



Sexta-feira, 30 de setembro de 2016

Porque Saúde é fundamental

Indianos usam raízes de árvores para “plantar” pontes

Divulgação



Em Meghalaya muitos hábitos que vêm dos antepassados são preservados. Além de viverem de maneira simples, este é um dos poucos lugares do mundo em que a predominância no poder é das mulheres. O sistema matriarcal está presente em tudo, desde os negócios até a autoridade na família.

Outra curiosidade do estado do norte da Índia são os níveis de precipitação. A área recebe, em média, 15 metros de chuva por ano. Essas condições naturais obrigaram a população

a encontrar alternativas para a construção de pontes, já que a madeira tradicional poderia apodrecer com tanta água.

A solução encontrada há mais de 500 anos foi a utilização das próprias raízes das árvores. Assim, as pontes são consideradas seres vivos, ainda em crescimento. Isso garante a força necessária para suportar as constantes chuvas locais por muitos anos, conforme informado no Daily Mail.

A espécie utilizada para o crescimento das pontes é a Fi-

cus elástica, árvore tropical, conhecida popularmente como Seringueira. Ela pode alcançar até os 60 metros de altura em seu habitat natural. Para que seja usada como ponte é necessário paciência, já que a estrutura leva de dez a quinze anos para se tornar totalmente funcional e segura.

Algumas das pontes existentes em Meghalaya têm até cem metros de comprimento e são capazes de aguentar cinquenta pessoas ou mais.

Fonte: Redação CicloVivo

DORES NO CALCÂNEO?



Pode ser Esporão ou Fascite Plantar Crônica. Venha saber mais sobre:

Tratamento por Ondas de Choque

Dr. Enio Cadore

Médico da SBTOC

Rua 15 de Novembro, 1068 | Sala 108
www.sbtoc.org.br | Santo Ângelo - 3312.5033



Denise Viñas Rigo

Psicóloga
CRP 07/15504

PSICÓLOGA CLÍNICA

- Psicoterapia

(Criança, Jovem e Adulto)

- Especialista em Psicoterapia

de casal e família

- Psicodiagnóstico

(Criança e Adolescente)

- Avaliação Psicológica

(Psicossocial) conforme as NR20, NR33 e NR35

(Brigada de Emergência, Espaço Confinado

e Trabalho em Altura)

Centro Clínico Leonardo da Vinci
Rua XV de Novembro, 1203 - SL 302 - CEP 98801-613
Santo Ângelo/RS - (55) 9961-3707 - deniserigopsi@bol.com.br



ODONTOCLÍNICA

evidente

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

Odontologia com ética e credibilidade

Daniela Tiza Girotto Briske

CRO 12.614 / Cirurgiã Dentista

Camila Rafaela Mousquer

CRO - RS 19779 / Cirurgiã Dentista

Silene Barbieri

CRO - RS 19353 / Cirurgiã Dentista

Adriana Teixeira

CRO - RS 22982 / Cirurgiã Dentista

(55) 3313-8604 | (55) 9996-8983

XV de Novembro, 2427 - Sala/01 - Esq. Conde de Porto Alegre

Farmácia Santo Ângelo

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



DESCONTO
Tchê
FARMÁCIAS
BOM DEMAI

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
ATE 10kg
em 30
dias



Mara Personal

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

Creatina

Suplementar-se com creatina tem se tornado uma prática comum entre competidores dos mais variados esportes ao longo dos últimos anos. A creatina foi primeiramente identificada pelo cientista francês Michel Chevreu, em 1835, após relatar ter encontrado um novo constituinte orgânico nas carnes. Diariamente, aproximadamente 2 g de Cr são convertidos, através de reação não-enzimática, em creatinina, que atravessa livremente a membrana celular sendo posteriormente excretada pelos rins. É o suplemento mais estudado no mundo. Qualquer melhora na performance de um atleta pode resultar numa classificação melhor e por fim, uma medalha. E por isso, seu uso chega a atingir 51-99% dos atletas competitivos. Por isso, atletas, técnicos e cientistas buscam diferentes métodos de se otimizar o desempenho, complementando o efeito do treinamento.

O consumo da creatina é justificado pois a sua concentração intramuscular é uma das principais limitações durante atividades físicas de curta duração e alta intensidade, por exemplo, ela é muito utilizada em modalidades que exigem movimentos rápidos com potência. Quando seus níveis intracelulares diminuem, ocorre uma incapacidade de se ressintetizar energia na forma de ATP em quantidades necessárias para o funcionamento normal da célula acelerando o processo de fadiga.

