



Sábado, 22 de outubro de 2016

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação

Tipos de agricultura



Agricultura convencional: a maioria dos produtos que compramos nos supermercados é oriunda deste tipo de plantio. Nele são utilizados largamente produtos químicos sintéticos, como agrotóxicos (inseticidas) para controlar pragas e doenças, herbicidas (para controle de “ervas daninhas”), espécies geneticamente modificadas, fertilizantes químicos e hormônios. Este tipo de agricultura permite o plantio em largas extensões de área, porém utiliza produtos que são tóxicos à saúde humana e animal, podendo contaminar rios, lagos e nascentes.

Agricultura natural: foi criada por Mokiti Okada (1882 – 1955), fundador da igreja messiânica, a partir da publicação do poema Ciclo da Vida em 20 de novembro de 1931: “Quando apanho uma folha seca caída no chão, sinto nela a indiscutível Lei do Ciclo da Vida”. É considerado um tipo de Agricultura Ecológica, priorizando o equilíbrio entre meio ambiente, saúde e espiritualidade e com a finalidade produzir alimentos saudáveis, cheios de energia vital, este método busca o conhecimento através dos processos da Natureza. Seus insumos são específicos, como o Bokashi, feito a partir da fermentação de farelos de trigo, arroz, farinha de

osso, entre outros ingredientes.

Método Fukuoka: agricultura idealizada pelo japonês Masanobu Fukuoka (1913 – 2008), sendo também considerada um tipo de Agricultura Natural. Serviu de inspiração para a criação da Permacultura. Segundo este método, não é permitido as seguintes ações: arar o solo, usar adubos ou fertilizantes, eliminar ervas daninhas, utilizar herbicidas e pesticidas e podar.

Agricultura Biodinâmica: é um modelo agrícola criado em 1924 por Rudolf Steiner, criador da Antroposofia. Assim como a Agricultura Natural, leva em conta o lado espiritual e o respeito pelo meio ambiente. Também é considerado um tipo de agricultura ecológica, porém utilizada mais matéria-prima de origem animal que os demais tipos de Agricultura Ecológica. Seus insumos típicos são: preparado de chifre e esterco e de chifre e sílica. Muitos vegetarianos acabam não consumindo os produtos oriundos da biodinâmica devido a estes preparados. Os produtores que seguem este método se baseiam no Calendário Astronômico Agrícola para realizar a

manutenção das áreas de plantio.

Agricultura Ecológica: um produto originário deste tipo de agricultura está livre de inseticidas, fertilizantes químicos e hormônios. A Agricultura Ecológica dá origem aos produtos vegetais que consideramos orgânicos. Muitos hortelões caseiros que querem manter uma horta orgânica acabam se confundindo com o que é ou não orgânico durante a manutenção de suas plantas e acabam colocando produtos químicos, como os fertilizantes. São produtos considerados orgânicos, como os fertilizantes. São produtos considerados orgânicos: farinha de ossos, tortas (de mamona, algodão, entre outras), bokashi, húmus de minhoca, caldas naturais, como de tagete e fumo.

Permacultura: criada pelos australianos Bill Mollison e David Holmgren na década de 70, surgiu com o intuito de suprimir a degradação ambiental e o uso desenfreado de recursos naturais. Foi influenciada pelo método Fukuoka. Vai além das práticas agrícolas ecológicas e orgânicas, também engloba hábitos sustentáveis, sistema de captação, tratamento de água, geração de energia solar e bioconstrução.

Fonte: www.viveirosabordefazenda.wordpress.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.sbtoc.org.br Santo Ângelo - 3312.5033

Ψ

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 Meller, 84
Complexo Adhara
Clínica Físio Belli Sarturi

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

evidente

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

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

TELENTREGA
3312.6611

Tchê FARMÁCIAS
Na vida tudo tem remédio.

