



Sábado, 10 de setembro de 2016

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação

## A importância da arborização no meio urbano



A vegetação, pelos vários benefícios que pode proporcionar ao meio urbano, tem um papel muito importante no restabelecimento da relação entre o homem e o meio natural, garantindo melhor qualidade de vida. Atualmente, a maioria da população humana vive no meio urbano, necessitando, cada vez mais, de condições que possam melhorar a convivência dentro de um ambiente muitas vezes adverso. A arborização urbana é definida como o conjunto da vegetação arbórea natural ou cultivada que uma cidade apresenta. A grande maioria dos guias de paisagismo considera como ideal para as áreas urbanas a existência de 12 metros quadrados de área verde por habitante. Praticamente todas as cidades do Brasil estão longe deste índice.

A arborização de uma cidade, assim como a presença de áreas

verdes, é da mais alta importância para a qualidade de vida da população. Além de absorver ruídos, diminuir o calor do sol, constituir filtro para a purificação do ar, entre outros, também é responsável pela melhoria ambiental e paisagística dos imóveis, valorizando-os economicamente. Por outro lado, as pessoas necessitam do telefone, do esgoto, da água, da energia elétrica, da insolação e da luminosidade. Há, portanto, a necessidade de conciliar a arborização urbana e de nossas residências com os equipamentos públicos e com o nosso bem-estar e segurança.

O plantio de árvores em locais inadequados ocasiona vários prejuízos, além de riscos de acidentes à população, exigindo muitas vezes a realização de desbastes, podas drásticas e até mesmo a eliminação das árvores existentes. Estas ações obrigatórias em

muitos casos desfiguram as árvores, provocando muitas vezes o descontentamento da população. Isso pode ser evitado desde que se faça um planejamento de modo a plantar árvores adequadas em locais certos.

A arborização das vias públicas é um componente muito importante da arborização urbana que, infelizmente, por muito tempo foi pouco reconhecido do ponto de vista técnico, administrativo e às vezes de alguns cidadãos.

As árvores conseguem agir simultaneamente sobre o aspecto físico e mental, produzem sentimentos atenuantes com relação ao estresse urbano, devido ao aprimoramento do senso estético das árvores, além garantir nossa sobrevivência minimizando diversos impactos ambientais adversos produzidos pelas mais diversas ações humanas.

Por Rui César Rufino/Notisul.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.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 Técnica: C.D. Daniela T. G. Briske EPAO-RS1606

Odontologia com ética e credibilidade

*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

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

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

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.



## Mara Personal

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

### O exercício STIFF

*O stiff que originalmente significa rígido é um exercício antigo e muito efetivo, mas não é muito comum ser visto em academias. É um poderosíssimo exercício para posteriores de coxa e paravertebrais. Entretanto não é indicado para iniciantes por apresentar um maior nível de coordenação motora e flexibilidade.*

*O stiff pode ser realizado de duas maneiras: com joelhos estendidos ou semi-flexionados. Quando realizado com joelhos estendidos, a ênfase maior é na região dos isquiotibiais (posteriores de coxa) e necessita de uma flexibilidade maior nesse grupo muscular e na articulação coxofemoral.*

*Algumas pessoas sentem desconforto em manter joelhos os estendidos por terem algum grau de encurtamento muscular, e assim realizam o stiff com os joelhos levemente flexionados. Quando realizado desta maneira, a ênfase maior fica sobre a musculatura do glúteo, pois assim sofre um alongamento maior do que os isquiotibiais que ficam levemente fletidos e perdem um pouco de ação.*

*Eu não sinto desconforto em realizar com os joelhos estendidos e consigo alcançar boa amplitude articular, mas nem todos podem. Algumas pessoas dizem que fazer o exercício sobre um step não haveria necessidade, mas essas anilhas olímpicas tem um tamanho maior e elas acabam por encostar no chão antes do alongamento completo. Em casos assim eu não vejo mal em subir em um step para realizar o exercício.*

