



Sábado, 29 de outubro de 2016



Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação

Vício: cada vez mais pessoas levantam de madrugada para usar o smartphone



Você já acordou de madrugada e deu uma espiadinha no celular? Esse tipo de comportamento está cada vez mais comum entre os adultos, segundo mostra um estudo realizado pela Deloitte. A pesquisa analisou os hábitos de mais de quatro mil pessoas e indica que um em cada três adultos, sendo que metade destas pessoas tinha de 18 a 24 anos, acordam no meio da noite para verificar as notificações de redes sociais e caixa de e-mail. Dos inquiridos, um em cada 10 disseram que davam uma olhadinha no dispositivo logo após acordar e mais pessoas alegaram que checam as informações em até 15 minutos após despertar. Saber o horário, checar mensagens pessoais e mensagens nas

redes sociais estão entre as "prioridades", segundo a pesquisa.

Paul Lee, chefe de tecnologia, mídia e pesquisa de telecomunicações da Deloitte, observou que o que smartphones permitem que as pessoas tenham a sensação de manter tudo sob controle. A tendência é que o uso excessivo dos aparelhos diminua ao longo do tempo, segundo o pesquisador. Para ele, é relativamente comum os humanos exagerarem no uso de determinada tecnologia quando ela é recente.

Diferentes pesquisas mostram o quanto as pessoas estão cada vez mais viciadas em acessar as redes sociais pelos mais diferentes motivos, seja

para obter informações relevantes ou bisbilhotar a vida de conhecidos.

Uma startup da Europa até criou uma espécie de cofre para que as pessoas tranquem seus smartphones. Por € 35 (R\$ 129, sem impostos) é possível comprar a caixa, batizada de "DistractaGone", para trancafiar os aparelhos e evitar distrações. A ideia é arrecadar € 40 mil (aproximadamente R\$ 130 mil) ao todo via financiamento coletivo. Recentemente, o Facebook anunciou que o tempo médio dos usuários no Facebook, Messenger e WhatsApp é de 50 minutos diários, valor muito superior ao registrado em 2014.

<http://www.tudocelular.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

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 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

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

TELENTREGA
3312.6611

Tchê FARMÁCIAS
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





Mara Personal

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

Enquanto as pessoas enxergarem dieta como restrição, algo temporário, apenas resultados momentâneos serão atingidos. Dieta significa estilo de vida! Uma boa alimentação acompanhada de exercício físico regular é uma obrigação que temos com nosso corpo, com nossa saúde!

Viver em dieta não significa viver em restrição. Significa fazer boas escolhas. Não deixar o eventual (furos na dieta) se tornarem rotina. É ter sabedoria para ingerir alimentos de baixo valor nutricional esporadicamente e não ter sentimento de culpa por isso. Não desencadear um processo de compulsão alimentar, o que é muito comum quando adota-se "dietas da moda".

O indivíduo durante algumas semanas restringe sua alimentação e quando não resiste mais, começa a comer compulsivamente, com um sentimento de culpa associado a promessa de que aquela será a última vez! Que na próxima segunda-feira vai recomeçar!

Se auto-analise por favor. Se você está fazendo uma restrição calórica desconfortável, severa e não vê a hora de atingir seus objetivos para abandoná-la, está errado! O segredo é adequar seu estilo de vida ao objetivo, e mantê-lo com regularidade para sempre. As mudanças vão ocorrendo de acordo com novos objetivos, mas a base de uma alimentação saudável, respeitando as características individuais, é sempre a mesma.

Será que adianta alguma coisa, uma vez no ano você abastecer seu carro com um combustível melhor e o restante do ano, utilizar o mais barato? É a mesma coisa com a alimentação. A diferença é que o carro, você pode trocar, agora seu corpo... você mora nele sem direito de mudança! Portanto, conserve! Independentemente dos seus objetivos estéticos, almeje uma ótima qualidade de vida e programe uma excelente qualidade de morte, buscando uma velhice saudável e ativa. Que tal começar agora?

Tenham todos um ótimo dia!