Chá do Sol

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



Mara Personal

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

Atividade física e saúde mental

Você sabia que a atividade física pode contribuir para sua saúde mental? Além de fortalecimento muscular, aumento da capacidade cardiopulmonar e melhora da estética, sair do sedentarismo também pode trazer outros benefícios melhora do sono, humor e memória.

O aumento da aptidão física reduz as chances de desenvolver doenças crônico-degenerativas como a osteoporose, hipertensão, doenças coronarianas e diabetes, além de diminuir também o risco de desenvolvimento de transtornos psiquiátricos como ansiedade e depressão.

Ansiedade: Os avanços tecnológicos, assim como pressões sociais e econômicas, levam o indivíduo muitas vezes a se entregar aos problemas mentais de ordem emocional. Ocorre que a prática regular de exercícios físicos aeróbios pode produzir efeitos antidepressivos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental.

Os exercícios físicos aeróbios são os mais indicados para promover melhora da aptidão, mas devem ser realizados na forma de um programa de treinamento físico aeróbio progressivo e controlado, sempre com acompanhamento de um profissional da área, para monitoramento da intensidade destes exercícios de acordo com o nível de cada pessoa, além de avaliação clínica e psiquiátrica regular.

Depressão: Alguns estudos sugerem que, dentre outros métodos, a atividade física pode ser considerada eficaz no tratamento da depressão. Vale lembrar que atividade física é qualquer movimento corporal produzido que resulta em gasto energético maior do que o dos níveis de repouso do corpo, ou seja, caminhar, subir escadas, varrer a casa. Já o exercício físico é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva, como fazer musculação, corrida, ginástica localizada. Tanto a atividade quanto o exercício podem trazer benefícios. No entanto, os estudos ainda são contraditórios com relação à depressão, mas a atividade ou o exercício físico podem ser coadjuvantes na prevenção e no tratamento da depressão.

Sono: O sono de pessoas ativas é bem melhor do que o de pessoas sedentárias. O exercício físico pode proporcionar liberação de hormônios e influenciar no ciclo sono-vigília, trazendo mais disposição para o dia-a-dia.

A intensidade e o volume de atividades físicas são extremamente importantes, pois quando a sobrecarga é aumentada até um nível ideal existe uma melhor resposta na qualidade do sono. Mas se existe uma sobrecarga de exercícios, haverá influência negativa direta sobre a qualidade do sono. O exercício físico e o sono de boa qualidade são fundamentais para a boa qualidade de vida e para a recuperação física e mental do ser humano.

Humor: A atividade física mostra-se eficaz também em pessoas que sofrem dos transtornos do humor, pois quando se tem um treinamento contínuo mais sem exageros, o exercício aeróbio melhora a aptidão e diminui os sistemas depressivos, reduz o percentual de gordura e os níveis plasmáticos de serotonina, melhorando assim o estado de humor do indivíduo. A prática de exercício físico regular está associada à ausência ou a poucos sintomas depressivos ou de ansiedade.

Memória: O aumento da capacidade aeróbia tem relação direta com a melhora nas funções cognitivas, sendo que o exercício contribui para a integridade do cérebro e do sistema cardiovascular, melhora o tempo de reação, a força muscular e a amplitude de memória. Estudos mostraram que pessoas idosas, que praticam atividade física como caminhar 3 vezes na semana por 1 hora, por exemplo, tem uma melhora significativa na atenção, memória, agilidade motora e humor, sugerindo assim que, principalmente as mulheres devem fazer um condicionamento físico aeróbio sistematizado, por ser uma alternativa não-medicamentosa para a melhora cognitiva.

Umidade e mofo: afaste esses problemas da sua casa

Divulgação



O basiquinho que funciona!