Uma informação que poucos conhecem é que a suplementação de creatina possui grande relevância clínica, auxiliando o tratamento de doenças como artrite, insuficiência cardíaca congestiva, distrofia muscular (síndrome muscular de Duchenne), doença de McArdle, doenças mitocondriais e neurológicas.

A suplementação de creatina é capaz de otimizar o desempenho esportivo e retardar o início da sensação de fadiga em exercícios de alta intensidade e curta duração. Os mais recentes estudos sobre a creatina indicam que para a performance humana em termos de força e resistência aeróbia, a suplementação com creatina a longo prazo combinada com o treinamento físico melhora a capacidade de realizar tarefas funcionais e promove um aumento maior na força máxima e massa muscular.



13 aspectos que deixaram Brasil em 90º no ranking da saúde

No ano passado a Assembleia Geral da ONU estabeleceu novas metas sustentáveis de desenvolvimento para todo o mundo, e em diversas áreas, com base em centenas de critérios. Um grupo internacional de pesquisadores, inclusive alguns brasileiros - financiados pela Fundação Bill e Melinda Gates - divulgou recentemente a análise de 33 indicadores de saúde de 188 países.

Posição do Brasil no ranking mundial de saúde

A Islândia está em primeiro, seguida por Singapura e Suécia. No pé da lista, na 188ª posição está a República Centro-Africana, precedida pela Somália e pelo Sudão do Sul. O Brasil está na 90ª posição, atrás de nações como Qatar, Suriname e Palestina, mas à frente da China e do vizinho Paraguai.

Saúde no Brasil: análise de 13 aspectos

Violência - Nota do Brasil: 15. A morte por violência interpessoal - com arma de fogo, por exemplo - constituiu o pior cenário dentre as metas brasileiras de desenvolvimento sustentável.

Desastres - Nota do Brasil: 33 - Esse quesito analisa a quantidade de mortes causadas por forças da natureza. No Brasil temos seca no nordeste, enchentes e deslizamentos de terra, sem falar no rompimento da barragem de Mariana, que aconteceu em novembro de 2015 e foi o maior desastre ambiental já registrado no país.

Sobrepeso - Nota do Brasil: 50 - O sobrepeso é uma epidemia mundial entre crianças e adultos e um dos poucos critérios que está presente mesmo nos países com altos índices de desenvolvimento em saúde. Aqui no Brasil, estamos "na média", mas temos muito o que melhorar.

Mortalidade materna - Nota do Brasil: 59 - Esse termo diz respeito à morte de uma mulher durante a gestação, o parto ou até 42 dias após

o fim da gravidez por qualquer fator causado ou agravado pela gestação. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), houve recentemente uma redução de 45% na incidência de morte materna no Brasil.

Assistência ao parto - Nota do Brasil: 99 - O país recebeu uma nota excelente em termos de assistência ao parto, uma vez que foi avaliada apenas a presença de médicos, enfermeiras e/ou parteiras durante o parto.

HIV - Nota do Brasil: 36 - Em relação aos novos casos de HIV, o Brasil ainda tem números muito ruins, sendo essa nossa terceira pior nota.

Suicídio - Nota do Brasil: 68 - O país com a maior taxa de suicídio é a Mongólia (com índice de 19) e o com menor é Antígua e Barbuda (97).

Planejamento familiar e uso de métodos contraceptivos - Nota do Brasil: 93 - Esse índice, que surpreendentemente teve uma boa avaliação no estudo, diz respeito ao acesso aos métodos contraceptivos modernos de planejamento familiar, como a pílula anticoncepcional.

Acidentes de carro - Nota do Brasil: 43 - De acordo com informações do Ministério da Saúde, aproximadamente 45 mil pessoas morrem em acidentes automobilísticos por ano no Brasil, o que coloca o país como quinto em número de mortes no trânsito.

Gravidez na adolescência - Nota do Brasil: 43 - A quantidade de meninas com idade entre 10 e 19 anos no Brasil é um ponto de preocupação.

Água, saneamento básico e higiene - Nota do Brasil: 56

Violência doméstica - Nota do Brasil: 93 - A nota dada pelo estudo parece aquém da realidade brasileira. De acordo com um recente levantamento realizado pela Avon em parceria com o Data Popular, 3 em cada 5 brasileiras já sofreram violência doméstica.

