



Sábado, 17 de setembro de 2016

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



## Convivência de animais e idosos: Conheça alguns benefícios

Não é de hoje que os animais domésticos estão presentes nos lares de muitas famílias. E engana-se quem acha que os cachorros são os preferidos por ter a finalidade de proteger a casa. Assim como os cães, outros bichinhos têm conquistado significativamente espaço nas residências de muitas pessoas, como os gatos por serem excelentes companheiros.

Segundo dados da Associação Brasileira da Indústria de Produtos para Animais de estimação (Abinpet), os cães apresentam cerca de 35,7 milhões nos domicílios contra 19,8 milhões de felinos. Hoje, estima-se que 44% dos lares brasileiros possuem animais de estimação. A razão para o crescimento desse número se dá também pelo fato dos animais de estimação trazerem benefícios para a saúde física e mental do seu dono.

Para quem chegou à terceira idade e tem por consequência a solidão, seja por causa do falecimento do cônjuge ou porque os filhos já estão casados, a presença de um animalzinho no dia a dia ajuda a combater o isolamento e estimula o idoso a praticar atividades físicas que são realizadas ao passear ou brincar com o pet.

### Benefícios

- Estimula a interação social: os animais precisam de passeios diariamente. Sendo assim, nessas caminhadas em parques ou pela vizinhança é possível interagir com outras pessoas, conhecer novos lugares e estimular a comunicação.
- Aumenta a disposição: normalmente, o ideal é caminhar ao menos uma hora com o seu pet. Essa atividade promove sensação de bem estar e contribui para a saúde mental, já que os estímulos recebidos ao caminhar aumentam a coordenação motora e fazem com que o cérebro responda a estímulos visuais, sonoros, táteis e olfativos;
- Melhora o humor: ao brincar com o cachorro ou gato, as taxas de serotonina – neurotransmissor que atua regulando o bom humor, sono, apetite e alivia a dor – são elevadas.
- Previne doenças: estudos realizados em vários países apontam que os tutores de cães e gatos, nessa etapa da vida, sofrem menos de depressão, problemas relacionados à pressão sanguínea, frequência cardíaca e capacidade motora, por causa da prática de exercícios em companhia do animal.
- Aumento da expectativa de vida: a ciência já comprovou que quem convive com eles são mais felizes, saudáveis e vivem mais. Pesquisas realizadas em pacientes que receberam alta de uma unidade coronariana apontaram que quem possuía animais em suas residências viviam mais. Isto porque a convivência com os bichos aumentava a sensação de bem estar e, por consequência, elevava a expectativa de vida.

<https://www.aterceiridade.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 - deniservigopsi@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



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

### Sonolência excessiva

A sonolência excessiva diurna, também chamada de hipersonolência, ocorre quando o indivíduo tem uma vontade incontrolável de dormir ou cochilar durante situações e atividades do cotidiano. Pessoas com esse sintoma podem apresentar irritabilidade, dificuldade de aprendizado, diminuição da motivação e do desempenho no trabalho. Estas pessoas também estão mais suscetíveis a se envolverem em acidentes de trânsito e de trabalho.

Os principais problemas de saúde que podem gerar sonolência excessiva são:

**1. Depressão:** A depressão atinge um número cada vez maior de pessoas. Homens e mulheres, de qualquer faixa etária, podem ser atingidos, porém o sexo feminino é duas vezes mais afetado. A doença caracteriza-se por um estado em que o humor fica deprimido, "para baixo". O indivíduo sente angústia, ansiedade, cansaço. Problemas de sono relacionados a essa doença podem se manifestar tanto com falta de sono (insônia) quanto com excesso de sono. O acompanhamento médico é fundamental a fim de definir o tratamento mais adequado, seja com antidepressivos e/ou com psicoterapia.

**2. Medicamentos:** Diversos medicamentos causam sonolência. Os mais conhecidos na prática clínica são os benzodiazepínicos (por exemplo, diazepam, clonazepam, alprazolam) que são de controle especial devido aos seus efeitos colaterais. Outros são os opióides, comomorfina, codeína, metadona, que são analgésicos potentes, muitas vezes utilizados em pacientes com câncer e em doenças osteoarticulares (artrose). Outras medicações implicadas são antiepilépticos (fenobarbital, fenitoína, gabapentina), antipsicóticos (quetiapina, haloperidol/haldol, clorpromazina), antieméticos e antialérgicos.

