarata (principalmente em cães) e levar à cegueira quando não é tratada a tempo. O animal doente passa a urinar mais (poliúria), beber mais água (polidipsia), comer mais (polifagia) e, com a evolução da doença, emagrece bastante. A insuficiência renal também é uma doença degenerativa e, nos estágios mais avançados, leva à morte. Seus principais sintomas são: vômitos, desidratação, polidipsia, poliúria e anorexia (falta de

apetite).

A forma de coleta também depende do tamanho do animal e do volume de sangue necessário para o exame. Quando o animal é grande ou o volume de sangue necessário pequeno a coleta pode ser feita na veia do braço ou da perna do cão ou gato. Se o volume de sangue para o exame é grande ou se o animal é muito pequeno a coleta deve ser feita na veia jugular (veia do pescoço). Muitas vezes se o animal está muito estressado ou se o animal é agitado ou bravo, isso pode prejudicar a coleta de sangue e assim o animal deve ser sedado.

O hemograma verifica o número de células brancas e vermelhas, hemoglobinas e plaquetas, podendo identificar infecções e anemias, enquanto o exame bioquímico dá informações sobre os constituintes químicos do sangue, indicando se há qualquer problema com os órgãos, incluindo os rins, o fígado ou o pâncreas, como dito anteriormente.

Exame de fezes e urina

Todo animal deveria fazer como rotina exames de fezes e urina. Tais exames podem mostrar claramente a presença de verminoses e como o animal anda digerindo seus nutrientes, podendo ser preciso uma troca de alimentação e melhor regulação. Os parasitas causam diarreia, vômitos e emagrecimento (mesmo que o animal esteja se alimentando normalmente).

O exame de urina é responsável por mostrar claramente problemas renais, tanto sérios como facilmente tratáveis. Também ajuda a ver a nutrição do animal e como seu corpo anda trabalhando para digerir líquidos, em especial em animais idosos.

Vale salientar que é muito importante para os cães e gatos, a realização de um checkup anual, principalmente aqueles que têm idade superior a 8 anos. Procure o seu médico veterinário.



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



Por que alguns médicos não recomendam que grávidas façam limpeza de pele?



Divulgação

Durante o período gestacional, os cuidados com o corpo e a saúde têm de ser redobrados. Isso porque, nesta fase, a mulher apresenta muitas restrições quanto aos tipos de medicamentos dos quais pode fazer uso, o que torna o tratamento de uma simples irritação de pele, por exemplo, mais complexo e delicado.

Fonte: www.vix.com

Limpeza de pele pode estressar

Porém, junto com excesso de cuidado, também existem muitos mitos de beleza em torno dos cuidados que se deve ter durante a gravidez. Alguns procedimentos e tratamentos de beleza, por fazerem uso de técnicas e soluções invasivas devem ser evitados durante a gestação. E a limpeza de pele?

Segundo alguns especialistas, a gestante que já esteja acostumada com o procedimento e tenha o hábito incluído no seu dia a dia não terá contraindicações. No entanto, as grávidas que não têm o costume de realizar a limpeza de pele devem evitar passar pelo tratamento durante esse período. A explicação tem apenas um fundo psicológico e emocional. Por esse motivo, os médicos preferem proteger a paciente de qualquer tratamento que possa causar dores ou estresse. Dessa forma, para que o incômodo não traga desconforto nem para mãe e nem para o bebê, o melhor é evitar o tratamento. Durante a gravidez, porém, é comum que muitas mulheres notem o desaparecimento significativo da acne e um aumento da hidratação. Entretanto, nessa fase é importante ficar atenta ao surgimento de manchas na pele, provocadas pela produção acentuada de melanina. Para evitar o agravamento, não dispense o uso de filtro solar e evite se expor diretamente ao sol.

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



Fisioterapeutas

Atendimento personalizado e individualizado



Elisandra Nunes Ferrazza

Crefito 42.347
Pilates - RPG e Domiciliar

Raquel Lemes Erthal

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



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