Fonte: www.vix.com

INFORMAÇÃO COM UM COLORIDO MAIS

ASSINE O JORNAL O MENSAGEIRO

ASSINATURA ANUAL R\$ 200,00
OU 4X DE R\$ 50,00
ASSINATURA SEMESTRAL R\$ 120,00

LIGUE 55 3313-4887 O Mensageiro

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

raia3

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

Fone: 3313-1540
Rua Tiradentes, 1397

Audição em debate: Audição X Alzheimer

Realizada durante todo mês de Setembro, a Associação Brasileira de Alzheimer – ABRAZ promove a campanha “Alzheimer: eu não esqueço”, como forma de conscientizar a população brasileira e desmistificar algumas crenças sobre a doença. O destaque principal é deste tema deve-se ao dia 21 de setembro, considerado o Dia Mundial da Conscientização sobre a Doença de Alzheimer!

O principal objetivo dessa data é mostrar a importância de diagnosticar, enfrentar e aceitar o Alzheimer, lembrando que as pessoas que o enfrentam precisam de orientação, ajuda e muito apoio de seus familiares e amigos. Além disso, diversos profissionais podem ser aliados do paciente para promover seu bem estar e preservar sua saúde mental. Por conta dos principais sintomas da doença serem ligados à linguagem, um dos principais é o fonoaudiólogo, que pode auxiliar o indivíduo em todas as fases da doença, através de técnicas e procedimentos que podem melhorar a qualidade de vida do portador de Alzheimer.

Isso porque estudos demonstraram que pacientes com perda auditiva que não receberam tratamento são mais propensos a desenvolverem Alzheimer e outras doenças ligadas à demência, por conta de um envelhecimento do corpo mais acelerado. Pesquisadores da Universidade John Hopkins e do Instituto Nacional sobre Envelhecimento, através de um estudo com 639 indivi-

duos com e sem perda auditiva, realizaram exames e testes durante 12 anos e que, além da perda auditiva, levaram em conta outros fatores de risco ligados à demência, como pressão arterial elevada, idade, sexo e diabetes. Mas, mesmo diante de todos os outros fatores, a perda auditiva e a demência ainda estavam fortemente relacionadas: aqueles pacientes que possuíam perda auditiva no início do estudo estavam mais vulneráveis a desenvolver demência ao longo do tempo.

Essa relação entre a perda auditiva e o mal de Alzheimer pôde ser explicada pelos especialistas por conta de um esforço maior para que a pessoa entenda os sons – ambiente, vozes, aparelhos eletrônicos – e isso pode sobrecarregar seu cérebro, afetando as suas funções cognitivas. Além disso, já é comprovado que a perda auditiva sem tratamento pode causar atrofia cerebral, causando disfunção principalmente nas regiões ligadas ao processamento do som e da fala. Essas mesmas regiões estão ligadas à integração dos cinco sentidos e da memória, que podem causar esgotamento das capacidades mentais.

Ou seja, ignorar os sintomas de perda da audição vai muito além do ouvir: a perda não trata-se de consequências muito mais sérias. A boa notícia é que a perda da audição pode ser tratada e praticamente neutralizada com o uso dos aparelhos auditivos, implantes e outras formas de reabilitação – que, como visto



Divulgação

AuD. Dra Carla Cristina Backes
Fonoaudióloga (UFSM) -
Audiologista Clínica CRFa/RS 9509
Especialização em Audiologia Clínica
e Ocupacional- Gestão em Saúde
do Trabalhador Doutoranda em
Ciências Biomédicas

nesse estudo, podem melhorar a qualidade de vida do paciente idoso como um todo.

Sendo assim, a escolha certa de uma prótese não é feita através do seu modelo ou pelo seu custo. A escolha certa é feita a partir de avaliações corretas, periféricas e centrais, um bom acompanhamento audiológico realizado por uma profissional fonoaudióloga audiológica, bem como uma boa colocação e monitoramento mensal do caso, durante o período de adaptação das próteses. Desta forma obteremos sucesso com essa escolha.

Agende sua avaliação auditiva na Associação dos Aposentados de Santo Angelo (ARBAPESA): (55) 3313.1734 / (55) 9977.1206



Dra. Lislaine Bomm

Dermatologista
CREMERS 37528 - RQE 25135



Dermatologia clínica e estética
Adultos, crianças e idosos

Rua Marquês do Herval, 1145
Santo Ângelo-RS - Fone: 55 3313.5709
E-mail: lislainebomm@gmail.com



Clínica de Atendimento psicológico
Crescer

Elisângela Figueiró
Psicóloga - CRP 07/10373

(55) 9613-3727
Rua XV de Novembro, 1030
Sala 2 - Santo Ângelo-RS

(55) 3313-2345
Travessa João Meier, 84
Complexo Adhara
Clínica Físio Belli Sarturi

Dr. Jaime Barbosa

CRM 22.453



Especialista em cirurgia do joelho

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Videoartroscopia
- 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

Gastrocor
Clínica Médica

Dra. BÁCILA Musa Badwan

Cardiologia Clínica - CRM-24386

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

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

A importância do Acompanhamento Pré-Natal Psicológico

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

O Pré-natal é de suma importância para o acompanhamento da saúde do bebê e da mãe, além disso, ajuda a reduzir a ansiedade, o estresse e a angústia, muitas vezes vividos pelos pais, deixando-os mais seguros.