Os benefícios da moranga

Divulgação



A moranga é rica em:

- **BETACAROTENO:** Importante para os olhos e para pele;

- **VITAMINA C:** Aumenta o sistema imunológico e a absorção do ferro;

- **VITAMINA E:** Possui propriedades antioxidantes que reduzem o risco de desenvolvimento de cânceres, doenças cardiovasculares, derrames e o envelhecimento precoce;

- **VITAMINAS DO COMPLEXO B:** Dão energia para manutenção das funções do corpo humano;

- **FIBRAS:** Melhora o funcionamento intestinal, diminui a absorção do colesterol e da glicose dos alimentos e diminui a sensação de fome;

- **CÁLCIO:** Fortalece os ossos;
- **FÓSFORO:** Auxilia o cálcio no fortalecimento dos ossos;

- **FERRO:** Previne anemia;
- **POTÁSSIO:** Evita câimbras e controla a pressão arterial.

Suas sementes (e o óleo extraído delas) são ricas em:

- **ZINCO:** Importante para o sistema imunológico e para formação dos glóbulos vermelhos do sangue;
- **GORDURAS INSATURADAS:** Benéficas ao coração;

- **FERRO.**

Fonte: espacodanutricao.wordpress.com

Receita: Creme de Moranga

Ingredientes:

- 1 colher de sopa de óleo;
- 1 cebola média picada;
- ½ talo de alho poró picado (ou 1 dente de alho);
- ½ kg de moranga Cabotia cortada em cubos;
- 1 litro de água quente;
- 1 cm de raiz de gengibre ralado;
- Sal a gosto.

Modo de preparo:

1. Em uma panela refogue a cebola no óleo, em seguida adicione o alho poró até ficarem macios.
2. Junte a moranga, a água quente e o gengibre. Deixe cozinhar até a moranga ficar bem macia (aproximadamente 20 minutos).
3. Tempere com sal.
4. Deixe esfriar e bata no liquidificador para formar um creme.
5. Verifique o tempero e sirva em seguida.

Sugestão:

Salpique o creme com salsinha e cebolinha picada.

Observação: Se ficar muito grosso, adicione um pouco mais de água quente.



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: 07/29464
Magali Mariana Andreola - CRP: 07/29259
Rua Três de Outubro, 256 - Ed. Executivo - Sala 704
Telefones: 8443.7579 / 8107.2593 / 9953.6642
E-mail: harmonizeclinicapsi@gmail.com

ALÉM DE SER UM ESPORTE OLÍMPICO O JUDÔ PROPORCIONA:

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

raia3

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

Fone: 3313-1540
Rua Tiradentes, 1397

PRIMEIRA AULA GRÁTIS



Exposição contínua a sons altos pode gerar danos permanentes aos ouvidos

O barulho por definição é um som perturbador. A maioria dos sons que nos irritam não são altos a ponto de causar um prejuízo a nossa audição. O que devemos levar em conta é o volume do som e o tempo durante o qual ficamos expostos.

Medimos o nível sonoro em decibel (dB), uma escala logarítmica. Essa medida foi escolhida para melhor representar a forma como nosso ouvido percebe os sons de forma não linear. Um aumento de som de 10dB, por exemplo de 100dB para 110dB, é percebido como duas vezes mais intenso.

Nosso ouvido capta sons a partir de 0dB, e uma conversa normal gira em torno de 60dB. Um estudo foi realizado na época da Copa da África do Sul para testar os instrumentos sonoros mais populares entre as torcidas e encontrou o nível sonoro de cada um:

- Vuvuzela: 127 dB

- Corneta: 123,6 dB
- Pandeiro: 122,2 dB
- Apito do juiz: 121,8 dB
- 2 torcedores cantando: 121,6 dB
- Buzina de gás: 121,4 dB.

Em níveis acima de 100dB, apenas 3 minutos já são suficientes para dano às células da orelha

A exposição a sons explosivos, como fogos de artifício e armas de fogo, mesmo que por período curto de tempo, também pode causar uma situação chamada trauma sonoro agudo. Nesse caso, o impacto nas células da audição leva a uma perda auditiva, que pode ser transitória ou permanente. Se o indivíduo já é portador de perda auditiva ou tem problemas crônicos de saúde, a chance de que a perda seja permanente se eleva.

