



Sábado, 15 de outubro de 2016

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Palestra sobre "Nutrição nas doenças crônicas"

"Nutrição nas doenças crônicas" é tema de uma palestra com entrada franca e aberta a participação de toda a comunidade. Será ministrada neste sábado no auditório do Procom em Santo Ângelo. A promoção é da Associação Rio-Grandense de Apoio ao Diabético – ARAD Santo Ângelo e terá início às 14h com exposição da acadêmica em Nutrição na UNI-JUÍ, Liane Fonseca. No local da palestra serão ofertados exames de glicose capilar e de pressão arterial gratuitamente.

O presidente da ARAD, Vilson Fonseca Lemes considera uma excelente oportunidade para aprender e compartilhar informações sobre nutrição, mantendo-se atualizado acerca das mais recentes descobertas nesse ramo sobre como manter a qualidade de vida, mesmo quando acometido por uma patologia que exige tratamento prolongado, ou para a qual não haja cura, mas tratamento. "Aproveite esta oportunidade! Convide familiares e amigos, especialmente aqueles com diabetes ou que convivem

com quem apresente esse distúrbio metabólico" completou Vilson.

As patologias crônicas que mais afetam parte expressiva das pessoas são:

- diabetes;
- hipertensão arterial (pressão alta);
- obesidade;
- doenças respiratórias;
- doenças cardiovasculares;
- AIDS;
- a maioria das doenças autoimunes;
- a maioria das parasitoses;
- algumas infecções.



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

Farmácia Santo Ângelo
Rua Mal. Floriano, 1500 (Em Frente à Praça do Brique)

TELENTREGA 3312.6611



Na vida tudo tem remédio.

Você se cuida *você brilha*

Com a fórmula de emagrecimento do Chá do Sol + Cápsulas de Psyllium que reduzem a absorção de gorduras, seus quilos extras estão com os dias contados. Comece a tomar hoje mesmo!



EMAGREÇA ATÉ 10kg em 30 dias

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

evidente

(55) 3313-8604 | (55) 9996-8983
XV de Novembro, 2427 - Sala/01 - Esq. Conde de Porto Alegre



Mara Personal

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

Exercício no combate a ansiedade (Parte Final)

Muitos estudiosos dizem que "o corpo fala", aproveitando este termo veja alguns sinais físicos de ansiedade:

Hipertensão; Doenças Cardíacas; Aumento da mortalidade em quadros de câncer; Palpitações; Desconforto abdominal; Diarréia; Aceleração do batimento cardíaco; Tonturas; Suor excessivo; Inquietação; Tremores; Hiper-reflexia; Midríase Pupilar (dilatação da pupila); Síncope; Formigamento das extremidades;

Caso mantido o nível patológico regularmente a pessoa pode adquirir um transtorno de ansiedade. Existem diversos transtornos de ansiedade, alguns exemplos são as fobias, transtorno obsessivo-compulsivo, induzido por substâncias, pós traumático entre outros.

O exercício é uma ferramenta interessante para combater a ansiedade, modalidades como a musculação e caminhada ou corrida possuem bons resultados para a diminuição da ansiedade e do estresse. O exercício aeróbio realizado regularmente gera bons resultados ao combater a ansiedade, indivíduos que treinam regularmente podem diminuir ansiedade e, pessoas com uma boa condição aeróbia estão relacionadas com menores níveis de ansiedade.

O exercício pode ser uma ferramenta útil para a diminuição da ansiedade. Dentre os tipos de exercícios, os aeróbios, força e relaxamento são os que possuem resultados interessantes, destacando-se atualmente mais os exercícios aeróbios, que também foram os mais estudados. O exercício é uma ferramenta interessante, mas não substitui o tratamento com remédio e psicoterapia. A chave é aliar estas três ferramentas e aos poucos ir colecionando cada vez mais hábitos saudáveis. Desta forma a tendência é que a ansiedade vá diminuindo e junto vá crescendo a sua autônima sobre ela.