*Outro grupo muscular muito solicitado são os paravertebrais, pois para realizar o movimento de maneira correta, mantendo as curvaturas fisiológicas da coluna, esses músculos sofrem uma contração isométrica e ficam estáveis durante praticamente todo o arco de movimento.*

*Um dos erros mais comuns é flexionar e estender os joelhos durante a execução do movimento. Entenda, os joelhos podem ser estendidos ou semi-flexionados, porém apesar da sua preferência essa postura deve ser estável durante toda a execução.*

*A maneira mais comum de realizar o stiff é com barra livre, mas existem outras variações como halteres, barra Smith, unilateral, e até o stiff invertido no hack machine (mas deixando claro que esta variação não é indicada para qualquer pessoa, e somente indivíduos avançados e bem treinados podem realizar de maneira correta e sem desconfortos).*

*Procure sempre a orientação de um Professor especializado.*

# Como remover espinhas com bicarbonato de sódio

Muitas pessoas sofrem de espinhas e manchas pretas na pele, e fariam qualquer coisa para removê-los. Espinhas ocorrem quando a gordura, a pele morta, sujeira e bactérias estão presos nos folículos pilosos. Este é um tratamento localizado, simples e eficaz, onde usa-se o bicarbonato de sódio para secar espinhas e remover o excesso de gordura do rosto. É muito fácil de aplicar, e não vai gerar muita despesa, uma vez que é acessível a todos.

O bicarbonato é anfotérico. Isto significa que o bicarbonato de sódio atua como um ácido ou uma base. Assim, o bicarbonato de sódio pode ajudar a neutralizar qualquer desequilíbrio do pH da pele, que é uma causa comum de acne.

O bicarbonato de sódio ajuda a remover o excesso de óleo que provoca espinhas e cravos. Além disso, o fermento tem propriedades anti-inflamatórias e anti-sépticas suaves, que ajudam a reduzir o tamanho das espinhas. Quando o bicarbonato de sódio é misturado com água, uma fina pasta arenoza é formada, o que ajuda a limpar e esfoliar a pele para remover o óleo, sujeira e as células mortas da pele.

### Cuidados

Se você tem pele sensível, tenha cuidado ao usar o bicarbonato de sódio. O uso incorreto

também pode secar a pele e, por vezes, causar vermelhidão e irritação na pele sensível. Portanto, pode ser uma boa ideia para tentar este tratamento com bicarbonato de sódio em uma pequena área de seu pé antes de aplicar face. Se você sentir quaisquer efeitos secundários negativos, interrompa o tratamento.

<http://www.pelesaudavel.com>

### Tratamento

- 1 - Misture duas colheres de sopa de bicarbonato de sódio com duas colheres de sopa de água para formar uma pasta lisa.
- 2 - Limpe e seque o Rosto com cuidado e, em seguida, aplique a pasta de bicarbonato de sódio em todas as espinhas. Se algum dos cravos estiver com abertura, você pode sentir um pouco de
- 3 - Deixe a pasta nas espinhas durante 15 minutos e depois enxágue.
- Algumas pessoas deixam o bicarbonato de sódio agir sobre as espinhas durante a noite, mas isso pode ressecar a pele muito, por isso tome cuidado. Hidratar o rosto depois de usar este tratamento.



29 anos prestando os melhores serviços do fitness

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

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

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

**Aula experimental gratuita.**

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

## Audição em debate: Um aparelho auditivo é mais discreto que a perda auditiva.

Já se passaram os dias em que o aparelho auditivo era grande e com aquela aparência feia e qualidade ruim. Assim como os computadores e celulares evoluíram, os aparelhos auditivos se tornaram muito menores e mais eficientes. As pessoas são surpreendidas ao descobrir o quanto a tecnologia avançou, por exemplo, em termos de soluções personalizadas e compreensão da fala.

A tecnologia e o design modernos tornam o aparelho auditivo mais discreto do que ter que pedir a outra pessoa para repetir o que perguntou, ignorá-la acidentalmente ou até mesmo dar uma resposta errada.