Cuide-se!

Devemos evitar a proximidade com fontes sonoras, como caixas de som e fogos de artifício. Cuidado com o volume dos fones de ouvido, especialmente se estiver em um ambiente ruidoso, como as salas de academia, em que temos a tendência de aumentar ainda mais o volume. A comunicação é parte da nossa vida, portanto conserve sua audição!

Preste atenção aos sintomas

Os sinais mais frequentes de dano auditivo por ruído são dores de ouvido, zumbido, irritação com sons altos e redução da capacidade auditiva. O incômodo pode ser grande a ponto de causar dores de cabeça e efeitos psicológicos. Se a perda auditiva for importante, o indivíduo pode se isolar socialmente pela dificuldade de comunicação.

Por Dra. Samanta Dall' Agnese - Minha Vida

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

Bullying nas Escolas

Visto como um dos atuais problemas nas escolas, o Bullying é uma palavra inglesa, que significa usar o poder ou a força para intimidar, excluir, implicar, humilhar, não dar atenção, fazer pouco caso e perseguir os outros. Assim, caracterizando uma forma de expressar qualquer tipo de violência àquele considerado diferente pelos demais, com uma repetida exposição do sujeito a atos negativos, com a intenção de ferir ou machucar.



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

O Bullying pode existir em qualquer lugar, mas está inserido principalmente nas escolas, pois é o lugar que as crianças ficam mais tempo. Quando é praticado, a criança vítima pode desenvolver problemas psicológicos prejudiciais de diversas formas. Pois ele pode ser praticado de forma verbal (como apelidos pejorativos), física (com agressões) ou relacional (exclusão social).

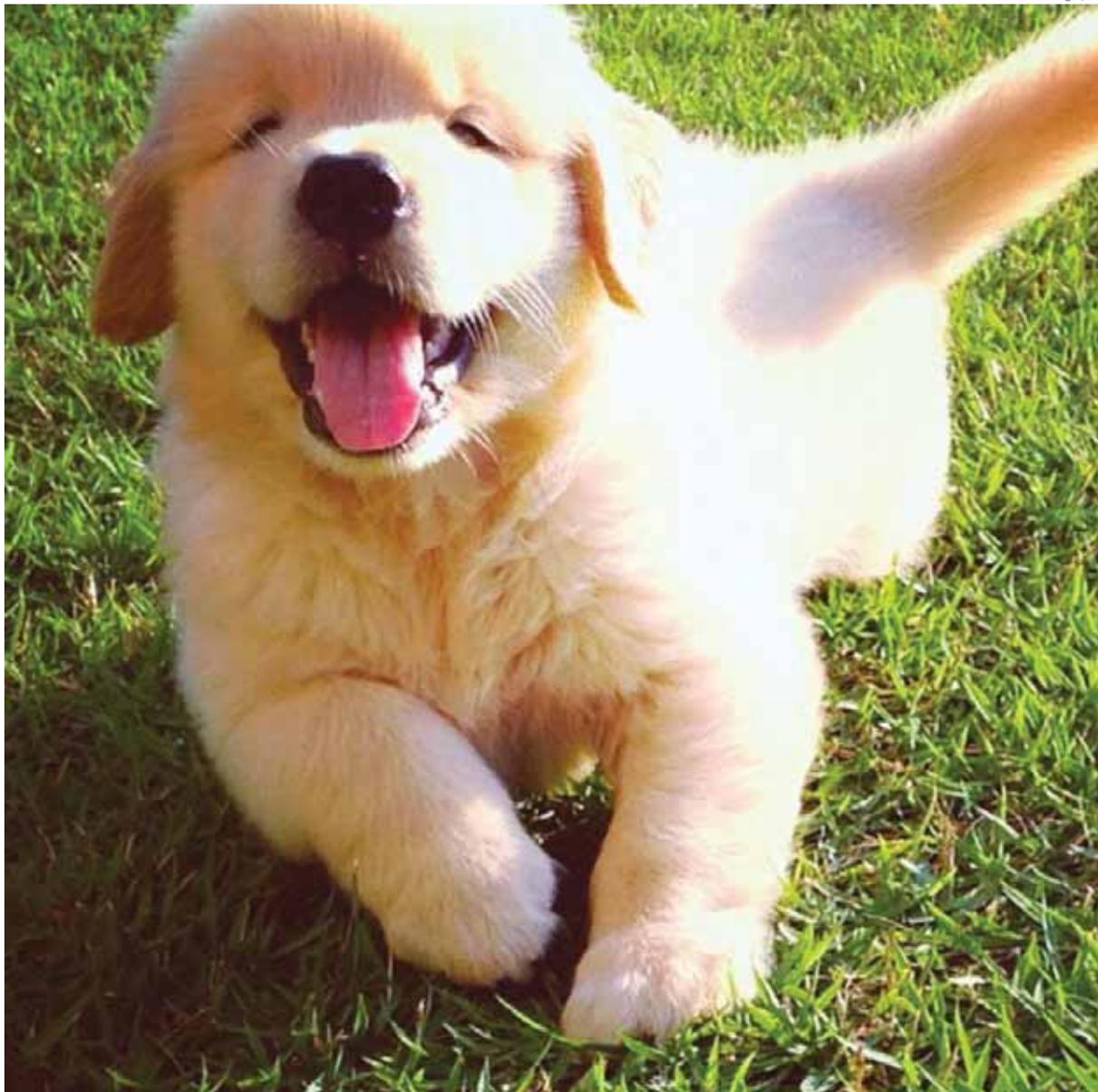
Verifica-se que as regras impostas pela sociedade são produzidas historicamente, vindas de um ideal que nem sempre pode ser alcançado, causando assim a frustração daquele que não alcançou e preconceito por aqueles que convivem com ele.