As chamadas drogas Z (zolpidem, zopiclone), usadas para induzir o sono em pessoas com insônia, podem gerar sonolência residual durante o dia. Este problema é mais frequente em idosos e mulheres, e também pode ocorrer por causa do uso de doses elevadas do medicamento. **CONSULTE SEU MÉDICO!**

**3. Doenças clínicas:** O hipotireoidismo significa redução da produção do hormônio tireoidiano, que é responsável por acelerar nosso metabolismo. O nível reduzido deste hormônio leva a desaceleração do metabolismo e a sonolência. Outras doenças implicadas têm origem nos rins e no fígado, órgãos que filtram e eliminam substâncias nocivas para o organismo. Além disso, doenças que prejudiquem as funções do rim e do fígado podem permitir o acúmulo de substâncias tóxicas, que prejudicam o funcionamento do cérebro. Doenças que afetam o sistema nervoso central, como acidente vascular cerebral (AVC), trauma craniano, Doença de Parkinson, tumor ou infecções cerebrais, também causam sonolência.

**4. Narcolepsia:** A narcolepsia é uma doença cuja característica principal é a sonolência excessiva. Mesmo que tenha dormido bem à noite, o narcoléptico tem ataques incontroláveis de sono durante o dia, que podem ser confundidas com desatenção, depressão e até mesmo com crise convulsiva. Sabe-se que a narcolepsia é causada pela deficiência de hipocretina, um hormônio produzido no cérebro que age na regulação do sono, particularmente na fase REM, (onde sonhamos).

Além da sonolência, existem outros sintomas da doença que aumentam a suspeita do diagnóstico. Eles são:

- Alucinações no início do sono: a pessoa escuta vozes ou vê objetos, porém não são reais
- Paralisia do sono: dificuldade de movimentar o corpo ao despertar do sono. O paciente descreve como uma sensação muito ruim, como se estivesse presa ao corpo, sem poder se mexer
- Cataplexia: é a perda súbita da força muscular, sem perda de consciência. Esse evento é o que mais se assemelha a uma crise convulsiva. A pessoa pode cair no chão e ficar completamente imóvel. O que diferencia é que a pessoa está consciente de tudo que ocorre, diferentemente de uma crise convulsiva.

O teste que faz o diagnóstico da doença é chamado de teste de latências múltiplas do sono (TLMS).

**5. Síndrome da apnéia obstrutiva do sono:** A síndrome da apnéia obstrutiva do sono (SAOS) ocasiona eventos recorrentes de obstrução das vias aéreas durante o sono, o que leva a vários despertares à noite, muitas vezes não percebidos, comprometendo a qualidade do sono e podendo levar a hipersonolência diurna. Indivíduos com essa doença apresentam roncos, paradas respiratórias, despertares com engasgo e sufocamento noturno. A SAOS é mais comum no sexo masculino e em pessoas com obesidade. Para o seu diagnóstico é necessário a realização de polissonografia.

**6. Riscos da privação de Sono:** Estudos demonstram que o tempo de sono ideal para reparar as energias gastas durante o dia costuma ser em média de seis a oito horas por noite. Porém, no mundo moderno o intervalo de tempo reservado para o sono está cada vez mais curto e há um preço a pagar por isso. As pessoas com privação de sono apresentam um risco maior de desenvolver diabetes, hipertensão, obesidade, dentre outros problemas de saúde.

# Poros muito abertos: chá de camomila, gelo e truques que disfarçam a aparência



Se tem algo que incomoda a beleza de muitas mulheres é apresentar poros do rosto dilatados. Aliás, contornar o problema é também uma das corridas da indústria de cosméticos, que busca por cremes de tratamentos e produtos de maquiagem que sejam capazes de disfarçar e tratar os poros muito abertos.

### Como evitar?

Ter o rosto com aparência dos poros dilatados pode acontecer pelos mais diferentes motivos, desde fator genético, tabagismo, exposição excessiva ao sol, envelhecimento até falta de cuidados diários com a pele, segundo explica a dermatologista Renata Sampaio. Porém, se o problema está no cuidado diário, a especialista sugere 5 passos para recuperar o frescor da pele:

Uma boa rotina de limpeza facial é essencial para evitar os poros abertos. A poluição, impurezas e a gordura que a própria pele produz, fazem com que estas se acumulem nos nossos poros, os obstruindo e fazendo com que os mesmos se abram.