Viver com perda auditiva não tratada significa dificuldades no ambiente social, perda de performance no trabalho, bem como um obstáculo para aproveitar os programas de lazer. Desta forma você se permite viver sem um dos cinco sentidos. Às vezes, algumas atividades tornam-se impraticáveis e muitos preferem ficar em casa e evitar estas situações que exigem atenção e o convívio social.

Também é muito desgastante lidar com a perda auditiva, pois é preciso se concentrar muito mais. A maioria das pessoas demora de 5 a 7 anos para aceitar a perda auditiva. Mas esta é uma má decisão. Adiar o inevitável só vai tornar mais difícil a correção do problema. Seu cérebro se acostuma a não ouvir sons do cotidiano

e quanto mais você vive sem eles, mais difícil fica para seu cérebro compreendê-los novamente. O uso do aparelho auditivo pode evitar a deterioração da capacidade do cérebro para interpretar os sons.

Como a perda de audição da maioria das pessoas se desenvolve gradualmente, nem sempre é fácil de reconhecer a extensão do problema. Se tiveres dificuldade para ouvir algo, talvez você não tenha uma experiência completa de vida. Um simples teste de audição pode determinar se você tem perda auditiva.

Você faz teste de visão uma vez ou outra, faz exames de sangue regularmente, então porque não verificar sua audição também? É recomendado uma triagem auditiva de rotina a cada ano.

Uma barreira para muitos é o pensamento de que é complicado adquirir um aparelho auditivo, mas não se preocupe – há muitos profissionais que trabalham para melhorar a qualidade de vida das pessoas com perda auditiva, com maneiras e possibilidades de adequar ao seu caso.

O primeiro passo é consultar um profissional da área de saúde, Fonoaudióloga(o) Audiologista. É o único profissional da saúde especializado em audição licenciado e habilitado para realizar testes auditivos (audiometria) e avaliar a perda auditiva e os distúrbios relacionados à audição, incluindo zumbido. É ela também que



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

acompanha o processo de ajustes e adaptação dos aparelhos auditivos, conforme os resultados dos seus exames. Dependendo deste resultado e da natureza da sua perda auditiva, indica-se qual a prótese auditiva que melhor contempla as suas necessidades.

O Otorrinolaringologista: é o médico especializado em diagnóstico e tratamento de uma variedade de doenças de ouvido, nariz e garganta.

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



**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

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

SBOT SBOC

**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

**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. 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

## Setembro Amarelo

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

O suicídio se apresenta como um problema de saúde pública, visto que segundo dados do site CVV (entidade que atua gratuitamente na prevenção do suicídio há 53 anos), no Brasil a cada uma hora, uma pessoa tira sua própria vida, e no mesmo limite de tempo outras três tentam se matar sem sucesso.

Setembro foi o mês escolhido para que também se haja conscientização destas estatísticas. Assim como no Outubro Rosa que conscientiza sobre o câncer de mama, e o Novembro azul sobre doenças masculinas, o Setembro Amarelo tem como objetivo poder falar sobre o assunto, tendo em vista que este ainda é um tema tabu, sobre o qual as pessoas pouco querem falar.

Em mais de 90% dos casos, o suicídio tem prevenção, mas para isso, é necessário que as pessoas possam conhecer sobre o assunto, o indivíduo que tenta suicídio, pede ajuda, porém as pessoas não conseguem identificar, fazendo com que este se sinta incompreendido e sozinho.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o 4º país com maior crescimento de casos de suicídio na América Latina. Este número é preocupante e para que esta estatística possa diminuir a melhor saída é poder falar sobre o assunto, ou seja, abrir espaço para que este tema seja debatido em rodas de amigos, escolas, comunidades, igrejas. Tratar este assunto como tabu não contribuirá em absolutamente nada, ao contrário, os números continuarão a aumentar.

As pessoas que tentam suicídio normalmente estão sofrendo de depressão e querem acabar com a dor. Sentem-se isoladas, incompreendidas e dão sinais ao falar que "não aguentam mais" ou que "não querem mais viver". Essas pessoas precisam ser escutadas e ajudadas. Não querem "chamar a atenção" como muitos dizem. Lembre-se: elas não precisam de alguém que as julgue, e sim de alguém que tente compreendê-las e as ajude neste momento difícil. É preciso que elas entendam que não estão sozinhas.

