



Sábado, 5 de novembro de 2016

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



É época de pêssego

O pêssego é um dos frutos mais importantes tanto em produção quanto em valor econômico, formando parte do grupo dos frutos mais produzidos em todo o mundo, em conjunto com a maçã, os citrinos e a banana.

O pêssego é um tipo de fruto denominado botanicamente de drupa. A cor da polpa varia entre o amarelado e o esbranquiçado e é doce. A fruta é de origem chinesa, sendo que seu nome científico é *Prunus persica*. Possui apenas uma grande semente, envolta numa casca dura. A polpa é de sabor doce e aroma delicado. A casca do pêssego é fina, aveludada e de cor alaranjada. Sua carne é amarelada e o pêssego é muito usado para fazer doces, bolos, geléias, compotas e sucos.

São frutos de época quente, concentrando-se a sua disponibilidade entre os meses de Maio a Setembro. No entanto pode-se dispor deste fruto sumarento fora da época estival do Hemisfério Norte, graças a países produtores como a China, Itália, Grécia, Israel, África do Sul e Espanha.

O pêssego não é uma fruta muito calórica, pois cada unidade possui, em média, 50 calorias, rico em vitamina C e pró-vitamina A. É também uma fruta com boa quantidade de fibras, pois a cada 100 gramas de pêssego, encontra-se 1,5 gramas de fibras. Apresenta boas quantidades de oligoelementos, tais como: potássio, ferro, fósforo, magnésio, zinco e cálcio.

O pêssego é uma fruta muito suculenta, pois quase 90% de seu peso é composto por água. Além das vitaminas C e A, o pêssego também apresenta vitaminas do Complexo B (B1, B2, B3, B5, B6, B9 e B12), além das vitaminas K e E.

<http://www.suapesquisa.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

(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

Dieta



Talvez o maior dos segredos para se adquirir a tão sonhada regularidade alimentar, é saber “furar” a dieta. De nada adianta 4 semanas perfeitas de dieta seguidas de uma semana de compulsão alimentar. Geralmente essa compulsão vem acompanhada de pensamentos como: “Será a última vez!” OU “Já que saí mesmo, então vou aproveitar!” OU “Não é vida deixar de comer o que eu gosto!” E várias outras justificativas e desculpas para aquele momento de fraqueza. E na sequência, vem o sentimento de culpa e arrependimento!

Dieta significa estilo de vida! Não significa privação ou sofrimento. Escapou da dieta? Retome o programa na refeição seguinte. Que tal uma atividade física um pouco mais intensa para compensar? Um grande problema é que as escapadas acontecem geralmente nos dias sem exercício, como os domingos! Padrão ouro é quando se come aquilo que gosta e sem culpa, sempre fazendo boas escolhas, e mantendo um saldo positivo! Acumule créditos para poder usá-los nos momentos certos! Não deixe o eventual virar rotina! Atinja seus objetivos estéticos sim, mas de maneira prazerosa! E isso só é possível quando se adquire a tão sonhada regularidade! Já estamos iniciando novembro! Como está sendo seu ano? Repleto de altos e baixos ou você conseguiu manter regularidade nos seus exercícios e alimentação?



Você sabe o que é o glutamato monossódico, presente na nossa comida?

Basicamente, o glutamato de sódio, como também é conhecido, é um composto rico em sal, que seduz os consumidores por ter a capacidade de também realçar sabores. É um ingrediente que está presente não apenas no macarrão instantâneo, mas também em produtos enlatados, em carnes e outros alimentos processados, salgadinhos, sopas e temperos prontos.

Em sua forma natural, é encontrado em proteína vegetal hidrolisada, leveduras, extratos de soja, proteínas, tomates e queijos. Ainda que para a Food and Drug Administration o ingrediente seja “geralmente reconhecido como seguro”, o uso e o consumo do glutamato é cheio de controvérsias.

Isso tem a ver com as reclamações feitas nos últimos anos

a respeito do produto – ao que tudo indica, a substância pode provocar dor de cabeça, sudorese, pressão facial, dormência, formigamento, queimação, palpitações cardíacas, dor no peito, náusea e fraqueza. Para a Ciência, no entanto, nada disso é comprovado, embora já se saiba que o glutamato de sódio pode provocar reações em curto prazo.