Remover toda a maquiagem com um bom demaquilante é essencial antes de dormir. Ir para cama sem limpar adequadamente o rosto faz com que os poros se abram mais rapidamente, além de favorecer o envelhecimento prematuro. Usar filtro solar diariamente. De preferência, uma fórmula mais leve específica para o rosto, e de FPS mínimo de 30. Esfoliar o rosto uma ou duas vezes por semana, também com produtos específicos para o rosto e com granulação suave. Aplicar gelo diretamente na pele

do rosto tomando o cuidado para não queimar a pele. O gelo age contraindo os poros e revelando um melhor aspecto à pele.

### Truques para disfarçar os poros

A médica indica ainda o chá de camomila gelado para relaxar a aparência dos poros dilatados. "Embeba o chá no algodão e aplique sobre a pele por 10 minutos para desfrutar da propriedade calmante do chá de camomila", sugere Renata.

Outra dica são as máscaras de argila verde para os pacientes com oleosidade excessiva. "Ela ajuda a desobstruir os poros, pois o zinco presente na sua composição, é um ótimo sebo regulador e o silício um bom rejuvenescedor orgânico", completa.

<http://www.vix.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;



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

**Fone: 3313-1540**  
Rua Tiradentes, 1397

**PRIMEIRA AULA GRÁTIS**

## Audição em debate: Perda auditiva contribui para o desenvolvimento de distúrbios psicológicos

Envelhecer é um processo normal, inevitável e irreversível, sendo que os idosos são uma população crescente no cenário mundial. A perda auditiva na terceira idade, conhecida como presbiacusia, é um sério fator de limitação, podendo até contribuir para o desenvolvimento de alguns distúrbios psicológicos, favorecer o isolamento e dificultar a comunicação. É através da audição que interagimos com o mundo e com as pessoas que nos rodeiam, podendo assistir-se a uma quebra muito significativa da qualidade de vida nas pessoas com perda de audição.

A presbiacusia, perda auditiva relacionada com o envelhecimento, não afeta de igual forma toda a população, uma vez que a sua prevalência aumenta com a idade, havendo tendência a manifestar-se a partir dos 50 anos. Os últimos dados apontam para que 60% da população nacional com mais de 65 anos venha a padecer desta complicação.

### Consequências e sintomas da presbiacusia

A presbiacusia é uma doença complexa, com vários fatores de risco identificados que podem associar-se à sua precocidade e severidade. Não temos poder sobre alguns deles, como sucede com a predisposição genética e o envelhecimento, mas no que se refere a outros, como a exposição a ambientes ruidosos, exposição a fármacos ototóxicos, excesso de peso, tabagismo, hipertensão arterial ou até diabetes, podemos intervir, uma vez que estes podem ser controlados.

Na verdade, o espectro do impacto é muito amplo, podendo ser desde uma situação pouco incomoda para o paciente até uma situação de depressão e isolamento social. Prova disto é um estudo desenvolvido pelo Departamento de Psicologia

da Universidade de Gothenburg, na Suécia, que revelou que a perda auditiva nos idosos afeta diretamente a sua personalidade e qualidade de vida relacionada com situações sociais, existindo uma redução a nível da extroversão.

Os resultados provaram que, embora a estabilidade emocional se mantivesse constante, os idosos passaram a ser menos extrovertidos, sendo que de todos os fatores estudados (deficiência física, cognitiva e dificuldade em encontrar atividades sociais na velhice, por exemplo), esta mudança apenas se associava à perda auditiva, que pode levar, assim, ao desenvolvimento de uma nova personalidade. Este estudo demonstrou que pode existir uma relação entre perda auditiva e personalidade.

Uma situação que pode afetar, assim, a qualidade de vida do idoso, principalmente no que se refere a situações sociais, o que consequentemente os pode tornar menos felizes por não se sentirem à vontade para partilhar com outros, por exemplo, momentos de alegria ou tristeza. As consequências da perda auditiva não se revelam de imediato, podendo prolongar-se no tempo, o que dificulta o problema.