Sabemos que não existe uma "receita de bolo" sobre o que fazer para ajudar as pessoas que se encontram nesta situação, visto que nenhum caso é igual ao outro, mas oferecer ajuda profissional é imprescindível, além do mais, encorajá-las mostrando que é possível sair desta situação e viver uma vida plena e feliz, fará com que a pessoa sintam-se amparada nesse momento difícil.



## Saiba qual o melhor colchão e travesseiro para você

O colchão ideal para evitar a dor nas costas não deve ser nem muito duro, nem muito mole, porque o mais importante é manter a coluna sempre alinhada, mas sem ser desconfortável. Para isso, o colchão deve ceder de forma a acompanhar a curvatura do corpo e o travesseiro deve permitir que o pescoço fique reto.

Em média, cada pessoa passa um terço da sua vida dormindo e, por isso, a escolha de um colchão com qualidade e de um travesseiro adequado é muito importante para garantir uma boa noite de sono e um descanso reparador. Porque quando dormimos bem, somos muito mais produtivos no dia seguinte.

### Como escolher o melhor colchão

Para você não errar na hora de comprar um colchão, fique atento às seguintes características:

Verificar se o colchão volta ao normal depois de pressionado;

Escolha o mais confortável para você: um colchão com mola, espuma ou viscoelástico. Teste as 3 opções antes de comprar;

Deite no colchão e veja se a coluna se encontra alinhada e direita, e se o corpo está bem acomodado, especialmente na região dos ombros e do quadril;

Se comprar um colchão de casal, este deve ser um pouco mais firme porque o peso da outra pes-

soa pode refletir no seu lado da cama;

Verifique se o comprimento do colchão é suficiente, especialmente se você tiver mais de 1,90m;

Preferir um colchão com enchimento biodegradável ou com tecido antimicrobiano que evita o desenvolvimento e acúmulo de fungos e bactérias, especialmente se você tiver alguma alergia;

Compre primeiro o colchão e só depois a cama, porque seus tamanhos podem variar.

Se o colchão for muito mole, ele irá ceder e afundar, deixando a coluna torta e se ele for muito duro irá causar dor na região dos ombros, coxas ou quadril. Depois de escolher e comprar um colchão a adaptação do corpo pode levar algum tempo, podendo ser necessários até 30 dias para que o corpo se habitue.

Para comprar um colchão para criança não são necessários colchões muito caros uma vez que as crianças são leves, não exercendo muita força no colchão. Além disso, é necessário lembrar que estes colchões precisam de ser trocados em pouco tempo, devido ao crescimento natural da criança.

### Quando trocar o colchão

É aconselhado trocar o colchão a cada 10 anos porque é normal haver o acúmulo de vírus, bactérias e trilhões de ácaros, que favorecem problemas respiratórios e

alergia, inclusive na pele.

Também é recomendado trocar sempre que achar que o colchão está sujo ou quando já tem a forma do seu corpo. No entanto, você pode virar o colchão 1 vez por ano para diminuir o risco de que o colchão fique marcado.

### Como escolher o melhor travesseiro

Um travesseiro incorreto pode causar dor de cabeça, de pescoço ou na coluna e por isso a sua escolha é tão importante como o colchão. Assim, para escolher um travesseiro adequado deve:

Deitar e verificar se a coluna e pescoço se encontram alinhados e direitos;

Se dorme de lado necessita de um travesseiro médio ou alto, se dorme de barriga para cima, de um travesseiro baixo ou médio e quem dorme de bruços não precisa de travesseiro.

Tal como acontece com o colchão, o travesseiro adequado não deve ser nem muito alto nem muito baixo, devendo ter a altura ideal para garantir que o pescoço fica direito. É importante que o travesseiro favoreça o alinhamento da coluna, de forma a evitar que esta fique curvada, por isso existem alguns travesseiros ortopédicos que possuem uma pequena curvatura, que serve para apoiar bem o pescoço.