Entretanto, é importante mencionar que todo esse processo é basicamente médico, e a gestante em muitos casos também necessita de um acompanhamento psicológico, onde ela possa trazer suas demandas emocionais, para que sejam trabalhadas por um profissional da área, evitando assim uma possível depressão pós-parto, ou sofrimento psicológico.

A gestação é um momento de grandes transformações para a vida da mulher, que agora também mãe, precisa saber lidar com o novo aspecto físico, social, psicológico e familiar. O vínculo mãe-bebê é muito influenciável por fatores externos, por isso, quanto mais a gestante tiver apoio social, e seu pré-natal for de qualidade, melhor será para que ela possa viver sua maternidade de forma tranquila.

A saúde física e a saúde emocional, são aspectos inseparáveis durante a gestação, e infelizmente o atendimento psicológico como parte da rotina de pré-natal ainda é pouco procurado e também pouco oferecido se tratando de saúde pública.

Questões como o medo do parto, insegurança sobre optar por parto normal, ou cesárea, relação sexual durante a gravidez, entre outros, são questões frequentes durante a gestação, e o profissional da psicologia possui um importante papel nestes momentos, pois como já vimos, não se trata apenas de questões médicas ou de saúde física, as gestantes esperam por apoio as suas demandas emocionais, medos e incertezas.

O psicólogo como parte do processo de pré-natal, pode contribuir não só para minimizar sofrimentos psíquicos que a gestante possa vir a ter, mas também para a preparação para a maternidade e paternidade. Por isso, a importância de que esse processo seja um serviço integral à gestante, com atenção tanto à saúde física quanto emocional, tendo em vista que este período é de extrema relevância inclusive para o desenvolvimento do bebê.

Tipos de grama: Quando e como usar

Divulgação



Tipos

1. Grama-amendoim

Uso - Ótima para canteiros e áreas de pouca passagem. Também é muito utilizada como pastagem nutritiva.

Vantagem - Apresenta pequenas inflorescências amarelas, que se formam na primavera e no verão.

2. Grama-santo-agostinho

Uso - Ideal para regiões litorâneas, pois tolera bem a salinidade do solo.

Vantagem - Rústica, é resistente ao frio e à sombra.

Características - Suas folhas verdes e levemente azuladas são lisas, sem pelos e com as pontas arredondadas. Elas apresentam largura e comprimento médios.

Exige - Pleno sol ou meiasombra.

3. Grama-esmeralda

Uso - Macia e resistente ao pisoteio, é sugerida para áreas residenciais e playgrounds.

Vantagem - É o exemplar mais comercializado no Brasil.

Características - Apresenta folhas médias e estreitas, na cor que a nomeia; Enraíza com facilidade, por isso é excelente para controle de erosão. Tem boa resistência a aridez e a solos alcalinos e ácidos.

Exige - pleno sol.

4. Grama-preta

Uso - Ornamental, é uma boa escolha para criar bordaduras e canteiros. Ótima para áreas sombreadas.

Vantagem - Cresce rapidamente, não requer poda e se dá bem em quase qualquer tipo de solo.

Características - Ao contrário do que parece, não é uma gramínea, mas é uma excelente forração. Não apresenta caule e tem folhas finas e escuras. Tolerância ao calor e a seca prolongada.

Exige - Meia-sombra ou pleno sol.

5. Grama-são-carlos

Uso - Forma gramados densos, o que faz dela uma ótima opção para áreas grandiosas, como casas de campo.

Vantagem - É resistente a pragas e ervas daninhas, solos encharcados e ao pisoteio.

Características - Tem folhas largas e lisas, sem pelos, de cor verde intensa e com crescimento lento.

Exige - Pleno sol ou meiasombra.

Para quem adora ou tem vontade de plantar grama no jardim preparamos alguns pontos falando sobre o melhor tipo de grama para você. As melhores épocas para plantio de grama são a primavera e o verão, quando aumenta o índice de chuvas. Mas, antes, cuide do solo. Faça uma limpeza para retirar ervas daninhas e atente para a nivelação do terreno.