O minicarro elétrico popular perfeito para os centros urbanos



Divulgação

Por que todas as grandes fábricas de automóveis insistem em projetar e vender carros de 5 lugares sendo que 80% dos veículos que circulam diariamente pelas cidades transportam de um a dois ocupantes? Esses automóveis ocupam muito espaço nas ruas e estacionamentos, consomem mais recursos na sua fabricação e manutenção, e geralmente custam mais caro. Por que não projetar e vender veículos de dois lugares que sejam mais leves, mais eficientes, mais baratos, mais fáceis de estacionar e principalmente que sejam elétricos sem emitir nenhuma poluição?

O Arcimoto SRK é anunciado pela fabricante Arcimoto como o

carro elétrico popular do dia a dia pois seu modelo básico custa US \$ 11.900. Ele é um híbrido entre carro e moto que é vendido em três configurações: modelo básico sem portas, modelo com portas asas de gaivota e modelo para entregas de mercadorias. Ele tem capacidade para duas pessoas mais espaço de carga, pesa cerca de um quarto do peso de um carro pequeno, e tem metade da largura de um carro padrão. É o veículo perfeito para os congestionados centros urbanos.

O Arcimoto começou como um protótipo em 2007 e foi modificado ao longo dos anos para chegar ao atual modelo de geração 8, que percorre 112,654 Km por carga

de bateria de 12 kWh (ou 209,25 Km com a bateria opcional de 20 kWh). O design do Arcimoto é super moderno e seu estilo cai no gosto das gerações Y e Z.

O tempo de recarga leva algumas horas, de modo que poderia muito bem ser útil para uma viagem mais longa, bem como viagens curtas. O veículo não é classificado como motocicleta, por isso não é necessário nenhuma licença especial ou capacete. Os empresários brasileiros bem que poderiam criar um triciclo elétrico com preço popular no estilo do Arcimoto. Seria perfeito para circular pelas congestionadas capitais brasileiras.

Fonte: stylourbano.com.br




Crescer
 Clínica de Atendimento psicológico
 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

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;

PRIMEIRA AULA GRÁTIS



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

Fone: 3313-1540
 Rua Tiradentes, 1397

Acerte os hábitos e combata as pedras nos rins

Quem já passou por uma crise de cálculo renal já conhece bem os sintomas: dores na região lombar que, após ficarem mais intensas, começam a se espalhar para a região abdominal e genital. Casos como esse estão cada vez mais comuns em hospitais. "Casos de pedra no rim aumentaram, em média, 20% no pronto-socorro", explica o urologista Gustavo Alarcon, do Hospital São Luiz. De acordo com o especialista, há técnicas que são capazes de evitar a formação de cálculos renais. Mesmo que as dicas para evitar pedras no rim sejam bastante difundidas, existem alguns maus hábitos que passam despercebidos por pessoas que sofrem com esse problema. Confira alguns fatores de risco que aumentam as chances de ter pedra no rim.

Histórico família

Antes de prestar atenção nos hábitos do cotidiano que aumentam as chances de formação de cálculo renal, é preciso deixar claro que algumas pessoas estão geneticamente mais dispostas a sofrer com esse problema. Como essa característica é hereditária, pessoas com parentes próximos que já sofreram com cólicas renais possuem mais chances de desenvolver o problema.

Tomar pouca água

A desidratação pode ser considerada um dos principais fatores da formação de cálculos renais. De acordo com o urologista Gustavo Alarcon, quanto mais água bebemos, mais o sangue circulará e ficará diluído, facilitando o trabalho dos rins na hora de excretar nutrientes que não são mais necessários ao organismo. Para saber a quantidade de água indicada para ser consumida, basta multiplicar o seu peso corporal por 0,03. Assim, uma pessoa com 70 quilos, por exemplo, deve tomar aproxima-



madamente 2,1 litros de líquido por dia. Pode ser água, chá, água de coco, sucos e tudo que hidrate e refresque.

Ficar muito tempo sem ir ao banheiro

Com a rotina agitada, é difícil ir ao banheiro sempre que a vontade de urinar aparece. Mas segurar a urina durante muito tempo prejudica o funcionamento dos rins e aumenta as chances de infecção urinária.