<http://www.tuasaude.com>



"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: 07/22690

Liliane Ribeiro Ortiz - CRP: 07/29464

Magali Mariana Andreola - CRP: 07/29259

Rua Três de Outubro, 256 - Ed. Executivo - Sala 704

Telefones: 8443.7379 / 8107.2593 / 9953.6642

E-mail: harmonizeclinicapsi@gmail.com

## 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



**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 Bechorner, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263

## “A DEMORA PERMITIDA”: O Tempo como Instrumento de Trabalho e a sua influência na Conduta Terapêutica

**Dr. Diego Germán Ledesma**  
 CREMERS 40636  
 Médico Generalista (Fundação Barceló, Santo Tomé, Arg.)  
 Medicina Familiar, Rural e Comunitária (Fundação Barceló, Arg.)  
 Médico Clínico (UFRGS)  
 Especialista em Medicina Familiar e Saúde Pública (UFPEL)  
 Médico ESF Santo Ângelo/RS  
 Profissional Integrante da RAPS Santo Ângelo/RS  
 Coordenador Geral e Diretor Clínico do Programa de Luta Contra o Tabagismo/SMS Santo Ângelo  
 Membro do Corpo Clínico do HSA, Serviço de Medicina Interna  
 Membro do Corpo Clínico dos Serviços de Urgência/Emergência dos Hospitais São José (Girua) e São Vicente (Três de Maio) da Rede Verzeri/RS.

Assim como fatores socioeconômicos, burocráticos e políticos refletem na qualidade de saúde da população e no seu acesso aos serviços públicos, ditos fatores também influem no ato médico. Isto gera uma situação que pode colocar em risco a saúde do paciente e o exercício profissional da medicina se não existem critérios claros e responsáveis.

O “prazo de espera” para chegar a um diagnóstico, prognóstico e tratamento específicos, constitui uma estratégia fundamental dentro da prática médica, sobretudo na Atenção Primária à Saúde (APS) e a Estratégia de Saúde da Família (ESF). Exige por tanto, uma correta anamnese, exame físico minucioso, diagnóstico presuntivo com bases clínicas claras e, sobretudo, uma relação Médico-Paciente fluente e contínua, baseada na confiança e no respeito mútuo. O fato de usar o tempo como ferramenta de trabalho diário, na procura de observar, a famosa frase de todo médico, “a evolução do quadro clínico”, requer de uma intervenção ativa e contínua por parte do Médico que se manifesta pela Vigilância, Controle

e Seguimento do quadro. Esses aspectos são os que definem uma “Conduta Expectante Responsável” porque tem tudo um baseamento clínico que apoia essa decisão e essa conduta. Na ESF, onde o acompanhamento e seguimento do paciente é contínuo, integral e multidisciplinar, a vigilância não deveria de ser um problema. O atendimento gratuito na UBS do bairro onde o paciente mora, permite que este consulte novamente se o tratamento instaurado, logo do prazo de espera estabelecido pelo Médico, não teve sucesso, permitindo modificar ou corrigir o tratamento, mudando assim a conduta terapêutica. Nesse sentido radica o sucesso do chamado “Tratamento Empírico”, na possibilidade de que, com a evolução do quadro clínico, também evolua o tratamento instaurado, de modo que um tratamento empírico signifique um tratamento adequado e clinicamente efetivo para o caso.

Os diferentes quadros clínicos na Atenção Básica são muito variados, e raramente se chega à um diagnóstico de certeza. Os diagnósticos geralmente estão constituídos por síndromes clínicas gerais, benignos e autolimitados, de resolução espontânea e progressiva no tempo. Isso ocorre em aproximadamente 80% dos casos dentro da APS. Nesses casos, o Médico limita-se a uma intervenção mínima ou a uma não intervenção, deixando o outro 20% dos pacientes para os especialistas de cada área, ou para confirmação da suspeita diagnóstica por meio de exames complementares. Esse tipo de raciocínio, baseado na evidencia clínica e fazendo uso ra-

