

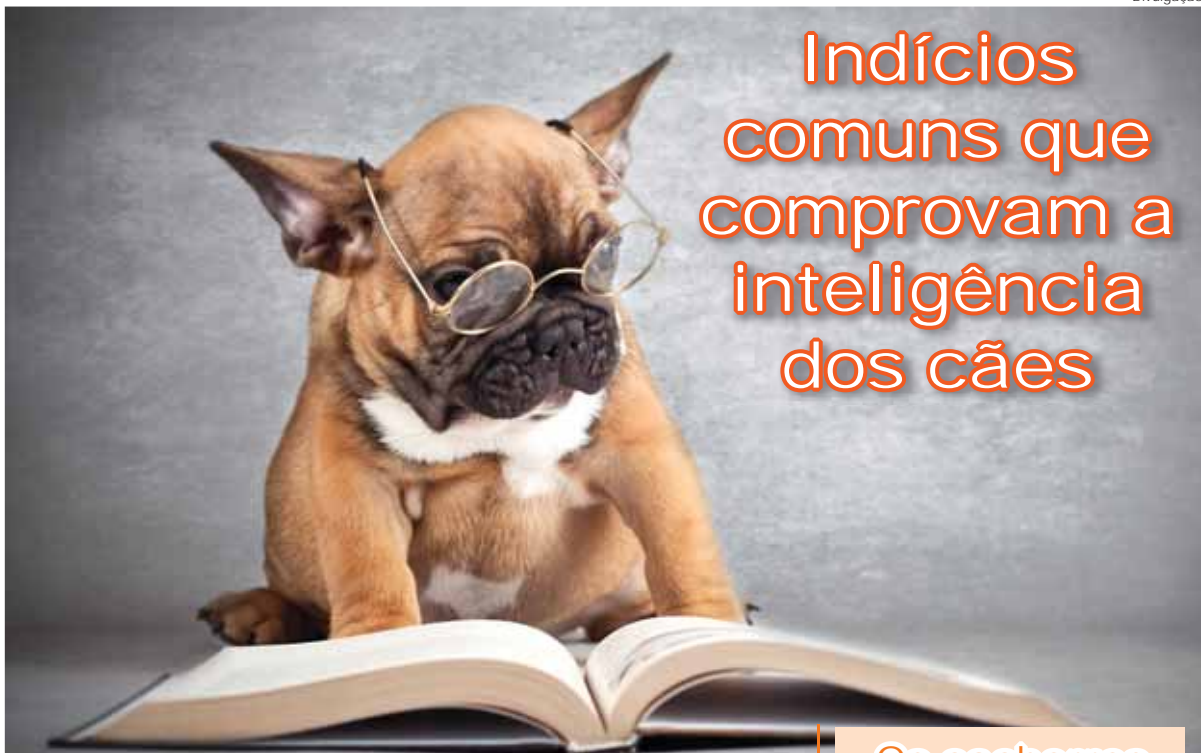


Sábado, 24 de setembro de 2016

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



Indícios comuns que comprovam a inteligência dos cães

A inteligência dos cães é um tema discutido há muito tempo e que ganha cada vez mais embasamento em todo o mundo, já que o comportamento destes espertos animais nos premia com grandes e diários indícios sobre o nível que o seu pensamento pode atingir e compreender.

Habitados com as atitudes do dia-a-dia que oferecem provas da inteligência dos cães, os donos de bichos de estimação desta espécie são os primeiros a defender e ressaltar a grande capacidade de compreensão e até de comunicação dos cachorros; que já pode ser provada por uma série de estudos específicos realizados para provar, justamente, essa habilidade.

Os cães podem aprender palavras

Com o treinamento correto, os cães podem aprender o significado de palavras específicas por processos bastante lógicos de dedução, que são bem similares com a forma com que muitas crianças passam a assimilar novas palavras nos seus vocabulários. Raças reconhecidamente Inteligentes como a Border Collie, por exemplo, chegam a aprender mais de mil comandos com o adestramento.