Nas duas primeiras semanas após o plantio, regue o gramado diariamente, sempre ao final do dia, para que as folhas não sejam queimadas pelo sol. Depois, a quantidade de rega deve variar de acordo com o clima e a insolação do local escolhido.

Para garantir a saúde do gramado, mantenha altura de 5 a 10 centímetros. Mas cuidado: cortes muito frequentes tendem a esgotar as reservas nutritivas da grama, deixando-a fraca, suscetível ao ataque de pragas e doenças. Depois da poda, varra a grama com uma vassoura metálica para retirar folhas secas e arejar o solo.

Fonte: revistacasaejardim.globo.com



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 / 9953.8642
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

Como falar de dinheiro com o parceiro sem começar a brigar?

É claro que tudo vai depender muito do seu nível de envolvimento com o parceiro. Não é a mesma coisa discutir sobre finanças no início da relação, é preciso já estar vivendo junto há algum tempo, dividindo um mesmo teto, por exemplo. Contudo, a questão econômica - ou melhor, dinheiro - é a maior causa de separações entre casais, além de ser um tema que sempre “rende pano para manga” e provoca brigas.

Como evitar discussões?

Quanto mais cedo você tentar abordar a questão e o casal puder conversar abertamente, mais cedo e melhor vocês podem compartilhar de uma vida juntos. Todos os casais deveriam ter um projeto de vida em comum, em que devem ser acordadas questões como os objetivos a atingir, as despesas da casa, a poupança para potenciais investimentos, a possibilidade de que um deles não possa trabalhar. Todas são questões que não podem ser deixadas ao acaso, já que problemas e incidentes podem ocorrer.



Dicas para falar de dinheiro na relação

- Nessas conversas, você fala do seu ponto de vista, de acordo com os seus interesses e sonhos, mas sem nenhum desrespeito ao outro e sem cair em recriminações.
- É importante manter a calma para que nenhuma das partes se coloque na defensiva ou se sinta discriminada.
- Vocês têm que dividir tarefas em saber quanto ativos líquidos têm enquanto parceiros, quem vai administrá-lo e como será usado.
- Coloque-se na situação do outro e entenda por que se sente como você pensa sobre o gerenciamento de seus gastos para ajudar a encontrar soluções.
- Abra a agenda e organize um encontro para discutir o assunto. Procure o momento certo para ter a conversa. Não o aborde depois de um dia de trabalho duro, nem na cama, quebrando o encanto de um momento íntimo. Melhor quando vocês estiverem relaxados e à disposição para o diálogo.
- É muito importante ser honesto. Lembre-se que o dinheiro e o jeito como se lida com ele está relacionado às emoções, com o passado que se experiencia quando se é criança, por exemplo. Os pais são o prelúdio para a maior parte dos comportamentos financeiros.

Fonte: www.vix.com/pt/relacionamentos



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/>



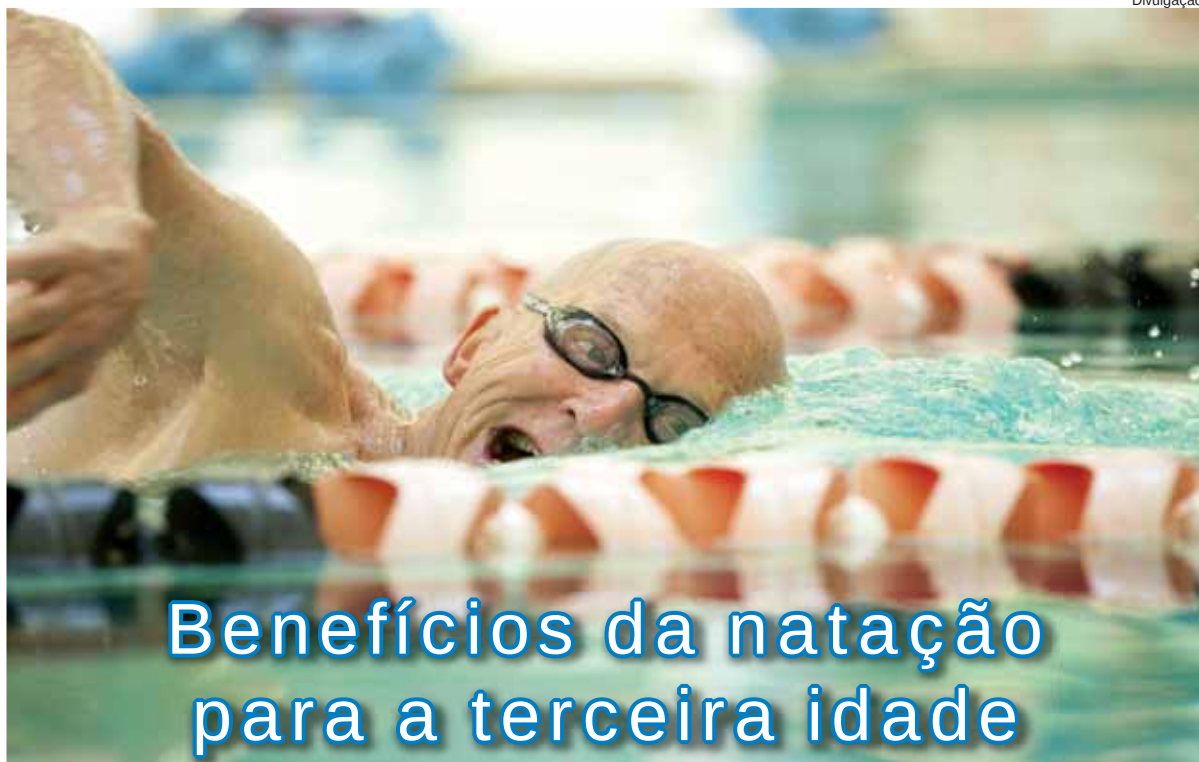
Setembro Amarelo é uma campanha de conscientização sobre a prevenção do suicídio, com o objetivo direto de alertar a população a respeito da realidade do suicídio no Brasil e no mundo e suas formas de prevenção. Ocorre no mês de setembro, desde 2014, por meio de identificação de locais públicos e particulares com a cor amarela e ampla divulgação de informações.