O agredido costuma ser a pessoa mais frágil, e sem esperança de adequação ao grupo, que não dispõe de habilidades físicas e emocionais para reagir, tem um forte sentimento de insegurança e um retraimento social suficiente para impedi-lo de procurar ajuda. Algumas ainda creem serem merecedores do que foi imposto. Já o agressor costuma ser uma pessoa que não aprendeu a transformar sua raiva em diálogo e para quem o sofrimento do outro não é motivo para ele deixar de agir, pelo contrário, se sente satisfeito com a reação do agredido, supondo ou antecipando quão dolorosa será aquela crueldade vivida pela vítima.

No ato da prática do Bullying temos também os espectadores, que não saem em defesa da vítima e nem se juntam aos agressores. Essa atitude passiva ocorre por medo de ser o alvo também. Temos também a plateia, que reforça a agressão, rindo ou dizendo palavras de incentivos, transmitem imagens ou fofocas tornando-se co-autores.

Portanto para identificar o Bullying, é necessário observar quando um apelido ou uma brincadeira de mau gosto se torna repetitiva e constrangedora, se a vítima se afasta do convívio ou das atividades coletivas. Cabe aos professores atentar naqueles autores de brincadeiras desagradáveis, ou até mesmo que tenham comportamentos com tendências violentas. Cabe também aos pais perceberem que seus filhos estão desmotivados e tristes, que o rendimento escolar está comprometido, sem interesse em ir à escola, como sentir-se mal perto da hora de sair de casa, pedir para trocar de escola, pedir para levar e buscar da escola.

Quando posso sair com o filhote na rua?



Divulgação

Assim como os bebês humanos, os filhotes de cães e gatos precisam de muita atenção e cuidados ao longo dos seus primeiros meses de vida; podendo. Em função disso, muitos novos tutores ainda têm grandes dúvidas quanto ao período em que já seria permitido sair com o filhote na rua sem perigos maiores – já que desejam iniciar a socialização de seus pets o quanto antes, porém, sem que eles corram risco algum.