Os cachorros entendem a linguagem corporal das pessoas

Muito rara entre os animais de uma forma geral, a compreensão da linguagem corporal dos humanos é algo feito com facilidade pelos cães – que tem uma capacidade absurdamente alta de identificar, por exemplo, para onde uma pessoa está olhando ou para onde ela está apontando o dedo.

Os cães fazem amizades e as mantém

Ao contrário do que acontece em outros grupos de animais, no mundo dos cachorros, o líder não é o que tem mais filhos ou é mais temidos; mas, sim, aquele que tem o maior número de amigos – já que, quanto mais ‘querido’, maiores serão as chances de que tenha ‘seguidores’.

Fonte: CachorroGato

Os cachorros sabem como se comunicar com as pessoas

Os diferentes latidos e rosnados dos cães servem para indicar e comunicar diferentes sentimentos e desejos, e apenas uma parcela muito pequena desse tipo de comunicação canina pode ser considerada proveniente dos lobos – sendo o hábito de latir, portanto, algo mais desenvolvido em função da domesticação do animal (que, geralmente, consegue se fazer entender pelos seus tutores).

Os cães sabem como enganar seus tutores
Pesquisas realizadas na Universidade de Viena, na Áustria, chegaram a conclusão de que os cachorros tendem a ser menos obedientes quando longe de seus donos ou quando os tutores estão distraídos com alguma coisa (seja em função do trabalho, da televisão ou de alguma leitura). Segundo o estudo, o animal sabe bem quando está sendo observado, e o seu comportamento varia de acordo com a situação em que se encontra.

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 - deniservigo@bol.com.br



ODONTOCLÍNICA

evidente

Responsável Técnica: C.D. Daniela T.G. Briske EPAO-RS1606

Odontologia com ética e credibilidade

Daniela Tiza Giroto 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

Musculação

O treinamento de musculação, em conjunto com uma adequada ingestão proteica, é uma associação que pode melhorar, e muito, a qualidade de vida das pessoas com mais de 60 anos. A preservação da massa muscular, evitando a sarcopenia (perda de massa e força na musculatura esquelética com o envelhecimento) é o grande fator! A natural redução na capacidade de síntese proteica, associada a níveis hormonais alterados e menor atividade física, são os maiores fatores responsáveis. O envelhecimento populacional é um fenômeno que ocorre em escala global. O número de pessoas idosas no planeta, triplicou entre 1950 e 2000 e a expectativa é que novamente se triplique até 2050. Por isso, a importância de medidas que proporcionem uma melhor qualidade de vida para a população dessa faixa etária. Suplementos como ômega 3, vitamina D, whey protein, probióticos e até mesmo creatina, podem fazer grande diferença quando bem orientados. Para os mais jovens, sabendo da possibilidade de uma vida mais extensa, é cuidar muito bem do seu corpo, preservando sua capacidade metabólica. É simples! Se você compra um carro para usar apenas seis meses, certamente não terá tantos cuidados com sua manutenção. Agora, e se você comprasse um único carro para usar sua vida toda? Será que deixaria de fazer as revisões? Negligenciaria os barulhos e qualquer sinal de mau funcionamento? Pensem nisto! Devemos buscar uma ótima qualidade de vida, também pensando em uma ótima qualidade de morte. Ou seja, dentro do possível, buscar um fim de vida sem maiores sofrimentos. Um ótimo dia para todos!

Escalda pés alivia dores, cansaço e ajuda a relaxar

Divulgação



Para fazer o escalda pés em casa, você vai precisar:

- Bacia ou mini-ofurô
- Água quente
- Óleo essencial (óleo extraído da planta) de sua preferência ou saquinhos de chá
- Sal grosso, com ou sem essência
- Bolinhas de gude
- Pétalas de rosa
- Em seguida é só misturar todos os ingredientes e pronto. Você já poderá banhar seus pés, cuja a recomendação de tempo é de cerca de 20 minutos.