Ingerir muito sódio

O sódio, assim como outros minerais, é importante para o bom funcionamento do organismo, mas, em grandes quantidades, aumenta as chances da formação de micro cristais nos rins, pois impede a absorção de cálcio pelo organismo. Aproximadamente 70% dos cálculos renais são formados desse mineral.

Álcool

"O álcool é o grande vilão para quem sofre com pedras nos rins, pois dá a impressão de matar a sede, mas, na verdade, está nos deixando cada vez mais desidratados", explica Roberto Eid Maluf. O álcool inibe um hormônio antidiurético produzido pelo organismo, chamado vasopressina. Esse hormônio faz o corpo reabsorver certa quantidade de água existente na urina, o

que impediria a desidratação.

Tomate e cálcio

Há algum tempo atrás, uma dieta pobre em cálcio era aconselhada para todas as pessoas que tinham predisposição a ter cálculos renais. Mas quem continua acreditando nisso, pode piorar ainda mais o problema. "Novos estudos mostram que o consumo de alimentos ricos em cálcio não agem diretamente na formação de cálculos", diz o urologista Roberto Maluf. "Na verdade, não se sabe exatamente por que, mas o cálcio protege os rins de problemas."

Outro componente que antes era inimigo da dieta e agora passou para o lado dos aliados da saúde dos rins é o tomate.

Consumo de carne vermelha

As proteínas, encontradas em grande quantidade na carne vermelha, facilitam o acúmulo de ácido úrico nas juntas e nos rins, causando crises de gota e de cólicas renais. "O excesso de ácido úrico corresponde a 10% dos casos de formação de cálculos e, por isso, quem tem propensão a esse problema deve controlar o consumo de carne vermelha e outras fontes de proteínas", diz Roberto Eid Maluf.

<http://www.minhavidacom.br/saude>

Dr. Jaime Barbosa
CRM 23.453
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT SBO

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

Clínica Médica (RQE 20147)
Hematologia e Hemoterapia (RQE 20190)
CREMERS 28774

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

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

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

Pais e filhos: como ser autoridade sem ser autoritário?

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

Educar os filhos não é tarefa fácil, demanda tempo, noites acordadas, responsabilidades e compromissos. E quando nasce o tão esperado bebê que as aventuras e desventuras começam, aos poucos precisamos abandonar aquela imagem perfeita que construímos do filho e reconhecemos que o dia-a-dia não será sempre perfeito. Por vezes, teremos a impressão de estarmos numa corda bamba, cheios de conflitos e dúvidas, parecendo ter perdido a capacidade de saber ser pai ou mãe, e aí surge a questão: "Como devo agir para educar meus filhos?"

É comum pais com filhos pequenos sentirem dúvidas sobre qual o melhor momento de reprimi-los.

Um filho pequeno sempre quer alguma coisa: um brinquedo, não ir para a cama cedo, não tomar banho, ir para algum lugar ou ficar em algum lugar, enfim ele quer fazer valer o seu desejo. A criança quer impor a sua vontade e assim o "querer do filho" é que é "autoritário", e é nesse momento que os pais precisam entender que ser autoridade requer avaliar se é possível atender o "querer do filho" naquele momento.

Um bom exemplo é à hora de ir para a cama. Geralmente os pais estão cansados, e os filhos enrolam para se deitar. O motivo desse conflito é simples, as crianças terão que parar de fazer algo prazeroso: como assistir TV ou brincar, para ir deitar. Embora a criança ainda não saiba ou não consiga entender, neste momento eles precisam novamente dos pais, elas precisam de uma posição firme de seus educadores, afinal, se for permitido "os pequenos" permanecerão ali até a exaustão, e isso não é bom, pois a criança não aprende a se cuidar se não é cuidada. É necessário que os pais delimitem um horário para as crianças se acalmarem para deitar. Não basta mandar inúmeras vezes que o filho vá se deitar, pegar o chinelo, aumentar o tom de voz, afinal agir desse modo e esperar obediência das crianças é ser autoritário. É necessário que nesse momento os pais tenham firmeza, carinho e bom senso, afinal cada momento requer uma maneira de lidar com a situação: pode pegar pela mão contar-lhe uma história, inventar uma brincadeira que ajude seu filho cumprir o ritual, é possível que a criança chore, grite e resista pelo menos enquanto ela perceber que existe possibilidade de resistir, (ela tem o direito de demonstrar seu desagrado), até o dia em que dormir na hora certa se tornar uma rotina.