cional dos recursos públicos em saúde, gera um maior aproveitamento do SUS e uma diminuição dos gastos gerais em saúde, nas 3 esferas de governo. A APS/ESF oferece Acompanhamento Domiciliar por meio das visitas domiciliares periódicas. O fato de que o consultório médico fique no bairro onde mora o paciente evita a necessidade constante de internação hospitalar por casos banais, poupando leitos para quem realmente precisa desse tipo de atendimento. Mesmo assim, sempre existiram casos que precisaram de internação hospitalar, devido a que a conduta expectante e conservadora não sempre é aplicável, mais o fato de ter recebido um certo grau de acompanhamento por parte da equipe de ESF, aumenta as chances de supervivência e melhora indiretamente o prognóstico hospitalar. Tudo o antes relatado, constitui uma situação bem diferente na hora do médico do plantão hospitalar (tanto do Pronto Socorro como da Clínica Médica), receber um paciente encaminhado pelo Médico da UBS com diagnóstico de suspeita, dados clínicos e antecedentes do prontuário do paciente, que receber um paciente sem cuidado algum e sem história clínica. A evidencia clínica que apoia um encaminhamento médico de uma UBS para a Rede Hospitalar é fundamental, porque sintomas banais como uma epigastralgia num paciente sem antecedentes, comorbidades ou fatores de risco pode ser facilmente diferido a sua livre evolução com simples tratamento sintomático, mais no caso de paciente obeso, diabético, hipertenso e fumador, por exemplo, poderia

representar um IAM de Cara Inferior, uma Pneumonia do Tabagista em Bases Pulmonares, uma Úlcera Gástrica, Esofágica ou Duodenal Perfurada, uma Gastrite Hemorrágica, ou uma Pancreatite Aguda associada ou não a uma Coledococistite/Coledocolitíase. Nesse aspecto radica a importância de levar em consideração os antecedentes patológicos do paciente, os fatores de risco e antecedentes familiares e não só nos sintomas específicos. Assim como, a correta sinergia que deveria existir entre a relação Médico-Paciente e Médico UBS-Médico Plantonista, devido a que a Saúde Pública é uma só, não começa e termina no Posto de Saúde ou no Hospital, senão que todas constituem uma mesma cadeia de cuidados, que têm ao paciente e sua família no seu eixo central.

Muitas vezes os Médicos, e demais profissionais da saúde, nos encontramos entre a “espada e a parede” na hora de avaliar, diagnosticar e escolher uma conduta terapêutica específica, porque não sempre a Ortodoxia Acadêmica pode ser respeitada. A falta de especialistas, de recursos e infraestrutura em saúde em pública, muitas vezes, obrigam ao profissional indagar-se: “quanto tempo poderei esperar sem colocar em risco a vida do paciente”. Este prazo de Demora Permitida dependerá naturalmente da gravidade do quadro clínico, da suspeita diagnóstica feita, dos fatores de risco, dos antecedentes patológicos e familiares e do grau de pericia do Médico e de fatores socioeconômicos e culturais próprios do paciente e seu núcleo familiar.



### Dr. Diego Germán Ledesma

CREMERS 40636  
 MÉDICO CLÍNICO (UFRGS) - ESPECIALISTA EM MEDICINA FAMILIAR (UFPEL)  
 MEMBRO DO CORPO CLÍNICO DO HOSPITAL SANTO ÂNGELO (SERVIÇO DE CLÍNICA MÉDICA)

\* Atendimento integral, humanizado e interdisciplinar para todas as etapas da vida: Crianças, Adolescentes, Adultos e Idosos.  
 \* Acompanhamento clínico de doenças crônicas em geral: Diabetes, Obesidade, Depressão/Ansiedade, Hipertensão, Gastrite, Artrose/Artrite, Asma, DPOC/Tabagismo, Alergias.





Rua 15 de Novembro, 1344 - Santo Ângelo | RS



(55) 3314.0118



## 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/

### Atração física e paixão romântica: Aspectos importantes do casamento

A atração e a paixão desempenham um papel-chave especialmente no início da relação. Para o homem, a atração sexual é particularmente importante. Para a mulher, além da atração sexual, está cada vez mais presente a avaliação a respeito de que tipo de pai esse homem vai ser.