O escalda pés é ótimo para relaxar e desinchar os pés, além de proporcionar conforto para o corpo todo. Depois de um dia inteiro de trabalho ou de ficar horas em pé em um evento, o banho quente perfumado age imediatamente na dor. A esteticista Monica Figueira ensina como preparar o spa.
www.dicasdemulher.com.br

Divulgação



Pavê de sorvete

INGREDIENTES

- GANACHE
200g de chocolate meio amargo derretido
100ml de creme de leite fresco
- CREME BRANCO
2 latas de leite condensado (800g)
1 lata de leite (a mesma medida da lata de leite condensado) (300ml)
2 colheres (sopa) de manteiga (30g)
2 gemas
1.4 xícara (chá) de creme de leite fresco batido em ponto de chantilly (300ml)
200 g de biscoito de leite maltado quebrado grosseiramente (1 pacote)

MODO DE PREPARO

- GANACHE
Em uma tigela coloque 200g de chocolate meio amargo derretido, 100ml de creme de leite fresco, misture bem e reserve 2 colheres (sopa) para decorar.
- CREME BRANCO
Coloque em uma panela 2 latas de leite

condensado, 1 lata de leite (a mesma medida da lata de leite condensado), 2 colheres (sopa) de manteiga, 2 gemas e leve ao fogo baixo até engrossar (+/- 15 minutos).

Retire do fogo e deixe esfriar. Adicione 1 ¼ xícara (chá) de creme de leite fresco batido em ponto de chantilly e misture delicadamente.

- MONTAGEM

Em um refratário (28cm X 17cm X 4,5 cm) coloque metade do creme branco, regue metade da ganache e com uma colher espalhe a superfície para ficar mesclada, salpique metade do biscoito quebrado, mais uma camada com o restante do creme branco, a outra metade da ganache e cubra com o restante do biscoito quebrado.

Decore com as 2 colheres (sopa) de ganache reservadas e leve ao freezer por +/- 6 horas. Retire do freezer, corte em quadrados e sirva em seguida.

<http://anamariabraga.globo.com/receitas>

ALÉM DE SER UM ESPORTE OLÍMPICO O JUDÔ PROPORCIONA:

- Desenvolvimento físico, psíquico e social;
- Aumento da concentração, memória e inteligência;
- Melhora a autoestima e autocontrole;
- Melhora a coordenação motora;
- Condicionamento físico;
- Defesa pessoal; Disciplina; Respeito;

raia3

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

Fone: 3313-1540
Rua Tiradentes, 1397

PRIMEIRA AULA GRÁTIS

Audição em debate: O que existe de novo nos aparelhos auditivos?

Assim como os computadores, smartphones e outros dispositivos de alta tecnologia, os aparelhos auditivos avançaram, significativamente nos últimos anos. Graças a uma pesquisa mais detalhada, maior velocidade de processamento, novas funcionalidades e design mais inteligente, os aparelhos auditivos atuais são, definitivamente, muito modernos, possuem uma variedade de tipos – de pequenos e discretos até invisíveis, tornando-se cada vez mais imperceptíveis.

Os aparelhos auditivos são como “mini computadores”: a inovação das tecnologias vem revolucionando a maneira como os aparelhos auditivos vêm constantemente se atualizando conforme as necessidades de seus usuários. A tecnologia analógica amplificava todos os sons igualmente, e a tecnologia digital criou aparelhos auditivos muito mais inteligentes – dando-lhes a capacidade de amplificar sons significativos – como a fala – enquanto reduzem o ruído de fundo indesejado. Maior precisão, conforto e clareza foram apenas o começo dos benefícios que essa revolução digital permitiu.

Ajuda com a audição no ruído: um dos maiores desafios das pessoas com perda auditiva é ouvir claramente em locais ruidosos, como restaurantes ou em reuniões sociais. Os apa-

relhos auditivos atualmente, com a tecnologia direcional, melhoram o entendimento das vozes das pessoas enquanto diminuem os ruídos a sua volta. Estes aparelhos auditivos também praticamente eliminam o feedback (zumbido e assobio), ajustam-se automaticamente ao ambiente, funcionam sem problemas com telefones.