Efeitos do excesso de álcool no organismo

Overdose é o termo que usamos quando referimos a doses excessivas de determinada substância no corpo, causando intoxicação no indivíduo. No caso do álcool, se você bebeu muito, provavelmente sentirá tonturas, vômitos, se sentirá eufórico – ou deprimido, dentre outras características.

Tontura, dor de cabeça, sensação de boca seca, desânimo, sentidos no dia seguinte são sintomas da famosa "ressaca": uma reação do seu corpo a essa ingestão demasiada. 40 miligramas de etanol por 100 mililitros são suficientes para gerar o quadro de euforia, causando esse desconforto no dia posterior.

O coma alcoólico seria um próximo passo, necessitando de internação e aplicações de glicose, lavagens estomacais e outros tratamentos, de acordo com a intoxicação. 300 mg de etanol por 100 mL de sangue, aproxi-

madamente, levam o indivíduo a esse quadro. Uma intoxicação mais severa (aproximadamente 500 mg por 100 mL), pode causar a morte por overdose.

O uso excessivo e prolongado do álcool pode irritar a mucosa estomacal, causando a gastrite. Essa confere muito desconforto ao portador, uma vez que causa ardência, queimação, dores de cabeça, etc. Outras consequências, e ainda mais graves, são: o aumento da pressão arterial, problemas no coração e pâncreas, hepatite e cirrose. Distúrbios do sistema nervoso, como desatenção e tremedeira, também podem fazer parte do quadro.

O fígado é um dos principais órgãos afetados, uma vez que é ele quem armazena o glicogênio - a nossa reserva de glicose, que oferece energia aos animais, inclusive o humano - e o libera aos poucos para a corrente sanguínea.

Quando o indivíduo está sem se alimentar por um tempo razoável, suas reservas se esgotam, fazendo com que este órgão sintetize a glicose a partir das nossas proteínas musculares. Essa síntese é dificultada na presença do álcool, visto que o etanol bloqueia essa ação. Assim sendo, é compreensível o porquê das pessoas que estão bebendo em jejum se afetarem mais rapidamente e o porquê do álcool em excesso, ao longo do tempo, pode causar a cirrose hepática.

Dessa forma, caso deseje mesmo beber, procure se alimentar antes e durante, priorizando alimentos ricos em amido. Evite beber excessivamente, procurando revezar, entre um copo e outro de bebida, um copo de água, para evitar a desidratação dos neurônios, responsável pela ressaca.

Por Mariana Araguaia, Graduada em Biologia. Artigo disponível no <http://mundoeducação.bol.uol.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: 07/22690
Liliane Ribeiro Ortiz - CRP: 07/23464
Magali Mariana Andreola - CRP: 07/23259
Rua Três de Outubro, 256 - Ed. Executivo - Sala 704
Telefones: 8145.7579 / 8107.2593 / 9953.6642
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
 Exames Toxicológicos para concursos com preços diferenciados
 ANÁLISES CLÍNICAS E TOXICOLÓGICAS
 REALIZAMOS COLETAS DE URGÊNCIA

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

Estufa tecnológica no deserto produz 17t de tomate orgânico/ano



O Sundrop é um projeto desenhado para provar que as áreas desérticas também podem ser extremamente produzidas. Construído no deserto do sul da Austrália, este é o primeiro sistema do mundo que não usa solo tradicional, pesticidas, combustíveis fósseis ou água subterrânea, alguns dos principais desafios para a agricultura no futuro.

A estufa gigante é fruto de seis anos de trabalho de um grupo internacional de cientistas. O primeiro piloto deste projeto foi anunciado em 2010. Mas, foi em 2014 que a construção da estufa ideal começou a ser feita e neste mês a estrutura foi oficialmente inaugurada, com parte do cultivo já destinado aos postos de venda.