Iniciado no Brasil pelo CVV (Centro de Valorização da Vida), CFM (Conselho Federal de Medicina) e ABP (Associação Brasileira de Psiquiatria), o Setembro Amarelo realizou as primeiras atividades em 2014 concentradas em Brasília. Em 2015 já conseguiu uma maior exposição com ações em todas as regiões do país. Mundialmente, o IASP – Associação Internacional para Prevenção do Suicídio estimula a divulgação da causa, vinculado ao dia 10 do mesmo mês no qual se comemora o Dia Mundial de Prevenção do Suicídio.

Um problema de saúde pública que vive atualmente a situação do tabu e do aumento de suas vítimas é o suicídio. Pelos números oficiais, são 32 brasileiros mortos por dia, taxa superior às vítimas da AIDS e da maioria dos tipos de câncer. Tem sido um mal silencioso, pois as pessoas fogem do assunto e, por medo ou desconhecimento, não veem os sinais de que uma pessoa próxima está com ideias suicidas.

A esperança é o fato de que, segundo a Organização Mundial da Saúde, 9 em cada 10 casos poderiam ser prevenidos. É necessário a pessoa buscar ajuda e atenção de quem está à sua volta.

Fonte: <http://www.setembroamarelo.org.br/>



Benefícios da natação para a terceira idade

Não existe idade para aprender a nadar, muito menos para aproveitar os inúmeros benefícios que o esporte oferece. Afinal, as aulas de natação estão sempre relacionadas a qualidade de vida, saúde e bem-estar, já que atividade física e saúde andam lado a lado. Não é à toa, estudos apontam uma melhora no humor e na cognição com a prática de exercícios na água, principalmente nos mais idosos.

Considerada por muitos um remédio para o corpo – e para a alma também! – as aulas de natação, com as próprias aulas de hidroginástica, são ideais para pessoas idosas que possuem problemas ósseos, como osteoporose por exemplo, além de fortalecer a musculatura e reduzir a perda de massa óssea. Isso, porque, na água, o impacto com o meio físico é muito menor, reduzindo também o risco de ocorrer qualquer lesão.

São vários os benefícios das aulas de natação para

a terceira idade. O principal deles está no aumento do consumo do oxigênio, com muitas variações da frequência cardíaca e com baixo risco cardiovascular, além de auxiliar também no condicionamento cardíaco. O aumento da disposição no dia-a-dia, a possibilidade de executar atividades da vida diária que antes não conseguiam também merecem destaque.

Atividades em grupo

O estímulo ao convívio social é fundamental nessa época da vida. Há casos em que a pessoa podem se sentir sozinha, já que passa muito tempo em casa e não mantém a rotina agitada de outras épocas. Por isso, as aulas de natação, principalmente quando praticada em grupo, contribui para afastar a depressão, uma das grandes consequências da solidão.

Fonte: www.amaralnatacao.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



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/AuQmia Clínica Veterinária
Kelly Daiane Falk
Médica veterinária - CRMV 10428

Por que o cão e gato perdem pelo?