Conectividade sem fio: os mais recentes avanços foram a inclusão de controles remotos que podem ser associados ao uso dos aparelhos auditivos. Com esta tecnologia é possível que o som da TV, do computador, do leitor de MP3, do IPhone ou telefone seja transmitido diretamente para seus ouvidos com o volume que você escolher, com as regulagens internas já pré programadas pelo Fonoaudiólogo Audiologista, o profissional especializado da audição que acompanha o seu caso. Essa conexão direta resulta em um som mais claro, melhorado, e o usuário é capaz de ouvi-lo no volume que quiser sem ter que aumentar o volume dos da TV e telefones, por exemplo.

Soluções invisíveis: o melhor de tudo é que a tecnologia digital permite que todos esses novos recursos e benefícios caibam em soluções auditivas avançadas que estão ficando cada vez menores – de tamanho, e com condições super especiais de pagamentos. Alguns



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

modelos são tão pequenos que se encaixam completamente no canal auditivo, quando a anatomia do conduto auditivo permite, e são imperceptíveis quando usados.

Não permita que a sua audição se torne cansada. Quanto mais rápido você decidir iniciar a utilização de um aparelho auditivo, mais simples será para retornar a ouvir tudo outra vez. Não há razão para passar mais um dia com uma experiência auditiva deficiente. Agende sua avaliação auditiva na Associação dos Aposentados de Santo Angelo: (55) 3313.1734 / (55) 9977.1206



Dra. Lislaine Bomm

Dermatologista
CREMERS 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
☎ (55) 3313-5656 - Cel. (55) 9976-8717
E-mail: drjaimebarbosa@terra.com.br

Dra. Lisoneide Terhorst

Hematologia (RQE 20147)
Hemoterapia (RQE 20190)
Medicina interna
CREMERS 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

Abuso sexual de crianças e adolescentes

Liliane Ribeiro Ortiz
Psicóloga - CRP/RS 07/23464
Contato: (55) 81072593
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Ao tratar desse tema é importante olharmos sob a ótica de dois campos: o psicológico e o jurídico. O abuso sexual de crianças é um crime que causa um trauma no psicológico das crianças e adolescentes. O instituto família também é afetado. A denúncia é necessária ao combate. Devemos nos atentar para as artimanhas do abusador.

Juridicamente analisando o abuso sexual contra menores 18 anos é tipificada como crime a exploração sexual: a produção e comercialização de materiais pornográficos; o voyeurismo que versa na observação de atos ou de órgãos sexuais de outra pessoa; o exibicionismo que é a exposição intencional a uma criança de seus genitais com a intenção de chocar a vítima; o abuso sexual verbal que se refere às conversas abertas sobre atividades sexuais incompatíveis com o desenvolvimento cognitivo e sexuais de crianças e adolescentes. Podem ocorrer ainda: a exposição de vídeos pornográficos; o assédio sexual que são propostas de contato sexual numa posição de poder em relação a vítima e o sadismo ou abuso sexual incluindo flagelação, torturas e surras. A maioria dos abusadores são pessoas de convívio familiar, pais, irmãos, tios, padrastos, padrinhos, entre outros.

O abuso sexual ocorre geralmente com crianças e adolescentes, através de ameaças, violência física e, até através de convencimento. São diversas as artimanhas utilizadas pelos abusadores, alguns chegam a "pagar" crianças e adolescentes com balinha ou dinheiro para que em troca possam manter relações sexuais com a mesma.

As conseqüências psicológicas, além de possíveis problemas físicos, geradas para a vítima de abuso sexual são muitas, por exemplo, a aversão à parceiros do mesmo sexo que o abusador, sexualidade descontrolada, a vítima pode se tornar uma pessoa insegura, deprimida dentre muitos outros sintomas, muitas vezes as mães tem consciência de que o abuso contra a criança está ocorrendo, mas simplesmente fingem não ver, a vítima por ter medo do abusador não fala que sofre tal abuso, resultando muitas vezes em impunidade e muitas vezes o abuso continua por anos e anos.

Você pode procurar o Conselho Tutelar da localidade onde mora, o(a) Juiz(a) ou o(a) Promotor da Vara da Infância e Juventude de sua cidade e denuncie, não tenha medo procure ajuda é muito importante!

Qual a distância ideal para assistir TV?