Para sair com o filhote na rua, no entanto, fundamental que o animal faça uma visita a um profissional veterinário quando tiver cerca de um mês de vida; pois, um exame clínico neste período é essencial para definir as doses de vermífugos que o animal deverá receber (de acordo com o seu peso) e marcar o início do seu processo de vacinação – que é de extrema importância para que o animal possa circular livremente por ambientes externos

sem a preocupação de contrair alguma perigosa doença.

Nestes primeiros meses de vida, portanto – e até que o animal já tenha recebido todas as vacinas que lhe são necessárias nessa fase de vida – o mais indicado é que o pet fique dentro de casa e sem contato direto com outros animais mesmo que sejam vacinas, que saiam a rua pois estes podem entrar em contato com algum vírus, não se infectar porém infectar o filhote. Polêmicos, os carrinhos pet (espécie de carrinho de bebê para animais) podem ser indicados nessa fase específica – garantindo um passeio descontraído para o bichinho de estimação sem que haja a necessidade de correr perigos por contato direto porém para uma segurança completa não são indicados passeios.

Fonte: CachorroGato



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-IJUÍ - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechorner, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263

A Importância da Educação Popular em Saúde no Controle Social

Sempre que exista educação levando em consideração as individualidades e características próprias de cada comunidade, se consegue uma maior participação social. O trabalho conjunto com os movimentos sociais que lutam pelos direitos da população, na área da saúde e fora dela, ajuda a fortalecer a educação popular para a libertação do sujeito, a qual consegue uma maior participação da comunidade em questão, para assim solucionar problemas comuns de maneira mais próxima à realidade da comunidade.

A educação popular em saúde, utiliza exemplos locais e ensina o autocuidado de maneira não impositiva, mostrando por que é importante, fazendo as pessoas pensarem sobre o problema, estimulando a participação nos debates. Esse tipo de educação constrói o pensamento crítico dos cidadãos, o qual abarca todo o espectro de direitos sociais e civis. No momento em que o cidadão se torna consciente do conceito de controle social, como parte da soberania popular e do contrato social, compreende que o verdadeiro poder esta em suas mãos, tornando-se mais engajados na autogestão e na autofiscalização, não só da saúde senão da educação e de outras áreas de impacto real na so-

cidade, aspectos que em conjunto fazem mais digna a Democracia. Um exemplo seria, no momento de realizar uma campanha comunitária contra a Dengue, Zika, Chikungunya e a Febre Amarela Urbana (todas doenças vetoriais do mosquito Aedes Aegypti), a tarefa de coleta e eliminação de lixo a céu aberto sendo feita pelos próprios vizinhos do bairro, se representando a eles mesmos como efetores de saúde. Assim, consegue-se de maneira simples, mostrar hábitos saudáveis e cuidados aplicáveis à população, porque antes, foram considerados os aspectos sócios econômicos e culturais dessa população. Um paradigma totalmente distinto se dá quando, por exemplo, alguns especialistas indicam medicações novas de alto custo e de surgimento recente, para pacientes com patologias crônicas comuns como artrose, obesidade, hipertensão ou dislipidemia com muita influência dos laboratórios. Muitos pacientes são de recursos limitados, até os usuários de planos de saúde, e os profissionais devemos ser cientes e reconhecer a situação socioeconômica e cultural dos mesmos, podendo receitar remédios genéricos ou da RENAME em primeiro lugar, e deixar para casos refratários o uso de medicação de primeira linha 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.

de novos lançamentos de associações medicamentosas. A insustentabilidade financeira do tratamento a longo prazo é a principal causa de descontinuação de tratamentos de doenças crônicas prevalentes, o qual coloca em risco a saúde dos usuários. O fato do atendimento ser "integral e humanizado" exige ter esse tipo de considerações socioeconômicas na hora de tratar os

pacientes.

Todo o anteriormente dito, se resume nas palavras do Neurocirurgião Pediatra, Psicólogo, Filantropo e Político Americano, O Dr. Ben Carson, quem sabiamente disse que "os médicos devemos nos preocupar não apenas com a saúde de nossos pacientes, senão também com a saúde de toda a sociedade..."