Plantar no deserto é um verdadeiro desafio, por isso, cada detalhe foi pensado com muito cui-

dado. A água por exemplo, vem do próprio oceano, que está a dois quilômetros da estufa. Para fazer a irrigação, no entanto, não é possível usar água salgada. Então, um sistema de dessalinização remove o sal e transforma o recurso em água fresca, usada para alimentar 180 mil pés de tomates.

Todo este processo demanda uma grande quantidade de energia, que para garantir a sustentabilidade do negócio, é produzida a partir do poder do sol. São 23 mil espelhos que refletem a luz solar para uma torre receptora de 115 metros de altura. Segundo a empresa, em um dia ensolarado é possível produzir até 39 megawatts de energia, o suficiente para abastecer todo o complexo.

No lugar da terra usada normalmente como base para os plantios, a Sundrop usa cascas de

coco e a própria água do mar limpa e esteriliza o ar, descartando a necessidade de pesticidas na produção.

Toda essa infraestrutura custou 200 milhões de dólares australianos, um valor muito superior ao das estufas tradicionais. Mas, os cientistas esperam ter o retorno pelo investimento ao longo dos próximos anos, principalmente por ter um custo de manutenção e abastecimento muito menor do que as convencionais.

A empresa ainda espera construir mais uma usina deste tipo na Austrália e outras duas em Portugal e nos EUA. Testes semelhantes já tem sido realizados por outras companhias em áreas desérticas no oriente médio.

Fonte: ciclovivo.com.br



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 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/

Tricotilomania (Transtorno de Arrancar o cabelo)

Popularmente já ouvimos muito "estou tão estressada a ponto de arrancar os cabelos", acontece que esse dito pode acontecer mesmo e se trata de um transtorno cuja característica essencial é arrancar o próprio cabelo de forma recorrente. Esse comportamento pode ocorrer em qualquer região do corpo em que crescem pelos; os locais mais comuns são o couro cabeludo, as sobrancelhas e os cílios, enquanto os menos comuns são as regiões axilar, facial, púbica e perirretal. Os locais de onde o cabelo é arrancado podem variar com o tempo. O ato de arrancar o cabelo pode ocorrer em breves episódios distribuídos durante o dia ou durante períodos menos frequentes, porém mais intensos, que podem continuar por horas, e esse ato pode durar por meses ou anos.

O ato de arrancar o cabelo também pode ser precedido ou acompanhado de vários estados emocionais; pode ser desencadeado por sentimentos de ansiedade ou tédio, pode ser precedido de um crescente sentimento de tensão (seja imediatamente antes de arrancar o cabelo, seja quando tenta resistir ao impulso de arrancá-lo).

O ato de arrancar os cabelos, em geral, não ocorre na presença de outros indivíduos, exceto membros da família imediata. Alguns indivíduos podem negar para os outros que arrancam os cabelos. A maioria das pessoas com tricotilomania também tem um ou mais comportamentos repetitivos focados no corpo, incluindo beliscar a pele, roer as unhas e morder os lábios.

Não existem dados sistemáticos sobre a prevalência da Tricotilomania. Embora o transtorno anteriormente fosse considerado uma condição incomum, atualmente se acredita que ocorra com maior frequência. Estudos recentes de amostras universitárias sugerem que 1 a 2% dos estudantes têm uma história atual ou passada de Tricotilomania.

O distúrbio deve causar sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social ou ocupacional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.

Regis Flinker Paim
CREF/RS 21055

Maickel Siqueira Torres
CREF/RS 022312

Para que o exercício físico contribua com a saúde e o condicionamento de modo adequado a cada biótipo deve ser praticado com consciência e de modo correto. Cada vez mais as pessoas buscam qualificar a prática esportiva e recorrer a um bom profissional é fundamental.

O profissional de Ed. Física habilitado é capaz de diagnosticar as necessidades e as potencialidades de cada indivíduo, estabelecendo um método de trabalho compromissado com o equilíbrio entre todas as funções fisiológicas, metabólicas, psicológicas, musculares, articulares, afetivas e sociais, aliado ao ambiente adequado, proporcionando assim a promoção da saúde e bem-estar do aluno.

Exercícios físicos são dinamizados, conduzidos e orientados com segurança e qualidade se forem ministradas por profissionais devidamente habilitados, tanto na teoria quanto na prática, ou seja, são possuidores de conhecimento científico, teórico, pedagógico, didático, ético e prático, o que dessa forma permite oferecer um serviço que respeita a individualidade de cada aluno.