Essa substância está naturalmente presente em diversos alimentos. Em 1908, o professor japonês Kikunae Ikeda conseguiu extrair o glutamato, patenteou o produto e deu início à produção em larga escala já no ano seguinte. Na época, o glutamato monossódico era extraído de algas, mas hoje vem da fermentação do amido, do açúcar de beterrada, da cana-de-açúcar ou do melado.

Em média, uma pessoa adulta

consome 13 gramas de glutamato de sódio natural e 0,55 grama da versão industrializada por dia. De acordo com o How Stuff Works, a forma sintética do produto tem propriedades e ações diferentes das vistas na versão natural. O site alerta para o fato de que pesquisas já foram realizadas na tentativa de comprovar que a substância em sua versão industrializada age promovendo a morte de diversas células do corpo.

Como ainda há poucos estudos relacionados a essa substância, é interessante tentar consumi-la moderadamente. Além disso, o glutamato monossódico em excesso pode estar relacionado a problemas como a hipertensão.

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



Atendimento psicológico para crianças, adultos e casais;
Neuropsicopedagogia; Assessoria em RH; Avaliação psicossocial conforme NR33 e NR35

PSICÓLOGAS

Greize Quelle C. da Costa CRP: 07/22690 (55) 84457579
Liliane Ribeiro Ortiz CRP: 07/23464 (55) 81072593
Magali Mariana Andreolo CRP: 07/23259 (55) 99556642

Rua Três de Outubro 256, sala 704 - Edifício Executivo - Centro
Atendimento somente com agendamento

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

Sistema imunológico

O sistema imunológico, também chamado de sistema imune ou imunitário é um conjunto de elementos existentes no corpo humano que interagem entre si com o objetivo de defendê-lo contra doenças, vírus, bactérias, micróbios e outros.

O sistema imunológico é mesmo uma proteção, um escudo ou uma barreira que nos protege de seres indesejáveis (os chamados patógenos), que tentam invadir o nosso corpo e assim, esse sistema tem a função não só de impedir essa invasão, como também exerce a função de combate e de destruição.

Trata-se de um sistema complexo, composto por diversas partes - entre células e órgãos, cada qual com uma função específica, agindo como um exército.

Tipos de imunidade

A função imunológica pode ser dividida em imunidade inata ou não específica e imunidade adaptativa ou específica.

Imunidade inata - A primeira é, como o próprio nome indica, a defesa que todos os seres humanos temos, que nascemos conosco e é a nossa primeira linha de defesa. São exemplos: pele (é a primeira barreira existente no nosso corpo), cílios, lágrima, muco, plaquetas, saliva, suco gástrico, suor. Fazem parte, ainda, do sistema imune inato os leucócitos (glóbulos brancos).

Leucócitos - células produzidas pela medula óssea, cuja função é produzir anticorpos para proteger o organismo contra os patógenos. São leucócitos: neutrófilos, eosinófilos, basófilos, linfócitos, fagócitos e monócitos.

Com funções semelhantes, mas bastante definidas esses componentes impedem o crescimento e o desenvolvimento de patógenos no nosso corpo; detectam e evitam, portanto, que o problema aconteça.

Os neutrófilos envolve as células doentes e as destrói. Os eosinófilos se desenvolvem na



Ilustração do sistema de imunidade inata na pele

medula óssea e agem contra parasitas. Os basófilos produzem histamina e heparina, por isso, está relacionado com as alergias. Os fagócitos fazem a fagocitose (ingestão) de patógenos. Os monócitos penetram os tecidos para os defender dos patógenos.

Se a imunidade inata não funciona, a imunidade adaptativa entra em ação.

Imunidade adaptativa - A segunda, a imunidade adaptativa, é a defesa adquirida ao longo da vida, tais como anticorpos, vacinas, mecanismos que são desenvolvidos para expor as pessoas com o objetivo de fazer evoluir as defesas do corpo. A imunidade adaptativa age diante de um problema específico. São exemplos os linfócitos.

Linfócitos - células que fazem parte dos glóbulos brancos do sangue e que são produzidas pela medula óssea vermelha. Existem os linfócitos B, os linfócitos T e os Natural Killers (NK).

Os linfócitos B fabricam anticorpos e atuam na imunidade celular. Os linfócitos T, que por sua vez se dividem em vários tipos, fabricam

anticorpos e reconhecem os patógenos que invadem o nosso corpo. Os Natural Killers têm a função de atacar e destruir patógenos.