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/

Psicoterapia na Velhice

Os idosos são uma camada da população que tem sido objeto de crescente interesse na atualidade, não só pelo aumento do número de idosos, mas também por sua maior visibilidade social. Embora ocorra o envelhecimento do corpo, a vitalidade psíquica costuma manter-se, o que torna possível a abordagem psicoterápica desses pacientes quando ocorrem situações de sofrimento emocional.

Algumas perdas mais frequentes nessa faixa etária:

- Saúde Física
- Diminuição das capacidades
- Perda de companhia (sentimento de solidão)
- Perda do cônjuge
- Perda do trabalho
- Declínio do padrão de vida
- Diminuição das responsabilidades.

Prováveis causas da perda de autoestima na velhice:

- As alterações físicas se tornam tão pronunciadas que a pessoa é forçada a aceitar uma autoimagem menos desejada
- A autoestima dependia demasiadamente de papéis sociais e profissionais
- A perda do controle sobre a própria vida e o ambiente
- A persistência de problemas com a regulação da autoestima ligados às etapas anteriores do ciclo vital que não foram superadas com sucesso. (Lazarus, 1989)

É comprovado que o indivíduo pode se beneficiar das psicoterapia e consequentemente obter melhor qualidade de vida.

Fonte: Psicoterapias - abordagens atuais, Cordioli, 2008.



Qual o objetivo da Microfisioterapia?

A microfisioterapia ajuda o corpo a eliminar traumas que estão guardados na memória celular e que o impedem de funcionar de maneira adequada. Nosso corpo luta todos os dias contra agressões de diferentes naturezas e intensidades. Normalmente nosso organismo se autocorrige sem que se perceba. Mas, se as agressões forem muito fortes ou não reconhecidas pelo corpo, este não reagirá de forma eficaz, deixando à nível tecidual uma memória do acontecimento. Um acúmulo dessas memórias pode fazer com que apareça uma dor, uma doença se desenvolva e torne o corpo incapaz de lutar.

A microfisioterapia ajuda na eliminação dessas memórias, fazendo com que o corpo recupere suas capacidades de autocura, mesmo após vários anos.

Quando devo procurar o tratamento através da Microfisioterapia?

Sob aspecto terapêutico, você deve procurar a Microfisioterapia quando sentir que algum órgão não está funcionando muito bem. Mas, é importante ressaltar que a Microfisioterapia também é uma técnica preventiva e que promove a saúde e o bem-estar. Portanto, se você não se encontra numa condição de

bem-estar, você apresenta indicação para a técnica, pois existe algum desequilíbrio no seu organismo.

Porque não tratar somente a zona dolorosa?

Porque a memória traumática que causa a dor não está necessariamente no mesmo local. O corpo é uma máquina complexa com reações em cadeia que podem fazer-se em longas distâncias. É por isso que o tratamento não é localizado unicamente sobre uma região, mas sobre o conjunto do organismo, o fisioterapeuta considera o corpo na sua globalidade. Assim, dores lombares podem ter como origem as glândulas paratireóides situadas na base do pescoço: estas enviam uma mensagem química errada que provoca espasmos dos músculos da coluna a nível lombar. Por um diagnóstico micropalpatório compêndio, o fisioterapeuta poderá localizar e identificar a memória traumática que causa hoje a dor. Ajudando o corpo a eliminar esta cicatriz, vai causar não somente o alívio da dor, mas também vai ajudar o corpo a eliminar os riscos de recidivas, ou que essa memória desloque-se ou que ela cause uma degeneração.

Fonte: soscuranatural e www.cassiusmaynardí



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



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 - RQE 26449

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

Escutar som da mastigação pode ajudar a comer menos, diz estudo

Divulgação



Pode parecer estranho, mas uma pesquisa recente sugere que prestar atenção aos sons que fazemos quando mastigamos pode interferir na quantidade de alimento que ingerimos. Pesquisadores da Universidade Brigham Young e da Universidade do Colorado, nos Estados Unidos, fizeram um estudo para analisar esse efeito. Eles concluíram que quanto mais nos “entretemos” com os barulhos que fazemos ao mastigar, menos comemos. Quando vamos ao cinema, por exemplo, e compramos uma pipoca, em geral devoramos o pacote em poucos minutos. Nosso cérebro está “distraído” com o filme e isso faz com que comamos tudo sem perceber.