- Antimofos descartáveis são baratos, mas você precisa trocá-los de tempos em tempos, quando ficarem cheios de água.
 - Use giz de lousa. Coloque um punhado de giz dentro de um pote sem tampa no local onde desejar (quanto mais umidade, mais giz). Quando o giz estiver úmido, é só levá-lo ao sol e estará pronto para usar de novo! O mesmo giz pode ser usado por seis meses. "É muito eficiente para dar fim ao cheiro de mofo e controlar a umidade
 - Aposte sem medo no bicarbonato de sódio. Preencha um potinho até a metade com o pó e coloque-o em um lugar onde ninguém vai esbarrar nele (senão, imagina a sujeira!). Se preciso, faça vários potinhos iguais e espalhe pela casa para controlar a umidade. Quando o pó formar pequenas bolinhas, é a hora de trocar.
 - Abra os armários. Faça isso uma vez por semana por algumas horas para que o ar possa circular dentro deles. E não se esqueça de abrir as gavetas!
 - Cuide dos móveis. Afaste-os 5 cm da parede. Assim, se ocorrer alguma infiltração, seu móvel estará protegido contra a umidade.
- <http://mdemulher.abril.com.br>

Se você tirou o casaco do armário depois de meses de calor e deu de cara com pequenas manchas de bolor (aquelas branquinhas que não saem na lavagem), não se desespere: dá para mandar o mofo embora em dois tempos com vinagre. Isso mesmo! Sueli Rutkowski, especialista em soluções inteligentes para o dia a dia, dá essa e outras dicas para você se livrar do problema, que pode atacar a casa toda.

Banheiro limpinho

Tá aí um cômodo fácil de acumular umidade, por causa do vapor do chuveiro. Para acabar com as manchas de mofo, esfregue metade de um limão sobre azulejos e rejuntas e depois enxágue com água.

Roupas sem cheiro de bolor

O vinagre também é seu aliado na hora de tirar manchas de mofo das roupas (e não só no combate do problema nos armários). Passe delicadamente

sobre a mancha uma escovinha encharcada com vinagre branco e deixe o produto agir por 15 minutos. Aí, é só espalhar água quente por cima e deixar secar. A mancha terá saído! Em seguida, lave a peça.

Parede livre de manchas

Misture 1 litro de água com 1 litro de cândida e uma colher de sabão em pó ou líquido. Encharque um pano na mistura, passe na parede e depois retire usando um pano úmido com água. Abra as janelas para secar bem.

Um trato nos armários

Abriu a porta do guarda-roupa e veio aquele cheirinho de guardado? Hora de agir! Depois de tirar toda a roupa do armário, coloque vinagre branco dentro de um borrifador (guarde o frasco de um limpa-vidros, por exemplo) e espirre em todos os cantos, até nas gavetas. Passe um pano úmido e deixe secar com as portas abertas.

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

Melhore a relação com seus filhos



Com a vida moderna cada vez mais extenuante e corrida, ter momentos de qualidade e se sentir presente na vida dos filhos parece ser algo à toa ou sem menor consequência para alguns, mas faz muita diferença na vida de uma criança. Para a psicopedagoga e fonoaudióloga, Sheila Leal, criadora do projeto Filhos Brilhantes, é preciso estar presente de corpo, mente, espírito, foco e atenção. “E também participar do mundo de fantasia e de uma conquista da criança, para que no futuro ela te escute e confie em você”, aconselha.

Desfrutem do caminho para a escola

A pé ou de carro, aproveitem esse momento para conversar. Pergunte como vai escola, cante uma música favorita e até mesmo peça para a criança ler algo da mochila ou as placas da rua. “Dessa forma, além de estimular a aprendizagem, os pais conseguem uma aproximação maior com seus filhos”, sugere a

especialista.

Procure sempre que possível fazer refeições em família

“O momento em família é muito importante, pois seu filho se sente acolhido e consegue perceber a união entre os pais”, aponta Sheila. Portanto, a psicopedagoga sugere os momentos das refeições para sentarem juntos, aproveitarem para conversar e perguntar o que ela mais gosta de comer. “Conte como foi o seu dia no trabalho, o que você gostava de fazer quando tinha a idade dela, e com isso crie mais aproximação”.