Um Personal Trainer para se denominar com tal, deve em primeiro lugar ser graduado, dominar os conceitos e técnicas associadas ao treinamento físico e

desportivo, como treinamento funcional, treinos voltados ao emagrecimento, hipertrofia (ganho de massa muscular), conhecimentos fisiológicos, biomecânicos e cinesiologicos, além de saber equilibrar exercícios com a nutrição prescrita devidamente por um nutricionista, descanso adequado, precisa periodizar treinos, adequar os microciclos, mesociclos e macrociclos, sem esquecer que o aluno possui objetivos distintos e atividades da vida diária.

Se não for assim, não é um profissional da educação física ou um Personal Trainer, assume quaisquer outras denominações que atualmente a mídia traz como bloggers ou musas fitness, escolha um profissional que tenha formação acadêmica, não confie apenas na aparência, músculos nem sempre são sinônimos de competência profissional, pode ser um mero dileitante que resolveu ganhar dinheiro, inclusive caracterizando exercício ilegal da profissão cabível de prisão. Devemos lembrar sempre que quando uma pessoa adoece ela não procura o mecânico para uma consulta ou lhe receitar um remédio, da mesma forma que não procuramos um médico para a revisão de um automóvel, então qual seria a explicação lógica e racional para entregar seu corpo, sua saúde ao amigo que treina pesado, ao blogueiro que posta aquele videozinho no Youtube, a musa fitness que lhe dá dicas de treino, que o importante é o glúteo na nuca. Não confie em treinadores que antes de iniciar um programa de treino não se preocupam com uma anamnese

rigorosa, ou exames médicos na necessidade ou restrição a determinadas práticas de exercícios, uma avaliação física e funcional, preste atenção se o treino esta sendo desenvolvido para suas necessidades, ou somente repetindo o que todos estão fazendo, um Personal serio nunca irá prescrever um programa de treinamento igual a duas pessoas distintas, foge de um dos preceitos básicos do treinamento físico o da Individualidade.

Busque referências sobre o Personal Trainer, sobre a academia e sobre os serviços prestados. A promoção e manutenção da saúde; a orientação de qualquer modalidade de atividade física ou desportiva devem estar baseadas em fundamentos científicos e práticos, e na responsabilidade ética além, da competência de um profissional na área da Educação Física.

Nós da academia Bela Forma buscamos o comprometimento com sua saúde, com o seu corpo, sua individualidade, e mais que isso comprometidos com a Profissão Educador Físico e sua importância na sociedade. Agende sua aula experimental gratuita ou venha nos visitar e conhecer nossos profissionais e instalações, contamos com uma das maiores estruturas da cidade com sala de musculação, ginástica, Rpm, pilates, mat pilates e neo pilates, além de uma sala para atendimento personalizado exclusiva com equipamentos de ultima geração prontos para lhe atender com excelência e qualidade a que você e seu corpo merecem.



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

CREMERS 02336 - ROE 26449

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 Medágia
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

Doença do carrapato

Com a chegada do calor, a doença do carrapato se apresenta de duas formas: a erliquiose (erlichiose) e a babesiose. Elas são transmitidas pelo carrapato marrom (*Rhipicephalus sanguineus*). Ele se aloja no corpo do cachorro e se alimenta de sangue. As duas formas da doença são causadas por agentes diferentes, e também podem acometer o cachorro juntas, agravando ainda mais o estado clínico do animal.



É importante salientar que não existe vacina contra ela e apesar de existir tratamento e cura, ela também pode ser fatal.

A Erliquiose é uma doença infecciosa severa que acomete os cães, causada por bactérias do gênero *Ehrlichia*, sendo a principal a *Ehrlichia canis*, ataca os glóbulos brancos do sangue, destruindo-os e afetando o organismo do cão infectado. Já a Babesiose é causada pelo protozoário *Babesia canis*, que infecta e destrói os glóbulos vermelhos.