Através do leucograma, que é uma parte do exame de sangue, são analisados os valores de cada componente sanguíneo. Os níveis variam de acordo com a faixa etária e indicam o comportamento das defesas do organismo e a detecção de doenças.

Sistema imunológico baixo - Quando o sistema imunológico não funciona adequadamente, ele falha, perde a força e diminui a sua capacidade de defender o nosso corpo, de modo que ficamos vulneráveis às doenças, tais como amigdalites ou estomatites, infecções na pele otites, herpes, gripes e resfriados.

Para evitar problemas com baixa imunidade, é preciso que as pessoas deem atenção especial a sua alimentação, não bebam álcool em excesso e não consumam drogas. É importante, ainda, praticar exercícios, tomar água e tomar sol com moderação.

www.todamateria.com.br

Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.453
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT SBO

Especialista em cirurgia do joelho

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Vídeoartroscopia
- Osteotomias
- Instabilidade patelar

Ortopedia e Traumatologia geral

Artroplastias do quadril (próteses)

Ortotrauma Clínica
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Rua XV de Novembro, 1168 - Santo Ângelo - RS
☎ (55) 3313-5656 - Cel. (55) 9976-8717
E-mail: drjaimebarbosa@terra.com.br

Dra. Lisoneide Terhorst

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

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

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

Dra. Lislaine Bomm
Dermatologista
CREMERS 37528 - RQE 25135

Dermatologia clínica e estética
Adultos, crianças e idosos

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

Violência doméstica, contra a mulher

Sempre que pensamos em relacionamento afetivo, nos vêm a mente a idéia de uma relação amorosa, de encantamento e respeito entre parceiros. Mas nem sempre as relações são pautadas nesses sentimentos. Muitas vezes a convivência se torna difícil, e o sentimento de poder e posse frente ao outro pode transformar uma relação de amor em violência.



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

A violência surge muitas vezes de forma sutil, através de palavras que magoam a companheira, destruindo sua auto imagem, e pode evoluir para proibições que tornem a mulher incapaz de direcionar seus atos sua vida, devido à relação de poder e à dominação que existe no relacionamento afetivo, geralmente o agressor detém, em relação à mulher que ele agride, a força física e o poder econômico, passando a manipulá-la, violá-la e agredi-la psicologicamente, moralmente e fisicamente.

A violência psicológica é uma violência que segue um roteiro: ela se repete e se reforça com o tempo. Começa com o controle sistemático do outro, depois vêm o ciúme e o assédio e, por fim, as humilhações e a abjeção.

A lei Maria da Penha protege as mulheres contra a violência doméstica ou familiar e torna mais rigorosa a punição aos agressores. Entre suas providências cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher que prevê:

Art. 2º Toda mulher, independente de classe, raça, etnia, orientação sexual, renda, cultura, nível educacional, idade, religião, goza dos direitos fundamentais inerentes a pessoa humana, sendo lhe asseguradas as oportunidades e facilidades para viver sem violência, preservar sua saúde física e mental, seu aperfeiçoamento moral, intelectual e social.

Art 3º Serão asseguradas as mulheres as condições para o exercício efetivo dos direitos a vida, a segurança, a saúde, a alimentação à educação, à cultura, à moradia ao acesso à justiça, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

A Lei Maria da Penha pode ser aplicada a todo tipo de violência doméstica e familiar no convívio do lar ou dos laços afetivos que se formam na vida cotidiana. Mas a lei só não basta, é necessário que a sociedade esteja atenta e vigilante para o cumprimento dela. A família, a escola, as instituições tem um papel fundamental na discussão destas questões, proporcionando o resgate da cidadania e dos valores capazes de modificar este quadro tão preocupante.

'Síndrome do regresso': brasileiros sofrem ao retornar ao país



Divulgação

A crise dos países desenvolvidos tem levado muitos brasileiros que moravam no exterior a voltar para o Brasil. De acordo com o Itamaraty, 20% dos brasileiros que residiam nos EUA e um quarto dos que estavam no Japão voltaram para o país desde o começo da crise, em 2008.

Para atender aos brasileiros que voltam ao país, o Itamaraty lançou o "Guia de Retorno ao Brasil". O objetivo é ajudar os expatriados com dificuldades, desde a reintegração no mercado de trabalho a compra da passagem de volta. O guia será distribuído nas embaixadas.