Estima-se que, em média, o tempo entre o aparecimento dos primeiros sintomas e a decisão de procurar ajuda especializada ronda os sete anos sendo muito importante realizar exames auditivos regulares para evitar que problemas sejam detectados tarde demais e acabem por se alastrar à saúde em geral. Necessidade de aumentar constantemente o volume da televisão ou rádio, dificuldade em perceber conversas, sensação de ouvido tapado ou zumbido são alguns dos indícios de perda auditiva.

Com maneiras e possibilidades



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

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. É ela também que 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.

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 Fisio Belli Sarturi

**Dr. Jaime Barbosa**  
CRM 22.451

**Especialista em cirurgia do Joelho**

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

**Ortopedia e Traumatologia geral**

**Artroplastias do quadril (próteses)**

**Ortotrauma Clínica**  
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Rua XV de Novembro, 1168 - Santo Ângelo - RS  
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

**Gastrocor**  
Clínica Médica

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

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

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

## Por que iniciar a prática esportiva na infância?

Magali Mariana Andreola  
Psicóloga - CRP 07/23259  
Contato: (55) 99556642  
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Atualmente a infância está voltada ao mundo virtual, conhecida como geração "Z", nome dado as crianças que ficam conectadas a internet por várias horas ao dia.

Muitas vezes esquecemos que nossas crianças precisam praticar outras atividades. Uma das alternativas para se desligar um pouco do mundo virtual é a prática esportiva que é de suma importância, pois o mundo virtual vai, progressivamente, confundindo os limites com mundo real no cotidiano das crianças e dos adolescentes. A internet, o telefone celular e outros equipamentos de tecnologia vão transformando os comportamentos e as formas de se relacionar com a família e amigos sem sair de casa. Além disso, surgem novos riscos à saúde, devido ao excesso de horas no uso do computador, deficiência de sono, hábitos sedentários e queda no rendimento escolar.

As crianças precisam pegar gosto pelo esporte. É importante que não fique só nos "jogos eletrônicos", pois as crianças precisam também socializar umas com as outras. Por isso, o apoio da família se torna fundamental.

A Iniciação Esportiva na infância proporciona o desenvolvimento de atitudes motrizes e psicomotrizes em relação aos aspectos afetivos, cognitivos e sociais, respeitando os estágios do desenvolvimento. Além de integrar as crianças e adolescentes, com as obrigações sociais respeitando os demais. É um processo progressivo e otimizador, que tem como intenção conseguir a máxima competência, e uma ou mais atividades, sendo uma fase de contato e experimentação.

A prática esportiva pode ser destinada para três fins: O Esporte Recreativo (esporte de participação) ligado ao tempo livre e lazer, no qual é praticado por diversão, o esporte educativo que busca colaborar para o desenvolvimento global e potencializar os valores da criança, o esporte competitivo ou de rendimento que tem por finalidade alcançar a vitória, buscando o movimento mais correto tecnicamente.

O esporte é como um instrumento para o desenvolvimento da criança e do adolescente, na busca da autonomia, fortalecendo sua auto-estima, proporcionando educação e saúde.

# Aluno da Academia Bela Forma se destaca em maratona de ciclismo

Divulgação



A equipe Bela Forma parabeniza o aluno Rafael Downar da Silva pelo desempenho alcançado na 1ª Maratona de Ciclismo realizada em Santo Ângelo.

A 1ª Maratona Capital das Missões de MTB foi realizada pela Associação Ciclo Missões de Santo Ângelo - ACM, no dia 4 de setembro, com percurso de 48 km. Contou com a participação de 124 ciclistas de diversas cidades, inclusive do Estado de Santa Catarina, destacando a participação de ciclistas que disputam os campeonatos gaúcho, catarinense e brasileiro de MTB. Rafael é ciclista integrante ACM e obteve o 2º lugar na categoria Master B ficando em 3º lugar entre os ciclistas de Santo Ângelo.

O aluno e atleta realiza sua preparação física com o Prof. Maickel Torres, tendo suas planilhas de treina-

mentos estruturadas para alcançar seus objetivos com qualidade e segurança, enfatizando os melhores métodos de treinamento esportivo na modalidade de ciclismo e reforço muscular. Rafael realiza também treinos de pilates, alongamentos e técnicas de liberação miofascial com a Prof. Marlise Werle, para recuperação das intensas sessões de treinamentos durante a semana. Além da estrutura projetada e dos equipamentos de última geração, é oferecido aos clientes uma variação de programas de treinamento que atendem a todos os objetivos. Tudo planejado e assistido por profissionais atualizados e comprometidos com o melhor atendimento. Agende sua aula experimental gratuitamente ou faça sua consultoria esportiva e esteja preparado para ser também um vencedor.