Leve as crianças para fazer as compras junto

“Peça para seu filho te ajudar a fazer lista de compras, identificando quais são os alimentos que faltam, e depois peça para que ele ajude nessa missão”, destaca a psicopedagoga.

Coloque as crianças na cama à noite

O momento de ir para cama dormir deve ser tranquilo, calmo e amoroso. Por isso, nessa hora, os pais podem aproveitar para ler um livros e contar histórias. A especialista sugere até ser interessante começar a história em um dia e terminar em outro, assim a criança vai ficar esperando por aquele momento com os pais para descobrir o final da história.

Faça passeios junto com todos da família

A especialista reforça a importância em reservar um tempo no final de semana para passear e brincar com os filhos. Iniciativas simples e sem custo, como fazer um piquenique no parque, ir até uma biblioteca ou livraria e brincar ao ar livre como jogar bola, ou andar de bicicleta, podem fazer toda diferença no humor da criança.

<http://www.vix.com>

Dr. Jaime Barbosa
CRM 23.453
RQE 13599
TEOT 7325

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

A importância do acompanhamento psicológico durante o tratamento do câncer de mama

Ao receber o diagnóstico de câncer de mama, a mulher sofre uma desestruturação em sua vida. Neste momento, além da busca pelo tratamento médico, o acompanhamento psicológico se faz extremamente necessário, tanto para a paciente, quanto para os familiares.

O papel do profissional é buscar proporcionar o bem-estar psicológico durante todo o tratamento. Pesquisas revelam que pacientes que buscam acompanhamento psicológico apresentam menos ansiedade, tendo um maior equilíbrio de seus estados emocionais, além disso, possuem uma melhor adesão ao tratamento contra o câncer.

Medo da morte, sentimento de impotência e de fracasso, são aspectos bastante apresentados durante o tratamento oncológico e que devem ser cuidadosamente trabalhados pelo psicólogo, o qual também deve estar atento a uma possível depressão que o paciente possa vir a apresentar em decorrência de seu quadro.

A baixa autoestima também é um fator bastante comum em mulheres com câncer de mama, é natural que se preocupem com a sua imagem, e este é um dos principais fatores a ser trabalhado durante o acompanhamento psicológico.

Outro objetivo do psicólogo é poder ajudar o paciente a resignificar este diagnóstico, auxiliando-o a utilizar estratégias que possam minimizar as situações de estresse emocional.

É importante salientar que o tratamento psicológico não se restringe apenas à paciente, mas também aos familiares, pessoas fundamentais e que irão auxiliá-la nessa jornada, assim o psicólogo irá reforçar os vínculos afetivos, facilitando o diálogo e estimulando-os a compartilhar sentimentos e emoções.

Assim, o suporte psicológico é tão importante quanto a própria medicação. O tratamento de câncer de mama é um trabalho para uma equipe multidisciplinar, da qual o psicólogo deve ser membro, atuando em todas as fases deste processo.



Greice Quelle da Costa
Psicóloga - CRP: 07/22690
Contato: (55) 84457579
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Maneiras de diminuir a ansiedade



Técnicas

• Respiração e relaxamento

A respiração é uma das principais técnicas para controlar a ansiedade que, por sua vez, é uma das causas emocionais da síndrome do pânico. Entretanto, não adianta deixar para se preocupar com a respiração apenas durante a crise: é necessário fazer com que as técnicas de respiração se tornem um hábito de vida.

Cinco minutos diários de inspirações e expirações longas e profundas são suficientes para perceber os benefícios da respiração. Quanto mais consciente você for durante a respiração, maior será sua capacidade de lidar com as situações do dia a dia, e menor será a chance de ter uma crise de ansiedade.