A volta para o Brasil pode gerar depressão, ou a "síndrome do regresso", assim chamada pelo neuropsiquiatra Décio Nakagawa para designar a aflição de ex-imigrantes. Morto em 2011, Nakagawa estudou a decepção dos brasileiros que retornavam ao Brasil depois de trabalharem em fábricas no Japão. De acordo com a psicóloga e coordenadora do projeto de reintegração, Kyoko Nakagawa, viúva do psiquiatra, a adaptação a um país diferente demora em torno de seis meses, enquanto a readaptação em seu país de origem demora dois anos.

Ao sair do país, o imigrante se preocupa em amenizar o choque cultural, já em sua volta para casa essa preocupação não existe. Segundo a psicóloga e coordenadora do projeto de Orientação Intercultural da Unifesp, Sylvia Dantas, o retorno é uma nova imigração: "A sensação é de que perdemos o bonde, estamos por fora do que deveríamos conhecer como

a palma da mão", disse.

Para amenizar o estranhamento da volta para casa, a analista de marketing Natasha Pinassi, 34, se apegou aos amigos que fez durante a viagem de um ano para a Austrália: "Em pouco tempo no Brasil percebi que deveria ter feito minha vida na Austrália. Já não via graça nas pessoas e nos lugares que frequentava antes. Só conversava com brasileiros que conheci no exterior". Segundo Natasha, que chegou a tomar antidepressivo, a família não colaborou com seu estado emocional: "Não pude falar o que sentia. Eu me culpava por estar sofrendo enquanto meus pais estavam felizes com minha volta", afirmou.

A síndrome do regresso não é exclusiva para os brasileiros. De acordo com a professora de antropologia da Faculdade Santa Marcelina, Caroline Freitas, os imigrantes em geral têm o sentimento de que o país que deixaram não é o mesmo de quando eles voltam.

A dificuldade da família para compreender o sentimento do imigrante é um empecilho para a reintegração. Amigos e parentes consideram uma atitude esnobe a reclamação da pessoa que retorna. Para Nakagawa a paciência é primordial no processo de readaptação: "Há uma pressão para que a pessoa 'se divirta'. Na melhor das intenções, os amigos não respeitam o tempo do viajante". Caso o viajante demore a se recuperar, o ideal é a procura por ajuda de um profissional, como um psicólogo com formação intercultural.

<http://www1.folha.uol.com.br>



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

Você é uma pessoa que sempre se atrasa?



Divulgação

Eles são incapazes de chegar pontualmente a um compromisso ou cumprir prazos. Tudo parece complicado: de um almoço com amigos à entrega de um relatório para o chefe na data combinada. A simpatia e a fama de atrapalhado costuma salvar o atrasado de situações difíceis, mas irrita amigos, colegas, familiares e torna a vida da própria pessoa que não consegue ser pontual bem mais difícil.

Para a psicóloga Cristiane Moraes Pertusi, doutora em psicologia do desenvolvimento humano pela USP (Universidade de São Paulo), geralmente, são pessoas que têm dificuldade em se organizar, elaborar prioridades e seguir rotinas e compromi-

dos. Um comportamento que, na maioria das vezes, começou a ser estabelecido ainda na infância.

Segundo a psicóloga e psicodramatista Miriam Barros, essa incômoda característica, normalmente, é um hábito criado ao longo da vida e que vai se repetindo. “E se até o momento ele não causou grandes problemas, a tendência é não acontecer uma mudança de comportamento”, diz ela.

Déficit de atenção

Há outro aspecto que também deve ser analisado: a incapacidade de manter horários e estabelecer prioridades também pode estar ligada ao déficit de atenção.

“A pessoa não consegue se organizar dentro do tempo. Quan-

do percebe, já perdeu a hora. Não consegue ler um livro, por exemplo, pois na segunda página, já esqueceu o que leu na primeira. Qualquer coisa desvia a atenção. Tem vários interesses e costuma ser extremamente criativa, o cérebro não para”, explica Marina Vasconcellos.

Para saber se uma pessoa sofre ou não o déficit de atenção, é necessário fazer uma avaliação neuropsicológica. Nesse caso, o tratamento feito com medicamentos.