Rafael é ciclista integrante ACM e obteve o 2º lugar na categoria Master B ficando em 3º lugar



**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

Liliane Ribeiro Ortiz - CRP: 07/23464

Magali Mariana Andreola - CRP: 07/23259

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

Telefones: 8445.7379 / 8107.2393 / 9953.0642

E-mail: harmonizeclinicapsi@gmail.com



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!**



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

## Você já ouviu falar do transtorno de processamento sensorial?

Algumas pessoas são mais sensíveis do que outras em relação à forma como enxergam, escutam ou sentem cheiros. Em alguns casos, essa sensibilidade pode chegar ao extremo, e a pessoa passa não apenas a sentir o cheiro do perfume do colega de trabalho, mas também o do xampu que ele usou, o da pasta de dente e até o da sujeira embaixo do sapato dele.

Se a sensibilidade é em relação a outro sentido, às vezes a pessoa pode se incomodar profundamente com luzes, cores, sons e por aí vai. Essa sensibilidade intensa e que atrapalha a rotina de quem a vivencia é muitas vezes resultado do chamado transtorno de processamento sensorial.

Esse transtorno se manifesta devido a uma dificuldade do cérebro em interpretar estímulos sensoriais, de modo que as luzes e as cores se tornam brilhantes demais, os sons ficam bem intensos, os odores se tornam muito fortes e as sensações táteis são interpretadas de modo extremamente profundo.

### Na pele

O Mother Nature Network falou sobre o tema e publicou um texto de Rachel Schneider, que foi diagnosticada com o transtorno em 2010, quando tinha 27 anos de idade. No texto, ela descreve como seria uma



Divulgação

resposta sincera a um “tudo bem?” que alguém perguntasse em uma festa.

Para ela, seria necessário dizer que os barulhos ao seu redor a deixam impaciente, especialmente as vozes distintas de todas as pessoas presentes, cujas conversas ela escuta sem conseguir acompanhar. O som da carne assando no grill? Doloroso, segundo Rachel. Todos esses estímu-

los sonoros acabam fazendo com que a jovem tenha vontade de ir embora da festa e, por fazer isso, acabe sempre sendo julgada como estranha.

O caso de Rachel não é igual ao de todas as pessoas com o mesmo transtorno, afinal cada uma pode apresentar a condição de maneiras e intensidades diferentes. Com Rachel, a hipersensibilidade se manifesta com imagens e sons – já para

quem tem a hipersensibilidade ao toque, por exemplo, tecidos finos e leves podem causar a sensação que uma lixa causaria, assim como abraços podem ser interpretados como grandes apertões sufocantes.

Infelizmente, esse transtorno ainda não é reconhecido oficialmente como tal, o que faz com que diagnósticos e tratamentos sejam ainda mais difíceis. A condição é também comum em pessoas autistas e, justamente por isso, é vista apenas como um dos espectros do autismo em si, impossibilitando um tratamento mais específico para o caso.

Vale frisar que, embora os sintomas do transtorno de processamento sensorial incluam essa hipersensibilidade, em casos menos comuns é possível que a pessoa tenha uma baixa resposta sensorial, o que pode causar problemas também – uma pessoa que não sente cheiros, por exemplo, não conseguiria reconhecer um vazamento de gás.

Estudos recentes, comandados pela neurologista Elsa Marco, da Universidade da Califórnia, revelaram, por meio de imagens de ressonância magnética, que pessoas com o transtorno de processamento sensorial têm diferenças estruturais no cérebro, especificamente nas áreas envolvidas no processamento de informação visual, auditiva e de toque.