Divulgação



Quando você vai comprar uma TV, seja o modelo um televisor com tela LCD, Plasma ou mesmo uma TV LED, uma das questões mais importantes diz respeito à distância da TV, que também tem a ver com quantas polegadas o modelo tem.

Não adianta, por exemplo, escolher uma TV grande se for colocá-la em um ambiente pequeno, porque o brilho incomoda os olhos depois de um tempo, deixando sua vista cansada, além de a visualização das imagens ser desconfortável. Você pode ter até dor de cabeça se assistir à televisão muito de perto. A regra é a mesma para a situação contrária. Se você comprar uma televisão pequena para um ambiente grande, você vai ter que se esforçar muito para ver as imagens. Isso sem falar que você não conseguirá enxergar direito os detalhes se a televisão tiver alta definição.

Para você ter uma ideia, no caso de uma TV 4K, você pode reduzir a distância da TV em até 70cm, respeitando o campo de visão, para aproveitar a qualidade maior que as imagens têm mesmo se aproximando mais da tela.

DISTÂNCIAS RECOMENDADAS (m)*



Então, antes de escolher quantas polegadas a sua televisão nova vai ter, é bom saber direitinho qual é a distância que a TV tem que ficar, de acordo com o tamanho do seu cômodo. Para que você tenha uma visão confortável e consiga enxergar as imagens sem problemas,

você precisa estar entre uma posição mínima e máxima da tela. Quer dizer, a direção dos seus olhos deve estar alinhada bem no meio da tela. Confira um infográfico que apresenta a distância recomendável entre a televisão e os olhos.

<https://www.zoom.com.br>



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: 07/33239

Rua Três de Outubro, 256 - Ed. Executivo - Sala 704
Telefones: 8145.7379 / 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-IJUÍ - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechner, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263

Os grandes desafios da Estratégia de Saúde da Família (ESF)

Dentro do pensamento formador do novo paradigma da Atenção Primária à Saúde (APS) surgido na década de 90 no país, a Promoção e Prevenção à Saúde, o Cuidado Continuado e a Educação Popular das Comunidades, constituem os eixos fundamentais da Estratégia de Saúde da Família (ESF). Toda unidade básica de saúde (UBS), dentro do seu território de abrangência, deve fazer uso de ditas estratégias para poder fortalecer o pilar fundamental de toda sociedade, a Família.

O Cuidado à Saúde, dentro das atividades diárias de uma UBS, está relacionado com uma “atitude” por parte da equipe, que tem relação com a importância que todos damos ao diálogo com os pacientes, como bem diz Prado no seu texto “Escutar é cuidar. A escuta atenta e generosa das versões, verdades, crenças e das histórias do outro se refere a um tempo em que o cuidador abdica da fala e presta atenção a quem fala, a quem conta e confessa”. Dito processo de diálogo, “de mais escuta e menos fala” se leva a cabo dentro do chamado “Acolhimento do paciente”. Todo indivíduo que solicita atendimento na UBS, é recebido em um primeiro momento pela recepcionista, a Enfermeira, a Técnica de enfermagem ou algum estagiário/a, ou às vezes por qualquer membro da equipe, agentes de saúde e até pelo próprio Médico na entrada da Unidade. Essa atitude de “carinho e empatia” que o paciente sente a ser tratado de uma forma individualizada, acolhido em um primeiro momento pela enfermeira e logo pelo Médico ou pela Dentista no caso, já esta gerando efeito terapêutico dentro da psique do indivíduo. Sempre prego nas diferentes palestras, simpó-

sios, seminários e reuniões nas quais faço parte, que “não existem doenças, existem pessoas” e devemos atuar em consequência, respeitando a individualidade, a integridade e as características próprias de cada ser humano.