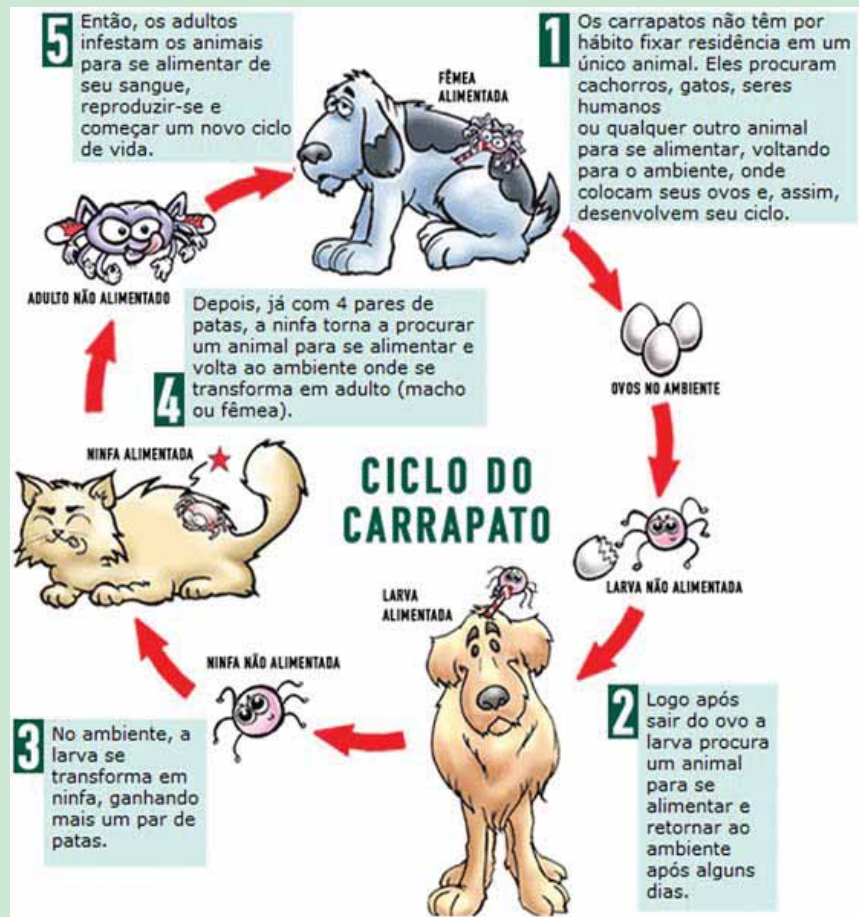
Os sintomas das duas doenças são muito parecidos, entre eles: febre, apatia, mucosas pálidas ou amareladas, fraqueza muscular, perda de peso, desidratação, falta de apetite, vômitos, dor abdominal, anemia, sangramentos, entre outros. Caso você encontre um carrapato no seu cachorro, observe-o durante três ou quatro dias e repare se há:

- um enorme abatimento;
- apatia, tristeza, prostração;
- febre;
- grande cansaço;
- urina escura ("cor de café");
- mucosas de cor amarelada antes de se tornarem "branco de porcelana".

O diagnóstico é difícil no início da infecção, pois os sintomas são semelhantes a várias outras doenças, como a cinomose, por exemplo. A presença do carrapato é relevante para a confirmação da suspeita durante a avaliação clínica. O diagnóstico pode ser realizado através do exame de sangue (hemograma), porém existem exames mais específicos para o diagnóstico, como a sorologia.

Tanto a erliquiose quanto a babesiose tem tratamento e podem ser curadas através de medicamentos ministrados pelo seu médico veterinário. Por vezes é necessária a complementação do tratamento com soro ou transfusão de sangue, dependendo do estado do animal. Quanto mais cedo se começa o tratamento, maiores são as chances de cura. Em cães nas fases iniciais da doença, observa-se melhora do quadro clínico após 24 a 48 horas do início do tratamento.

As duas formas da doença do carrapato ainda não possuem vacina, por isso a melhor maneira de prevenir é mantendo os carrapatos bem longe do seu cachorro. Existem alguns lugares preferidos dos carrapatos no corpo do cão, verifique sempre: região das orelhas, entre os dedos das patas, próximo aos olhos, nuca e pescoço. O uso de carrapaticidas do tipo "pour on", que podem ser aplicados diretamente nos animais, ou comprimidos podem ser necessários para manter o seu amigo à salvo.