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



**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



Mariana Ortaça

CRP: 07/19795

marianitaortaca@hotmail.com

http://marianitapsicologa.blogspot.com.br/

### Terapia Familiar, quando procurar?

A terapia familiar originou-se da insatisfação de muitos clínicos com a evolução muito lenta de pacientes quando tratados individualmente ou frustrados com o fato de que, muitas vezes, tais progressos eram neutralizados por outros membros da família. A partir dessas constatações, passaram a considerar não apenas o indivíduo, mas a família, como o foco para compreender o surgimento e a manutenção da psicopatologia (doença psíquica). Os problemas psicopatológicos individuais devem ser entendidos no contexto familiar, que pode reforça-los, criando verdadeiros círculos viciosos, ou pelo fato de o referido contexto ter um papel importante na sua solução.

A terapia familiar é indicada quando: o problema atual envolve dois ou mais membros da família; a família enfrenta uma crise de transição que pode leva-la à ruptura (mudanças de papéis), uma criança ou adolescente é o problema presente pela família não conseguir lidar (autismo, TDAH, abuso de drogas, transtorno alimentar, obesidade, transtornos de impulsos, depressão); ruptura da harmonia familiar em razão de conflitos interpessoais; Doença física ou mental grave em adultos, gerando um alto grau de disfunção familiar (esquizofrenia, transtorno bipolar, TOC, transtorno do pânico, dependência de álcool e drogas, transtornos alimentares, etc.).

A terapia familiar é algo importantíssimo na reestruturação familiar, na manutenção de vínculos e laços e no enfrentamento de diversos problemas.

Fonte de pesquisa: Aristides Volpato Cordioli - Psicoterapias, 3ª Edição.

## A 'regra' de não comer depois das 18h faz ou não sentido?

Divulgação



No que toca a dietas e dicas sobre nutrição e fitness parece que toda a gente tem algo a dizer e há muitos mitos urbanos que se têm criado assim. No que toca à 'regra' de não se comer depois das 18h, Dana Hunnes, dietista no Ronald Reagan UCLA Medical Center, admite à edição norte-americana da revista Women's Health: "realmente não sabe de onde é que essa regra veio".

Não há nada mágico associado a essa hora e, claro, o corpo não começa a armazenar a comida enquanto gordura só porque a ingere depois das 18h. Mas, os estudos sugerem que há uma ligação entre comer à noite e o ganho de peso. E já foi com-

provado que largar o hábito de comer até muito tarde pode resultar em perda de peso - provavelmente porque ninguém faz boas escolhas alimentares a essas horas.

Dana Hunnes destaca que ao fim da noite "as pessoas comem batatas fritas, doces ou outras comidas potencialmente muito calóricas. Por isso eliminar o hábito de comer à noite resulta em comer mais saudável." Claro que pode comer depois das 18h, mas provavelmente se comeu bem e de forma saudável durante todo o dia não terá tanta fome à noite.

<https://www.noticiasominuto.com/lifestyle>



## 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 Medígila  
Contatos: 8434-8146 (somente com hora marcada) - E-mail: jonata.junior@bol.com.br



**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

### Gestação em gatas e cadelas

Muitos proprietários de cães e gatos, especialmente aqueles que possuem uma fêmea, às vezes se perguntam de quanto tempo é a gestação dela. Se informar sobre isso é importante, porque exige diferentes cuidados a cada estágio da gestação, então preste atenção às seguintes recomendações. O primeiro cuidado é, sem dúvida, a escolha do macho ideal, que deve ser do mesmo porte da fêmea ou menos, para evitar, por exemplo, que a fêmea tenha problemas na hora de dar a luz a filhotes muito grandes. Fêmea e macho também devem estar com as vacinações e vermífugos em dia e devidamente saudáveis.



Há um mito de que as cadelas e gatas devem dar cria pelo menos uma vez na vida ou ela irá apresentar problemas físicos ou psicológicos. Isso faz com que muitos donos de animais optem por não castrá-las. No entanto, isso é absolutamente falso e as fêmeas podem sim viver uma vida feliz e saudável, sem a necessidade de parir. Além disso, é de suma importância salientar dos riscos do uso de hormônios (anticoncepcionais). No caso essa seja a sua escolha, converse com seu veterinário para saber o período exato de sua aplicação, pois quando aplicado em fase errada a fêmea poderá desenvolver diversos problemas. Muitos proprietários fazem o uso desses hormônios após uma cruzada indesejada,

esse é o maior erro, pois isso, não levará ao aborto e sim a complicações no momento do parto, inclusive essa prática é responsável por um grande número de óbitos de fêmeas gestantes. Além disso, o uso de anticoncepcionais leva a maior risco de câncer de mama e infecções uterinas.