A Promoção à saúde dentro da ESF é um conceito amplo. É muito mais que campanhas informativas sobre doenças e sair a repartir papeis nas escolas e nos bairros pedindo para as pessoas pararem de ficar doentes! Principalmente porque “Promover Saúde” nem sempre é sinônimo de “Prevenção de Doenças”. A verdadeira promoção se dá quando se “gera a consciência coletiva de saúde”, criando na consciência das pessoas que elas podem ser protagonistas, participes da sua saúde, que elas com esforço e persistência podem mudar seu destino. Um grande exemplo dessa atitude se dá quando se trabalha em parceria com organizações sociais locais, nas campanhas contra o mosquito AEDES AEGYPTI (vetor da Dengue, ZIKA, Chikungunya e Febre Amarela Urbana), para não só informar casa por casa sobre essas doenças, senão também que cada pessoa se ajude e ajude aos vizinhos a desmatar os pátios das casas e a tirar deles qualquer lixo que acumule água de chuva. Ao mesmo tempo se está promovendo ações específicas e efetivas contra essas doenças zoonóticas e prevenindo epidemias, ou seja, estamos mais que gerando saúde, estamos gerando “consciência coletiva”, baseada no reconhecimento da importância da participação cidadã na construção da sua própria saúde.

A ESF chegou para mudar a típica abordagem biológica da saúde como a simples ausência de enfermidade. A

mudança no paradigma tem mais relação com uma concepção mais integral do ser humano, onde ele se sinta livre de barreiras rígidas e possa ser protagonista da construção do seu bem-estar. Um grande exemplo desse tipo de ação é a criação de “Grupos de Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) ou Terapia Comunitária de Grupo (TCG)” dentro da ESF, onde os membros da equipe mais que palestrantes são simples “moderadores” de uma troca de vivências e experiências entre os pacientes que formam os grupos. Esses grupos sejam de Idosos, Hipertensos, Diabéticos, Adolescentes, Tabagistas, Gestantes e Mães Adolescentes, Dependentes Químicos ou de pessoas com Sofrimento Psíquico, não são grupos rígidos, estáticos onde se impõem normativas e protocolos forçando aos pacientes a aceitar tal ou qual tratamento. São grupos abertos, livres, dinâmicos e interativos, de debate e de troca de experiências entre seus membros, onde se gera uma relação horizontal com o médico, a enfermeira, agentes de saúde e demais membros da equipe, colocando as problemáticas individuais no centro da discussão. A equipe longe de ser o centro de atenção vira a plateia dentro do grupo.

Finalmente, considero que a correta harmonia e integração entre os conceitos de Promoção e Prevenção da Saúde, Cuidado Continuado e Educação Popular em Saúde, constituem o grande desafio da Atenção Primária num contexto político e econômico de crise, com falta de recursos humanos e de infraestrutura além de falta de orçamento e financiamento próprios e específicos de cada Secretaria Municipal de Saúde para ditos fins, já seja pela demora ou



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 (Giruá) e São Vicente (Três de Maio) da Rede Verzeri/RS.

recorte dos repasses estaduais e federais ou pela crise orçamentaria municipal que sofrem muitos municípios do interior do Estado e do país todo. Por tais argumentos, a ESF não deveria constituir somente uma política de saúde, senão também uma política social e educacional, ou seja, uma política de estado firme a qual se caracteriza por uma abordagem individual por parte de cada profissional de saúde o qual está em relação direta com a comunidade, colocando a participação cidadã e a autogestão em saúde como motores desse novo paradigma que constitui a Estratégia de Saúde da Família.



Dr. Diego Germán Ledesma
CREMERS 40636
MÉDICO CLÍNICO (UFRGS) - ESPECIALISTA EM SAÚDE DA FAMÍLIA - 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 Antonio Rigo de Carvalho

CRM - 33181/RS • RQE - 20374/RS

Centro Médico: Rua Fernando Ferrari, 315 - Centro - Santa Rosa-RS

Contato: (55) 3512.5222 - (55) 3512.5387

www.drluisantonioplastica.com.br | E-mail: luisanrc@yahoo.com.br



Marianita Ortaça

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

A gestação e seu reflexo no bebê

Segundo Moura no livro *Psicopedagogia infanto-adolescente, a respeito do que acontece no psiquismo durante os nove meses de gravidez, hoje está ampliada a compreensão dos estados de ânimo que foram sendo gerados desde estes momentos da vidra intra-uterina. Quer dizer que aquelas situações psíquicas vividas pela mãe vão sendo registradas pelo bebê, delineando sua história singular ao longo das diferentes etapas evolutivas.*

A história dos filhos já está parcialmente escrita antes de seu nascimento. Isso quer dizer que, durante a gestação a criança absorve informações e sentimentos advindos de seu meio, especialmente aquelas relacionadas a mãe.