Ψ
Suzana Lunardi
 PSICÓLOGA
 CRP 07/10378

- PSICOTERAPIA DE ORIENTAÇÃO PSICANALÍTICA
- ESPEC. EM PSICOONCOLOGIA (CÂNCER) - PUCRS
- ESPEC. EM TERAPIA SEXUAL - ISEXP TRATAMENTO DAS DISFUNÇÕES SEXUAIS
- ESPEC. EM SÍNDROME DO PÂNICO EM PSICOLOGIA DA ATENÇÃO PLENA
- AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA

CENTRO CLÍNICO OSVALDO CRUZ
 RUA 15 DE NOVEMBRO, 1068 - CONJ. 205 - SANTO ÂNGELO-RS
 (55) 9905.7019 | (55) 3312.9808
 E-mail: suzanalunardi27@yahoo.com.br

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

PaolaFlachPerin
 odontologia especializada
 CRORS14122

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



Como o horário de verão afeta o seu organismo

Com o horário de verão e o adiantamento dos relógios em uma hora, as pessoas dormem antes do habitual e acordam uma hora mais cedo. A alteração do horário de sono, segundo especialistas, pode trazer alguns prejuízos, como sonolência durante o dia, insônia à noite, cansaço e falta de apetite. Isso acontece porque, em condições normais, os diversos ritmos do nosso organismo estão sincronizados entre si, também aos ambientes de claridade e escuridão que se sucedem ao longo do dia.

Essa confusão que acontece no nosso organismo é um fenômeno que os médicos chamam de "desordem temporal interna". O organismo tende a sincronizar seus ritmos ao novo horário, mas cada ser humano tem uma velocidade própria de ajuste. Depois de alguns dias, a maioria das pessoas se adapta ao novo horário.

Para algumas pessoas, uma hora a mais significa apenas uma chance de turbinar as atividades diárias. Essas diferentes reações são decorrentes da mudança do relógio biológico e de alterações hormonais de cada um. Mas a consequência da mudança de horário, para a grande maioria, são quadros de sonolência, irritabili-



dade e mau humor pela manhã.

Quando você adianta em uma hora o relógio, a tendência é se sentir pesado nos primeiros dias. Até porque dificilmente alguém vai dormir uma hora mais cedo. Acordar com o dia ainda escuro também afeta a secreção do hormônio melatonina, acionado pela falta de luz, alterando o metabolismo. Os hormônios são regulados pelo ritmo do dia, pela claridade do sol e pela escuridão da noite.

Com o horário de verão pode haver atraso nessa secreção, causando sonolência por alguns dias, o que

pode ser perigoso para quem precisa estar alerta no trabalho. Para evitar a sonolência e o mau humor, a dica é dormir pelo menos dez minutos mais cedo a cada dia, durante dez dias. A adaptação lenta e gradual segue o mesmo ritmo do relógio biológico, sem causar reações no organismo. O ideal é manter também a qualidade e a regularidade do sono, seguindo alguns hábitos. Escolha um ambiente escuro, silencioso, com boa temperatura todos os dias. Mas evite fazer exercícios três horas antes de dormir, ingerir cafeína e comida pesada.

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



PARA FACILITAR A REALIZAÇÃO DE CONSULTA MÉDICA NO PRONTO ATENDIMENTO OU INTERNAÇÃO HOSPITALAR, TENHA SEMPRE COM VOCÊ:

- Cartão magnético Unimed
- RG ou CNH (documento com foto)
- CPF
- Comprovante de endereço

Para menores de idade é necessário:

- Certidão de nascimento para os que não possuem RG e CPF
- RG e CPF do responsável pelo paciente

Para as internações é necessário:

- Solicitação fornecida pelo médico
- Quando a internação for via outro convênio é preciso a autorização do Plano de Saúde.

A identificação correta facilita o processo de atendimento e otimiza o tempo.

Colaboro de você. Esse é o plano.

Unimed
Missaões/RS

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