A troca de pelos dos cães e gatos é um processo natural que acontece anualmente. É um mecanismo fisiológico, pois, da mesma forma que eles caem, novos pelos nascem. Durante este mecanismo a pelagem do animal não é afetada, pois é feita uma substituição contínua. A queda acentuada de pelos é normal pelo menos duas vezes ao ano e está ligada às alterações de temperatura, com a chegada do verão e do inverno. Essa troca tem uma duração de mais ou menos um mês, podendo variar.

No entanto, quando o proprietário deve começar a se preocupar e como fazer para diferenciar uma queda de pelo normal, de uma que pode sinalizar problemas de saúde?

Queixas dermatológicas constituem uma das maiores causas de consultas de médicos veterinários, mas é importante salientar que nem sempre a causa de problemas na pelagem dos cães estará diretamente ligada à pele ou ao pelo. A queda de pelos e a alopecia (ausência de pelos) pode também ser consequência de um problema orgânico, onde exista comprometimento funcional de órgãos ou glândulas. Vejamos:

- Um pelo feio, sem brilho, áspero e com falhas pode ser causado, por exemplo, por parasitas (como piolhos, pulgas ou carrapatos). Nestes casos, além de uma queda maior, há também uma destruição dos pelos do corpo, como a que ocorre em casos de micoses e sarnas, que são doenças muito comuns e frequentemente estão associadas ao prurido (coceira).

- Desordens hormonais são causas bem comuns que ocasionam alterações de pele e pelos. A mais comum é o hipotireoidismo, frequente em algumas raças e também os distúrbios das adrenais como o hiperadrenocorticism.

- É comum fêmeas na época do pós-parto e amamentação também perderem mais pelos, pois as energias são concentradas para a alimentação de seus filhotes, e essa é uma queixa bastante comum entre criadores de cães e gatos. Podem ocorrer também alterações na época do cio.

- Também é frequente em animais que sofreram estresse agudo, como, por exemplo, mudanças, viagens, perda do dono ou outras alterações que interfiram no comportamento de seu pet.

- Alimentação desbalanceada, alergias alimentares ou de contato



também podem ocasionar alterações nos pelos.

Como diminuir a queda natural de pelo do cachorro?

A troca da pelagem é irreversível, mas você pode tomar alguns cuidados para amenizar a situação, caso ela esteja ocorrendo de forma exagerada:

- Tosa: O pelo do cachorro vai cair de qualquer jeito, então é interessante você fazer uma tosa e eliminar um pouco do pelo indesejado;

- Escovação: Escovar seu animalzinho todos os dias também ajuda bastante. O pelo cai próximo de você quando estiver escovando, e já fica fácil jogá-lo fora. Escove sempre na direção do pelo, isso remove os pelos soltos e mortos e não vai ser tão desagradável para nosso amiguinho. Isso vai impedir com que ele caia depois nos seus tapetes, roupas e móveis;

- Cuide da higiene do animal: Dê banho com frequência;

- Leve-o para tomar sol: cães de apartamento, que não passeiam com frequência estão mais propensos a queda de pelos. Lembre-se de deixar um cantinho na sua casa ou apartamento para que o seu cão ou gato possa pegar um pouco de sol;

- Alimente-o corretamente: Uma das causas da troca de pelo demasiada é a má alimentação do animal. A ração deve conter todos os nutrientes necessários para a dieta do seu pet;

- Evite perfumes: Jamais utilize produtos que não sejam específicos para animais, como perfumes e xampus de humanos.

Se a queda de pelos não vem acompanhada de mais nenhum sintoma, não há coceira e a pelagem de seu animalzinho está bonita, provavelmente você não precisa se preocupar com seu peludo. Mas se há uma queda intensa, com áreas de pouco pelo, pelagem não uniforme e descamação ou outras alterações, você deve procurar imediatamente um veterinário para um diagnóstico e iniciar o tratamento adequado.

TRATAMENTO DO CERATOCONE POR LASER DE FEMTOSEGUNDO (1º EQUIPAMENTO DO RS)

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

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



VERONESE
OFTALMOLOGIA
CLÍNICA E CIRURGIA DE OLHOS

Dr Carlos Fernando Veronese
CRM 18.595

Informações:
Rua Antônio Manoel, 733 - Coj. 301 e 305
Fone: (55) 3314.1111 - Santo Ângelo/RS



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 Perim
odontologia
CROR514122 especializada

Ψ
Suzana Lunardi
PSICÓLOGA
CRP 07/10378

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

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

Orientações sobre a coleta de lixo em Santo Ângelo

O que é?