Estudos comprovam que pequenos gestos como conversar, acariciar a barriga, ouvir músicas, praticar exercícios que causem prazer à mãe – são determinantes para o desenvolvimento afetivo do bebê e irão refletir após o nascimento.

O desejo dos pais ocupa um lugar destacado na "pré-história" de uma criança. Praticamente todos os especialistas, inclusive os pertencentes a escolas opostas dentro do campo da psicopedagogia e da psicologia, coincidem em ressaltar o papel do amor e carinho dos pais no desenvolvimento harmônico e feliz da criança em seus primeiros anos, decisivos para toda evolução posterior.



Nódulo na tireoide: sintomas, tratamentos e causas

Um nódulo na tireoide é um aglomerado de células que se desenvolveu e cresceu na glândula tireoide. A Tireoide é uma glândula que está localizada na região anterior do pescoço, ao redor da traqueia. Apesar de seu tamanho médio ser de 15 ml (o que dá menos da metade de um copinho de café descartável) ela é responsável pela produção de 2 hormônios: a triiodotironina (T3) e a tetraiodotironina (T4)

Causas

Os nódulos da tireoide podem ter causas diversas. Eles podem ocorrer simplesmente por alterações da própria glândula como podem, também, ser tumores malignos ou benignos.

Nódulos na tireoide são agrupamentos de células na glândula tireoide. Esses agrupamentos podem ser cistos cheios de líquido ou nódulos sólidos – compostos por células da glândula tireoide. Os médicos não sabem dizer exatamente por que esses nódulos aparecem. Sabe-se, porém, que algumas condições predispoem o surgimento dos nódulos.

Entretanto, no que se refere aos nódulos, especificamente, não se conhece nenhuma causa que justifique seu aparecimento. Acredita-se, no entanto, que a Doença de Hashimoto – que é uma causa de hipotireoidismo – e deficiência de selênio na dieta possam estar envolvidos no surgimento de um nódulo na tireoide.

Sintomas

Nódulos grandes podem ser pressionados contra outras estruturas no pescoço, ocasionando sintomas como: Bócio ou glândula tireoide aumentada ou sensação de caroços no pescoço. Rouquidão ou mudança de voz. Dor no pescoço. Problemas para respirar. Problemas para engolir.

Consulte um médico se você sentir ou observar um caroço no pescoço, ou se apresentar sintomas de um nódulo na tireoide. Se você tiver sido exposto à radiação na área do rosto ou pescoço, consulte um especialista também. Um ultrassom da tireoide poderá ser feito em busca de nódulos.

Fonte: www.minhavidacom.br

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



Jonatã Ferreira
Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a
Adultos e Adolescentes

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



CLÍNICA DE OLHOS VERONESE

Clínica 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

Gestação - O Parto

Após 58-62 dias a cadela diminui a sua atividade motora, no dia do parto pode ou não alimentar-se, mas normalmente não se alimenta e ao sinal das contrações, normalmente se deita em decúbito lateral e quanto mais curtas as ondas de contração, mais perto está o nascimento dos filhotes.

Ao se aproximar da data de nascimento dos bebês, o proprietário deve preparar o ambiente onde ela dará a luz. É importante que seja um espaço onde a fêmea esteja acostumada a ficar e que ela tenha privacidade, sem atrapalhar os moradores da casa, muito menos ser atrapalhada por eles. O ninho pode ser feito com papelão, jornal, ou qualquer outro material fácil de limpar e que seja confortável para a cadela ou gata. Um dos indicativos que o parto se aproxima, é a fêmea começar a cavar, rasgar o jornal e 'afogar' esse ninho.

Após o início do trabalho de parto, que é quando se iniciam as contrações abdominais e/ou quando a fêmea solta um líquido esverdeado pela vagina, ela tem cerca de duas a quatro horas para dar a luz ao primeiro filhote. Caso ela fique exausta neste

tempo ou passe deste período, é indicado procurar o veterinário que fez o acompanhamento da gestação para avaliação e ver a necessidade de uma cesárea.