Para se livrar dessa característica, o conselho é se organizar. É um esforço que a pessoa precisará fazer se realmente deseja mudar de comportamento, diz Miriam Barros.

Veja atitudes simples podem ajudar no cumprimento de horários e tarefas:

- Faça uma lista das atividades nas quais sempre se atrasa e comece, pelo menos por uma delas, a se organizar e cumprir o horário ou prazo.
- Programe-se e avalie se você realmente terá tempo de executar todas as tarefas que pretende em um único dia
- Sempre reveja os horários. Na correria, você pode acabar confundindo os tempos marcados. Para isso, crie o hábito de utilizar uma agenda (e não adianta deixá-la jogada em uma gaveta);
- Coloque-se no lugar das outras pessoas que estão esperando por você ou aguardando o cumprimento de uma tarefa.
- Faça um esforço para mudar o comportamento. Estar constantemente atrasado pode trazer perdas sérias, pessoais e profissionais. Portanto, vale a pena tentar se reorganizar.

<http://estilo.uol.com.br>



Dr. Diego Germán Ledesma
 CREMERS 40636
 MÉDICO CLÍNICO (UFRGS) - ESPECIALISTA EM SAÚDE DA FAMÍLIA (UFPEL)
 MEMBRO DO CORPO CLÍNICO DO HOSPITAL SANTO ÂNGELO (SERVIÇO DE CLÍNICA MÉDICA)

* Atendimento integral, humanizado e interdisciplinar para todas as etapas da vida: Crianças, Adolescentes, Adultos e Idosos.
 * Acompanhamento clínico de doenças crônicas em geral: Diabetes, Obesidade, Depressão/Ansiedade, Hipertensão, Gastrite, Artrose/Artrite, Asma, DPOC/Tabagismo, Alergias.

Rua 15 de Novembro, 1344 - Santo Ângelo | RS (55) 3314.0118



CIRURGIA PLÁSTICA

Dr. Luis Antônio Rigo de Carvalho

CRM - 33181/RS • RQE - 20374/RS

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

Contato: (55) 3512.5222 - (55) 3512.5387

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



Marianita Ortaça

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

A fé - independente de religião - move montanhas!

Já está comprovado através de pesquisas científicas que a fé é ingrediente importante para pacientes que sofrem com alguma doença física ou psíquica. Pensar e acreditar que existe algo além do material e terreno, que nos manda fluidos benéficos, força e coragem para enfrentarmos os momentos difíceis e as provações aqui na terra, faz com que tenhamos mais saúde mental e, assim conseguimos atravessar dificuldades de forma mais rápida e com mais serenidade.

Nesta semana, lendo a revista *Psique ciência e vida*, soube a respeito de mais uma pesquisa direcionada a questão da espiritualidade. Desta vez com pessoas que possuem algum tipo de retardo mental.

"Práticas espirituais podem contribuir para a evolução clínica e comportamental de pessoas com deficiência mental. Pelo menos é o que mostra um estudo, conduzido pelos psiquiatras Frederico Leão e Francisco Lotufo Neto, do Núcleo de Estudos de Problemas Espirituais e Nervosos (NEPER) da Universidade de São Paulo.

Os pesquisadores acompanharam 40 homens e mulheres com retardo mental, com idade e grau de deficiência similares.

Metade deles frequentou sessões mediúnicas por seis meses. Os outros 20 formaram o grupo de controle. No final do experimento, os psiquiatras constataram que 55% dos participantes do grupo experimental apresentaram pontuações satisfatórias. O estudo sugere que práticas espirituais podem ser usadas como terapia complementar em pessoas com deficiência mental. Fonte: Rede Psi."

Não importa qual religião você segue, ou se não segue nenhuma. O importante é ter fé. Procure evoluir espiritualmente, consciente de que isso não fará bem só para a alma, mas para mente e corpo em todas as etapas da vida, seja qual for o seu problema.



Caturritas: Qual a alimentação ideal?

A caturrita, ou cocota, é um pagão pequeno, aproximadamente do mesmo tamanho do periquito. Eles são animais de estimação bastante peculiares, uma vez que são custosos, mas sociáveis. Cuidar de qualquer animal de estimação exige uma análise cuidadosa da dieta para garantir que ela esteja equilibrada e nutritiva. Eles podem viver além dos 20 anos, então alimente-o adequadamente para dar ao pássaro uma vida longa.