• Relaxamento muscular progressivo

Libertar a tensão muscular e reduzir ou afastar as preocupações também ajuda a evitar as crises. Você só precisa contrair e, em seguida, descontraí-las os diferentes grupos musculares do seu corpo. Com o relaxamento, sua mente irá focar na sensação de bem-estar e eliminará os pensamentos e emoções que trazem ansiedade. Quanto mais você praticar, mais sua mente aprenderá a trazer sensações de bem-estar de maneira espontânea.

• Meditação

Muitos tipos de meditação são eficazes para reduzir a ansiedade. Pesquisas mostram que a meditação pode realmente mudar alguns estados do cérebro e que, com a prática regular, aumenta a sensação de serenidade e alegria.

• Questione seus pensamentos

Seus pensamentos podem criar um ambiente de tranquilidade ou de ansiedade, dependendo de como você reage a eles. Normalmente, não questionamos nossos próprios pensamentos e, na maioria das vezes, as coisas que vêm a nossa mente se tornam verdades absolutas. Se você está se preparando para uma prova, por exemplo, pode ter uma série de pensamentos que tragam medo ou confiança. Tudo depende do seu sistema de crenças, da sua história e da forma como você aprendeu a pensar sobre a vida e sobre você mesmo.

A ansiedade é caracterizada pela preocupação antecipada sobre alguma possibilidade futura. Mas você já parou pra pensar a razão de algumas pessoas estarem sempre ansiosas, enquanto outras se mantêm tranquilas diante das mesmas situações? Existem diversos motivos que explicam essas diferenças entre as pessoas, tais como:

– O estado emocional da mãe durante a gestação. Se ela se sentiu muito ansiosa pela chegada do bebê ou por qualquer outro motivo, é possível que a criança tenha aprendido a ser ansiosa;

– Pessoas que cresceram ouvindo que é importante se preocupar com o futuro e que é necessário planejar as coisas podem vir a se tornar adultos ansiosos;

– Pessoas inseguras e com baixa autoestima podem se sentir ansiosas em diversas situações, justamente por se preocuparem demais com o que as pessoas poderão pensar;

– Viver o futuro é uma das formas que as pessoas encontram para fugir do presente. Pessoas que estão insatisfeitas com sua vida podem se sentir ansiosas por um futuro que só existe na sua mente. Tomar consciência sobre as causas da ansiedade é o primeiro grande passo para começar a mudar esse quadro. Um trabalho terapêutico pode ajudar muito nesse processo.

<http://www.sbie.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: 8445.7579 / 8107.2593 / 9955.6642
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-IJUIÍS - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103
 EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechorner, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263

Divulgação

Você sabe o que é a Superlua?



No último domingo, em muitos lugares do mundo foi observado a Superlua, mas você sabe o que é o fenômeno e porque ele acontece? O fenômeno da Superlua é a grande sensação para quem adora a Lua e gosta de admirar sua beleza. Trata-se de um fato que acontece de forma esporádica e apresenta aos homens a Lua Cheia mais bonita de todos os

tempos. Durante a Superlua, o satélite natural da Terra aparece nos céus 30% mais brilhante e com um tamanho 14% maior do que o normal.

A Superlua acontece quando a Lua atinge sua fase cheia numa localização próxima ao perigeu, o ponto de órbita lunar que fica mais perto da Terra. O fenômeno nos dá a impressão de uma proximidade maior da

Lua em relação à Terra graças ao formato elíptico da órbita, que deixa o satélite natural cerca de 50 mil quilômetros mais perto do nosso planeta.

Superluas neste ano

Esta foi a primeira das três superluas previstas para 2016. O fenômeno volta a se repetir em 14 de novembro e em 14 de dezembro. A previsão é

que a do dia 14 de novembro seja a maior de todas, já que ela deve ser a lua cheia mais próxima da Terra não só neste ano mas também do século 21 até agora. O cálculo dos especialistas é que ela só voltará a ficar tão perto da Terra no dia 25 de novembro de 2034.