O mesmo costuma acontecer quando se come vendo televisão ou quando se compartilha uma refeição com amigos em uma conversa animada. “É comum não repararmos no som que emitimos quando estamos comendo, mas prestar atenção nisso pode ajudar a reduzir o consumo dos alimentos”, explica Ryan Elder, um dos autores da pesquisa, que foi divulgada pela publicação científica Food Quality and Preference. Muitas vezes se presta atenção na aparência, no cheiro ou no gosto da comida, mas não muito no som que ela faz quando a mastigamos. Gina Mohr, também autora do estudo, reforça que os sons são “um sinal sensorial importante” da experiência culinária. Os pesquisadores chamam de “sons alimentícios” os barulhos que produzimos ao mastigar e triturar a comida que ingerimos.

O problema, segundo Elder e seus colegas, acontece quando ou-

tros sons “mascaram” esses ruídos que nos ajudam a ser mais conscientes quanto ao que comemos.

Experimentos

Para averiguar o alcance desse fenômeno, os cientistas fizeram três experimentos analisando o que chamam de “proeminência do som na alimentação”. Um deles mostrou que as pessoas comem menos quando o som da comida é mais intenso. Para investigar essa relação, os pesquisadores deram fones de ouvido aos voluntários para controlar o volume em que escutavam seus ruídos ao mastigar alguns pretzels. “Descobrimos que quanto mais alto era o som da mastigação, menos os participantes comiam”, disse Mohr à BBC. Segundo Mohr, “escutar o som dos alimentos nos lembra que estamos comendo”. “É um indicador natural que estamos participando do processo alimentício e isso nos ajuda a comer mais conscientemente”, diz.

Situações sociais

O mesmo acontece na situação inversa. “Quando você mascara o som dos alimentos, como quando vê televisão enquanto come, ignora um dos sentidos. Isso pode fazer com que coma mais do que comeria normalmente”, diz Elder. “Pode ser que os efeitos não pareçam ser tão grandes (os voluntários comiam um pretzel a menos em média ao escutar os sons), mas ao longo de uma semana, um mês ou um ano, eles se acumulam. “Há situações sociais que nos fazem moderar o volume da mastigação e sermos mais cuidadosos com os ruídos que fazemos para comer”, diz.

Fonte: saude.ig.com.br/alimentacao-bemestar



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



Paola Flach Perini
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



O Mensageiro

A Realidade dos Fatos

www.jom.com.br

Divulgação

Telas que podem ser dobradas e enroladas sem serem danificadas



Elas já foram mostradas em diversos eventos pelas mais variadas empresas em protótipos voltados para smartphones, wearables, dentre outros dispositivos. Mas o que importa mesmo é quando é que elas estarão sendo disponibilizadas ao público.

Bom, os avanços nesse campo de tecnologia apontam para o fato de que isso não deve demorar muito para acontecer. De acordo com alguns especialistas que tem acompanhado as novidades na área, os primeiros aparelhos com essas telas já devem estar no

mercado entre 2017 e 2018

Os primeiros displays dobráveis terão como base as OLEDs (organic light-emitting diode). Essa tecnologia é tida como a sucessora da LED. As telas chamadas OLED não contam com painéis traseiros que são iluminados. Esse aspecto permite telas mais finas e garantem um uso com maior eficiência de energia. Entre as vantagens anunciadas pode-se dizer que elas possibilitam a chegada de designs novos e de produtos que apresentem mais inovações. Além

disso, há a questão do aumento da mobilidade dos aparelhos, que poderão ser dobráveis.

Ainda assim os desafios ainda são grandes. Um bom exemplo é a questão de que telas contam com várias camadas funcionais, tais como a cobertura, painel touch, bem como polarizadores. Esses simples pontos citados são feitos de materiais diferentes. Daí podemos perceber o trabalho que as empresas terão pela frente.

Fonte: meunovocelular.com



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.

Colorir de você. Esser 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