As cadelas possuem um ciclo bem definido, entram no cio a cada 6 meses em média, com raras exceções. O cio da cadela dura em média 13-15 dias, sendo que o período fértil, em que ocorre o cruzamento, ocorre a partir do décimo primeiro dia de sangramento ao décimo quinto dia, portanto antes disso ela não permite a monta. Após o cruzamento, cerca de 20-30 dias, a fêmea deve ser avaliada por um veterinário, mais especificamente através do exame de ultrassom para a confirmação da prenhez. A gravidez normal em uma cadela dura cerca de 2 meses. No entanto, as fêmeas estão prontas para parir a partir do 58 dias, embora este período possa ser alargado para 64 dias. É muito comum cadelas

engravidar de machos diferentes na mesma gestação, quando isso ocorre chamamos de superfecundação.

Para saber o tempo gestacional em gatas é mais fácil, pois a ovulação ocorre depois da cobertura e varia de 58 a 65 dias (63 dias em média), então conta-se a partir do cruzamento.

Após os 30 dias de gestação, a fêmea prenhe deve receber uma ração especial, mais calórica e com alto teor de proteína e de cálcio, além de também precisar comer em maior quantidade. As rações especiais para filhotes são ideais para suprir as necessidades da futura mamãe e evitar a eclampsia, que é uma alteração semelhante a uma convulsão que a cadela apresenta no caso de falta de cálcio, pré e/ou pós-parto.

Se a fêmea gestante for do tipo que se estressa muito durante os banhos, eles devem ser diminuídos durante o período, para que não corra o risco de um parto prematuro dos filhotes. Na próxima semana falaremos sobre o parto. Não perca.

## 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

**PaolaFlachPerim**  
 odontologia  
 CRORS14122 especializada



**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

## 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

# O Mensageiro

A Realidade dos Fatos

www.jom.com.br

Divulgação



## Você bebe muito café? Seu DNA pode estar por trás disso

Os cientistas já sabiam que o DNA podia influenciar na quantidade de café que as pessoas consumiam. Agora, um grande estudo identificou alguns genes que podem desempenhar esse papel. Seu efeito aparente é bem pequeno. Mas variações desses genes podem modificar o efeito do café na saúde das pessoas, por isso pesquisas genéticas devem ajudar os cientistas a explorar o tema, diz a pesquisadora Marilyn Cornelis, da Escola de Saúde Pública de Harvard. Ela liderou a pesquisa, que foi publicada nesta terça-feira (7) na revista científica "Molecular Psychiatry".

O projeto analisou os resultados de cerca de 12 estudos anteriores que, juntos, avaliaram 120 mil participantes. Esses participantes descreveram a quantidade de café que bebiam por dia e permitiram que seu DNA fosse "lido" pelos pesquisadores.

O trabalho observou pequenas diferenças em seu DNA que estavam associadas com beber mais ou menos café. Os pesquisadores descobriram oito dessas variantes, duas das quais já tinham sido ligadas ao consumo de café. Quatro das seis novas variantes implicam

genes que estão envolvidos com a cafeína, seja em como o corpo processa essa substância, seja em seus efeitos estimulantes.

Os outros dois genes foram uma surpresa porque não têm ligação biológica clara com café ou cafeína, segundo Marilyn. Eles estão envolvidos com os níveis de colesterol e de açúcar no sangue. Marian Neuhouser, uma pesquisadora de nutrição no Centro de Pesquisa em Câncer Fred Hutchinson, em Seattle, e co-autora do estudo, diz que identificar genes relacionados ao consumo pode um dia ajudar os médicos a identificar pacientes que precisam de uma ajuda extra para moderar o consumo de café em situações especiais.

Por exemplo: mulheres grávidas são aconselhadas a consumir apenas quantidades moderadas de cafeína por causa do risco de aborto e parto prematuro. Nenhuma das variantes genéticas identificadas estava relacionada com a intensidade com a qual a pessoa sente o gosto do café. Isso surpreendeu Marilyn, que conta que não bebe café por "não suportar" o gosto.

<http://camacarifatosefotos.com.br>

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



Cuidar de você. Esse é o plano.

Unimed Missões/RS

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-B

## 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