Com informações do Globo.com e do sitedecuriosidades.com



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/

Você conhece Leandro Karnal?

Queridos leitores, hoje gostaria de indicar o site de um grande escritor, Leandro Karnal: <http://www.leandrokarnal.com>

Lá vocês encontrarão textos sobre diversos assuntos importantes e, que servirão para reflexão sobre a atual situação do nosso país e de nossas vidas, como o breve texto a seguir:

É MUITO DIFÍCIL AMAR EM COMUM, ODIAR É UMA FACILIDADE – LEANDRO KARNAL

a minha experiência como professor, as salas de aulas são divididas em grupos incommunicáveis e mutuamente hostis, que se agrupam por renda, forma física, Leandro Karnal. Não se falam, não se gostam riem quando um entra e debocham um dos outros.

Eis que um professor da nota baixa e se torna um inimigo de todos, imediatamente as panelas de pressão rompem o lacre e todos dão as mãos contra aquela besta do apocalipse que os prejudicou; um emenda a fala do outro, porque agora eles tem o que odiar em comum. E tendo alguém para odiar em comum nós somos todos irmãos.

É muito difícil amar em comum, nós tentamos, nos esforçamos, agora odiar é uma facilidade.

– Leandro Karnal na palestra O ódio no Brasil.

Por que os mosquitos zumbem nas nossas orelhas?

Divulgação



Nada mais chato do que um mosquito zumbindo no nosso ouvido quando estamos tentando dormir. Como se não bastasse as fêmeas sugarem nosso sangue para se alimentar, elas ainda sobrevoam a nossa cabeça antes do ataque. Parece até provocação. Mas por que eles fazem isso?

Na verdade não existe uma explicação científica comprovada para o inseto atacar a região do corpo onde fica a orelha. O que sabemos é que o mosquito é atraído pelo gás carbônico

que liberamos pelo nariz. Para ele, o local da picada está diretamente ligado à nossa respiração, por isso, ele pode rondar as nossas orelhas.

O zumbido diz respeito ao movimento de suas asas enquanto voa. Pessoas com a pele mais escura podem ser um fator de atratividade maior do que uma pele mais clara e eles ainda podem preferir atacar pessoas com uma roupa menos colorida. Atacam preferencialmente a noite por preferirem locais mais escuros para se alimentar e tam-

bém para se esconder.

Um mosquito pode ser capaz de encontrar uma pessoa em qualquer área de um quarto escuro por causa dessa capacidade de percepção química, seja qual for a estação climática. Existem mais de três mil espécies de mosquitos no mundo e cada uma se adapta a determinados ambientes, como florestas e cidades. A alimentação também varia, podendo atacar seres humanos, mamíferos e até aves.

<http://diariodebiologia.com>

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

INFORMAÇÃO
COM UM
A COLORIDO
MAIS



Jornal e Revista
O Mensageiro
A Realidade dos Fatos

55 3313-4887 | comercial@jom.com.br | www.jom.com.br



CLÍNICA DE OLHOS VERONESE

Clinica e cirurgia de olhos, Lentes de contato
Especialista em Oftalmologia pela A.M.B.

Lentes de contato, Lentes de contato coloridas com grau, Auto Kerato, Refrator computadorizado, Campo visual computadorizado, Tonômetro computadorizado de não contato para medida da pressão intra-ocular-teste de Glaucoma, Equipamentos de última geração.