Com o passar dos anos, outros aspectos da relação adquirem mais importância. Um estudo apontou que metade dos casais de mais de 50 anos progressivamente vai desativando a vida sexual, mas muitos continuam se sentindo bem, mesmo com menos atividade sexual.

Com o amadurecimento do casal, o companheirismo torna-se cada vez mais importante. É comum as pessoas verem com carinho a idéia de envelhecerem juntas. Interesses compartilhados, projetos comuns, alguém com quem dividir a ansiedade e a solidão são temas muito presentes na vida a dois. A queixa mais freqüente dos casais, de que não conseguem conversar, diz respeito justamente a esse tópico. Hoje se sabe que os casais do tipo "os opostos de atraem", algo ainda comum, enfrentam ao longo da vida o risco de essa característica se tornar rígida e crônica, bloqueando o crescimento pessoal dos parceiros. Como diria um professor de psicanálise da graduação "os opostos se repelem".

O casal funcional, mais estável, combina características complementares com simétricas, isto é, além de diferenças enriquecedoras, mostra muitos aspectos de gostos parecidos, interesses e projetos em comum, enfim, muitos dos ingredientes que formam o que chamamos de companheirismo.

Fonte: Psicoterapias atuais, Aristides Volpato Cordioli, 3ª edição, p 249.



## Sujeira impregnada na escova de cabelo: aprenda jeito certo de higienizar

Escova de cabelo é um objeto bastante comum no dia a dia. Há quantos anos você tem a sua? De que jeito você cuida do estado de conservação e higiene da escova que você passa todos os dias nos cabelos limpinhos e massageia o seu couro cabeludo? Você sabia que deixar acumular muitos cabelos para arrancar todos os fios de uma vez da escova, amolece as cerdas e danifica seu acessório? Para evitar danos na escova de cabelos e prolongar sua vida útil, é importante tomar alguns cuidados durante a higienização.

<http://www.vix.com/pt/beleza>

### Como limpar a escova de cabelos

- Para ter cerdas limpas de maneira correta, o ideal é retirar os fios presos, após cada escovação com o cabo do pente;
- Lave com cuidado para não danificar, com sabão neutro, água corrente e esfregue com um pincel macio ou escovinha apropriada para escovas;
- Se a sujeira estiver impregnada, coloque de molho de 15 a 30 minutos, lave, enxague e deixe secar naturalmente;
- Evite a secagem com secador ou estufa, pois compromete a qualidade e função do produto;
- A limpeza profunda da escova deve ser feita a cada 15 dias;
- Para profissionais cabeleireiros o recomendável é que a limpeza seja feita semanalmente;
- Cuidados específicos para cada material
- Escova com base de madeira pode ser lavada por inteiro, já que a matéria-prima recebe tratamento para suportar a umidade;
- Escova com base metálica pode ser deixada de molho até 15 minutos e também ser lavada como a de madeira, mas é preciso enxugá-la com pano seco e secá-la para evitar oxidação;
- Escova com base de cerâmica deve ser higienizada com um pano úmido e sabão neutro para não ocasionar o desgaste da cerâmica e não comprometer o armazenamento de calor que o produto possui no momento da secagem do cabelo;
- Escovas ionizadas e almofadadas não devem ser deixadas de molho, apenas lavadas em água corrente e devem ser completamente secas com pano;
- Após lavar a escova, deixe em local ventilado, espere secar e borrife álcool 70. Pronto, você já poderá usar novamente a sua escova que estará muito mais higiênica



## 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



### Jonatã Ferreira

Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a  
Adultos e Adolescentes

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

# Curiosidades sobre o Husky Siberiano



O Husky Siberiano é um cão muito bonito, de pelagem densa e dupla. Se adapta melhor a regiões de clima frio e é um ótimo companheiro. Por ser um cão muito dócil e cheio de energia, acabou se tornando muito popular, principalmente no Ártico. Mas tem algumas curiosidades sobre ele que provavelmente você não conhece, que tal continuar lendo e descobrir?