LIXO ÚMIDO é tudo o que estraga com facilidade, como restos de comida, fezes de animais e podas de plantas;

LIXO SECO é tudo o que não estraga com facilidade e no geral pode ser reciclado, como papéis, plásticos, metais e vidros;

Alguns motivos para separar o lixo:

- Evita proliferação de insetos
- Menor impacto para o meio ambiente
- Gera renda para cooperativas e economia para prefeitura
- Caminhão de coleta seletiva para na frente da sua casa



Horários

Diurno: A partir das 7h
Noturno: A partir das 18h

Por que alergias respiratórias são mais frequentes na primavera?

Quem não gosta da primavera quando, por um breve período de tempo. Podemos caminhar pelas ruas geralmente cinzentas e nos deparar com o colorido das árvores e flores.

Apesar da beleza da estação, nesta época se intensificam os casos de alergias respiratórias. Quem sofre de rinite alérgica, por exemplo, costuma espirrar mais vezes durante o dia e apresentar mais coriza e coceira no nariz.

Mas por que isso acontece?

Na primavera, como é típico da estação, o desabrochar intenso das flores é responsável por liberar uma grande quantidade de pólen no ar. E é essa substância que ataca a mucosa respiratória e provoca as crises alérgicas. Além disso, as constantes variações de temperatura, a baixa umidade do ar e o excesso de poeira e ácaros nos ambientes contribuem para o desencadeamento da alergia respiratória.

Fonte: suasaude.h9j.com.br



Para que a estação das flores não se torne uma inimiga da saúde é preciso prevenir o problema. Para isso, adote medidas como:

1. Limpar a casa somente com pano úmido. O uso de vassoura pode espalhar a poeira;
 2. Manter os ambientes arejados. A circulação do ar é muito importante para evitar o acúmulo de impurezas no local;
 3. Aumentar a ingestão de líquidos. O consumo de líquido, principalmente água, ajuda a hidratar a garganta e evitar crises alérgicas. Também vale manter o nariz hidratado com a utilização de soro fisiológico;
 4. Manter o nível de umidade acima de 50%. Se você não possui umidificador em casa, opte por colocar baldes e bacias no ambiente nos dias mais secos. A umidade baixa do ar contribui para surgirem os casos de problemas respiratórios.
- As alergias respiratórias mais comuns nessa época do ano são a rinite (inflamação da mucosa nasal) e a sinusite (inflamação da mucosa dos seios da face). Em alguns casos, também podem ocorrer episódios de crises de asma (doença inflamatória crônica das vias aéreas) e de bronquite (inflamação dos brônquios). A melhor saída é buscar ajuda médica para aliviar o problema. Apesar de não haver cura para as alergias respiratórias, existem tratamentos capazes de amenizar o problema.

ATENDE TAMBÉM:

- IPE
- CABERGS
- FUSEX - Santo Ângelo
- ASSEFAZ
- SAÚDE CAIXA
- VONPAR
- PARTICULAR



Hospital Unimed Missões/RS

A tranquilidade que você precisa na região das Missões durante 24h

- Pronto Atendimento de Urgência e Emergência
- Diagnóstico por Imagem (Raio-X, Tomografia, Ecografia, Mamografia e Ressonância Magnética)
- Laboratório de Análises Clínicas
- Internações Clínicas, Cirúrgicas e Pediátricas
- UTI Adulto
- Hemodinâmica

Dr. Luís Cláudio Madureira
Diretor Técnico/CAM - RS 11.495

Cuidar de você. Esse é o plano.



Avenida Rio Grande do Sul, 1133
Fone: 3312-0700
f /unimedmissoes
www.unimedmissoes.com.br

Nascimento



Antonio Nascimento
Cirurgião-Dentista - CRO 6874
Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo-Facial
Enxertos, Implantes, Exodontias complexas, lesões bucais

Marcelo Nascimento
Crefito 10932 - LTT/F
Microfisioterapia ENM
PNL - Programação Neurolinguística

Liamara Nascimento
Crefito 7897
Microfisioterapia - Osteopatia
Leitura Biológica
Equilíbrio Neuromuscular





Fisioterapeutas
Atendimento personalizado e individualizado

Elisandra Nunes Ferrazza
Crefito 42.347
Pilates - RPG e Domiciliar

Raquel Lemes Erthal
Crefito 126.027-F
Pilates - Terapia Manual e Domiciliar
Acupuntura Estética
Acupuntura Sistêmica



Fones: (55) 3312-2377 / 3312-5333
Rua 7 de Setembro 571
Santo Ângelo - RS