Dr. Pedro Veronese

CREMERS 02336 - RQE 26449

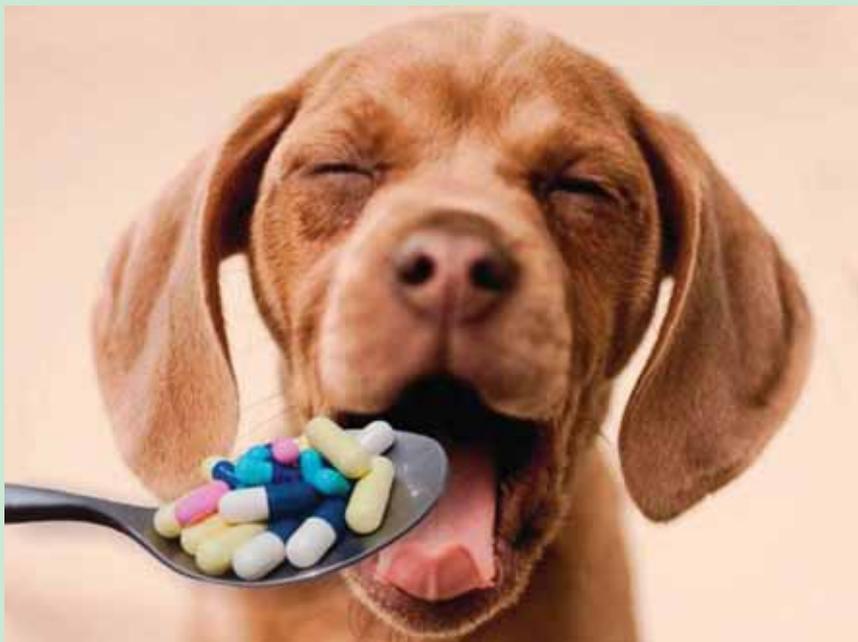
Rua Marquês do Herval, 1331 - Centro / ☎ (55)3312-2187 - Santo Ângelo - RS



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

Vermífugo para cães e gatos.
 Quando e como administrar?



Tanto os cães quanto os gatos estão propensos a contrair parasitas no ambiente. Esses parasitas conhecidos popularmente como lombrigas são os vermes que acometem principalmente o sistema gastrointestinal (estômago e intestinos), mas também podem se localizar em outros órgãos importantes, como o coração. Os vermífugos são medicamentos para tratar ou prevenir esses vermes.

É sempre bom ressaltar que embora haja muitas marcas de vermífugos no mercado, será o médico veterinário do seu animalzinho quem irá indicar o melhor para o caso dele. Afinal, todos esses medicamentos podem ser tóxicos. Algumas vezes, inclusive, se faz necessário fazer exame de fezes para ter uma eficácia na escolha do produto.

Como o meu pet contrai esses vermes?

Normalmente ele acaba ingerindo alguns ovos ou larvas que estejam no chão, simplesmente por estarem deitados na terra, por exemplo. Cachorros que têm o hábito de comerem fezes de outros animais se contaminam diretamente pela ingestão das fezes contendo ovos ou parasitas. A remoção imediata das fezes ajuda a limitar a contaminação do ambiente por vermes e protozoários. A ingestão de água contaminada também é uma forma de contaminação, por isso é importante oferecer água limpa e de preferência clorada e filtrada, trocando-a pelo menos uma vez por dia. Lavar os bebedouros e desinfetar o ambiente com produtos a base de cloro ativo ou amônia quaternária. As pulgas também podem transmitir um tipo de verme, o *Dipylidium caninum*, por isso a importância de se combater e acabar com as pulgas.

Como saber se o meu pet está com vermes?

No caso dos filhotes, uma barriga bem redonda e endurecida, normalmente é sinal de parasitemia. Nestes casos, o filhote chega a eliminar o parasita vivo nas fezes.

Os sinais são inespecíficos, como sangue nas fezes, que muitas vezes pode vir em formato de consistência pastosa ou líquida, com cheiro forte, perda de peso e apetite, pelos secos, sem brilho e com quedas em abundância, vômitos, anemia e sonolência. Um comportamento que pode indicar a presença de vermes é o cachorro esfregar do ânus no chão. Isto indica um desconforto naquela região e pode ser por causa de vermes.

Como administrar o vermífugo para o meu pet?