### O significado de Husky

Você sabia que a palavra "husky" em inglês significa "robusto"? Como dá para perceber, essa é uma das características dessa raça. Esse cão possui uma estrutura física musculosa, ele geralmente é mais forte se for comparado a outros cães do mesmo porte, mas é preciso ter cuidado para que não fiquem obesos.

### Olhos coloridos

Todos sabem que a cor dos olhos de um husky pode variar entre tons azuis, castanhos e verdes, sendo a cor azul a mais comum na raça. Mas você sabia que esse cachorro pode ter um olho de uma cor e o outro de outra cor? Ou até mesmo parte do olho colorido? Alguns possuem um tipo de mancha de outra cor perto da pupila e isso pode acontecer em um olho ou em ambos.

### As aparências enganam

Ao olhar para um Husky Siberiano é comum lembrar logo de um lobo, não

é mesmo? Essa é uma raça que possui uma grande semelhança com eles, mas as aparências enganam. Mesmo tendo essa semelhança, os cães dessa raça são muito sociáveis e adoram estar próximos a outros animais ou seres humanos, são muito dóceis e atenciosos.

### Possui uma estátua

Você sabia que existe uma estátua em homenagem ao Husky? A estátua em homenagem a esses cães fica no Central Park. Existe até um filme contando a história do Husky e seu dono.

### São heróis

Essa raça já salvou muitas vidas. Há muitos anos atrás, equipes que Huskies correram 540 km com um soro salva-vidas para a difteria que atingia uma cidade. Durante a Segunda Guerra Mundial, muitos cães dessa raça trabalharam em equipes de busca e salvamento do Exército Americano.

### Caçador

Você sabia que esses cães possuem um forte instinto caçador? É muito comum que eles matem gatos, coelhos, galinhas, pássaros e outros animais pequenos devido a esse instinto predatório. Então, se você tem ou quer ter um Husky, é bom mantê-lo sempre em cercados seguros caso contrário ele pode sair caçando outros bichinhos.

<http://www.clubeparacachorros.com.br>

## 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

FAÇEMULSIFICAÇÃO 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 18.995

Informações:

Rua Antônio Manoel, 733 - Coj. 301 e 305  
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



*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)

# O Mensageiro

A Realidade dos Fatos

www.jom.com.br



Divulgação

## Só 2% da população mundial tem olhos verdes. Sabe porquê?

Esta cor de olhos é mais comum nas mulheres do que nos homens e só é registada a sua existência na Europa e em população de origem europeia.

Além da Europa, só foi encontrada a existência de genes para a formação desta cor de olhos nas populações pashtun procedentes do Afeganistão e do Paquistão.

Apesar de os cientistas ainda estarem a estudar a origem dos tons de olhos diferenciadores (como os azuis, os verdes ou os cinzentos), uma das últimas teorias, do geneticista italiano Luigi Cavalli-Sforza,

professor na Universidade de Stanford, sugere que esta mutação de cores responde a uma seleção sexual.

Como reporta o El Economista, quando há mais indivíduos de um sexo do que do outro, ocorrem mutações para competir na 'luta' por um parceiro.

Ou seja, o próprio processo evolutivo terá dado origem a tons de olhos mais brilhantes e chamativos para que se destacassem dos habituais olhos castanhos – que mais de 50% da população mundial tem.

www.noticiasominuto.com



**Oportunidade de emprego**

**Venha fazer parte da nossa equipe!**

**Unimed Missões/RS Seleciona:**

**Técnico (a) de Enfermagem**

**Requisitos:**

- Registro ativo no Coren/RS
- Habilidade com utilização de softwares.

**Atuação**

- Santo Ângelo

**Carga horária**

- 36 horas semanais

**Oferecemos:**

- Salário fixo e benefícios

**Unimed** Missões/RS

Cuidar de você. Esse é o plano.

Enviar currículo para o e-mail [rh@unimedmissoes.com.br](mailto:rh@unimedmissoes.com.br)

Pessoas com deficiência são bem-vindas.

ANS - nº 31.181-8

## 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

**MICRO KINESITHERAPIE**

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