Em caso do primeiro filhote sair sem problemas, a fêmea tem também duas a quatro horas de intervalo entre os nascimentos. Caso este período aumente, também é necessário que se encaminhe ao veterinário para os devidos procedimentos.

A partir do nascimento do filhote, normalmente a mãe tem condições de fazer tudo sozinha, salva exceções, e então ela rasga a placenta, corta o cordão umbilical, cessa o sangramento do cordão, em seguida inicia a limpeza das narinas, ajudando assim o filhote a respirar, após lambe a região torácica para estimular seu batimento cardíaco, limpa todo o filhote, come a placenta para deixar o local limpo para os demais nascimentos, e enfim o direciona as mamas, estimulando esse a receber o colostro.

Após o parto, é comum que a cadela, ao perceber um filhote muito fraco, o deixe de lado para cuidar dos outros que tem mais chance de so-

breviver. Também é comum que ela coma o filhote morto, para limpar o ninho. Não se assuste, esse comportamento é instintivo da cadela.

Caso a mãezinha não esteja amamentando, é necessário um auxílio colocando os filhotes nas mamas, e caso a ela não tenha leite, é necessário que imediatamente providencie leite artificial e ofereça aos filhotes com auxílio de mamadeira. Lembre-se que em poucas horas o filhote pode apresentar hipoglicemia, desidratação e morrer, não fique esperando e, em caso de dúvida, encaminhe o animal a um médico veterinário.

Os cuidados são feitos somente pela mãe, claro se esta estiver saudável e com leite suficiente para a ninhada e somente a partir de 20 dias é que se dá início a alimentação. Também em torno dos 20 dias os filhotes e mãe podem receber a primeira dose de vermífugo. A mãe é responsável também pela higienização sanitária dos filhotes até em média 15-20 dias, limpando seus dejetos. A cadela volta ao ciclo estral em média 4 meses após o parto e encontra-se em seu período fértil novamente.

TRATAMENTO DO CERATOCONE POR LASER DE FEMTOSEGUNDO

(1º EQUIPAMENTO DO RS)

CIRURGIAS REALIZADAS DE FORMA PIONEIRA PELA EQUIPE DR FERNANDO VERONESE EM PORTO ALEGRE DISPONIBILIZADAS PARA PACIENTES DO INTERIOR DO ESTADO

FAOEMULSIFICAÇÃO DA CATARATA COM LENTES MULTIFOCAIS EXCIMER LASER NA CIRURGIA DA MIOPIA E ASTIGMATISMO



VERONESE
 OFTALMOLOGIA
 CLÍNICA E CIRURGIA DE OLHOS

Dr Carlos Fernando Veronese
 CRM 18.995

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



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



Você gostaria de uma aliança que mede seus batimentos cardíacos? Sim, ela existe

Divulgação



Já pensou se sentir tão próximo de seu par a ponto de sentir o coração dele? Você gostaria de ter um anel em que pudesse se conectar com sua outra metade, não importando o quão distante vocês estão um do outro, fazendo você sentir as batidas do coração da pessoa amada na sua pele? Essa aliança existe e seu sistema de comunicação foi batizado de The Touch. O par de alianças é chamado HB e foi criado pela empresa TheTouch. Com design minimalista, coberto por uma superfície de safira, o anel é forjado em aço e ouro rose por dentro. Mas é sua cobertura que garante uma aparência sem arranhões, que acende quando os batimentos cardíacos do seu amor vibrarem sua pele.

Como funciona?

As alianças são conectadas através de um aplicativo via Bluetooth. Tudo o que você precisa fazer é tocar no anel toda vez que você estiver conectado à internet. Assim, você poderá sentir os batimentos cardíacos do seu ente querido.

O par de anéis é programado com sua frequência cardíaca para que estejam conectados a qualquer distância. Porém, há um detalhe: você precisa lembrar de carregar as baterias constantemente. É mais um gadget para sua coleção de 'fihotes' para cuidar.

Fonte: dicasparavoce.net

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.

Unimed
Missões/RS

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