Existem protocolos de vermifugação diferentes, dependendo do tipo de parasita e fase de vida que o animalzinho esteja apresentando. Assim que os cães nascem eles já necessitam de uma atenção especial quanto a isto, tendo a primeira dose entre o 20° e 30° dia de vida. Depois vai se repetindo de 21 em 21 dias, por três vezes, juntamente com o esquema de vacinação, para garantir que todos os vermes adquiridos durante a gestação, através do leite, por ingestão dos ovos ou os mais resistentes realmente estejam exterminados.

Como é melhor prevenir do que remediar, o ideal é que se mantenha uma vermifugação semestral, que deve ser orientada pelo médico veterinário. Algumas vezes se recomenda o uso do vermífugo a cada três ou quatro meses. Combater os parasitas do ambiente também evita que os animais se contaminem.

O jeito de administrar o vermífugo para cães e gatos não é o mesmo. Para começar a preveni-los desde o início de suas vidas, assim como com os cachorros, os gatinhos devem receber a primeira dose de vermífugo depois de 30 dias do nascimento. Mais uma vez vale ressaltar que levá-lo ao consultório especializado é fundamental, pois sempre existe o remédio mais apropriado para cada peludo.

Por isso a importância de consultar o médico veterinário de sua confiança para que ele possa determinar qual é o protocolo indicado para o seu animal!



Suzana Lunardi

PSICÓLOGA
 CRP 07/10378

- PSICOTERAPIA DE ORIENTAÇÃO PSICANALÍTICA
- ESPEC. EM PSICOONCOLOGIA (CÂNCER) - PUCRS
- ESPEC. EM TERAPIA SEXUAL - ISEXPTRATAMENTO 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



Jornadas de autoconhecimento e gerenciamento do estresse

Com base no tema a luz da Yoga e do Ayurveda, o Instituto Surya Ananda estará ministrando duas jornadas de autoconhecimento e gerenciamento do estresse. A jornada XXIX acontece nos dias 18, 19, e 20 de novembro. Já a XX Jornada será realizada nos dias 25, 26 e 27. Durante as jornadas serão realizadas meditações matinais, aulas práticas de yoga, exercícios respiratórios, experiências do silêncio, caminhadas terapêuticas e alimentação Ayurvedica. Mais informações, bem como inscrições podem ser obtidas pelos telefones: (55) 3312-3426 e 9961-8513. Diretamente no Instituto Surya Ananda na Travessa Fernando Ferrari, 148, ou pelo E-mail: institutosuryaananda@gmail.com.



YOGA E AYURVEDA

Yoga e Ayurveda são ferramentas milenares para o autoconhecimento, que promovem a saúde física, energética, emocional, mental e espiritual, àqueles que investem pro-ativamente em uma vida longa e saudá-

vel. Esse conhecimento encontra-se à disposição de todos que queiram qualificar o seu estilo de vida. Fala-se muito, sobre a necessidade de se viver mais saudável. Entretanto, existe uma grande diferença entre pensar, falar e agir. O segredo está na consciente tomada de decisão de cuidar melhor de si. Para que esse processo de mudança aconteça, é preciso estar aberto, fazer o movimento de desacomodação da mente viciada no hábito de estressar-se facilmente com tudo e buscar novas alternativas de paz interior, disciplina mental, alimenta-

ção alinhada com os biótipos ayurvédicos e consciência corporal, para se ter uma vida de qualidade. A Ciência Védica (Yoga e Ayurveda) é considerada um poderoso elixir da vida longa e estabelece a consciência da nutrição, para a saúde do corpo físico, da respiração como a fonte da vida e da meditação fundamental alimento ao equilíbrio da mente, que conduz à paz de espírito e a liberdade. A sua prática diminui a ansiedade, estabiliza os sistemas respiratório, circulatório e nervoso, baixa a frequência cerebral e equilibra a vida como um todo.



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.



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