Dieta

Uma caturrita alimenta-se de uma seleção variada de frutas, legumes, mistura de sementes e pelotas comerciais. O restante deve ser composto de produtos frescos e de sementes ou nozes. Dê legumes todos os dias e remova-os da gaiola se

o pássaro não consumi-los dentro de um período de 24 horas.

Alimentos recomendados

Fatias de maçã, cenoura ralada, brócolis cru e legumes de folha verde são ideais para a alimentação de uma caturrita. Ela pode mordiscá-los no decorrer do dia, além de fornecerem nutrientes importantes. Não se esqueça de fornecer água potável sem cloro em todos os momentos na gaiola. Mude-a duas vezes por dia e mais frequentemente se ela for contaminada.

Alimentos a serem evitados

Os abacates são tóxicos para as caturritas, por isso não as alimente com essa fruta de maneira alguma. Também é importante minimizar o sódio (sal) e a gordura saturada que

elas comem, uma vez que as aves são vulneráveis à doença hepática e à hipertensão. Apenas dê sementes de alto teor de gordura se forem as de girassol e de abóbora, como tratamento para evitar o excesso da ingestão de gordura.

Dicas

A caturrita é uma ave sociável, então alimentá-la com produtos frescos durante as refeições permitirá que ela coma ao mesmo tempo que você. Se o pássaro tiver diarreia, mude a dieta dele, pois o produto pode estar causando o problema. Varie os legumes que você usa para alimentá-lo, mas certifique-se de ainda evitar aqueles que forem tóxicos, como as sementes de frutas e chocolate.

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



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

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

Câncer de mama em fêmeas



As doenças do mundo canino são muitas, e os animais que recebem as principais vacinas já ficam livres da incidência de uma série de problemas sérios que acometem esse universo com frequência. No entanto, nos dias de hoje, o câncer de mama em cadelas, assim como uma enorme variedade de tumores malignos, já fazem parte da lista de doenças mais temidas entre os donos de cães ezinhas de estimação.

Embora muitos possam acreditar que o câncer de mama do mundo canino é um problema que atinge, exclusivamente, as cadelas, esse pensamento é equivocado, já que, apesar de haver uma propensão bem maior dessa doença nas fêmeas, ela também pode afetar os machos em alguns casos.

Embora não haja fatores específicos que possam ajudar a prever o surgimento do câncer de mama em uma cadela, já há algumas medidas que se provaram bastante eficientes na prevenção desse tipo de neoplasia (tumor). A castração da fêmea antes do seu primeiro cio é, hoje, considerada a forma mais eficiente de manter o animal afastado dos riscos de desenvolver esse tipo de doença, já que é, justamente, a porção hormonal das cachorrinhas a grande responsável pelo aparecimento de disfunções que podem influenciar no surgimento da doença.

O uso de medicamentos hormonais (principalmente anticoncepcionais) pelas cadelas e gatas é um dos principais fatores que pode ser determinante para o surgimento de tumores na mama na fêmea, e é por isso que, na atualidade, esse tipo de medicamento é altamente contra indicado no mundo animal.

Ao contrário do que muitos alegam nas conversas sobre o tema, o acasalamento (ou falta dele) na vida da cadela não está relacionado ao aparecimento do câncer de mama. Vale lembrar que, conforme citado anteriormente, a castração das fêmeas em um período anterior ao seu primeiro cio é uma medida que reduz drasticamente (em até 99%) as possibilidades do aparecimento do câncer de mama e; portanto, se não for um desejo seu o de que sua cadelinha dê crias, esta é uma providência totalmente indicada.

Por isso, além de manter a atenção nas possíveis mudanças no corpo do pet, também é essencial realizar

visitas periódicas ao médico veterinário, permitindo que o animal seja examinado com frequência e que, com isso, as chances de um diagnóstico precoce aumentem.

Embora, nem sempre, esta terrível doença (que é considerada o principal tipo de câncer a afetar cadelas), provoque sinais nas pets acometidas em fase inicial; há um grupo de sintomas que costumam acompanhar muitas das fêmeas portadoras de tumores de mama em estágio já avançado, conforme você confere a seguir:

- Carços na região das mamas do animal
- Inchaço ou dilatação na área mamária da cadela
- Dores na região das mamas
- Presença de secreções nas mamas com odor desagradável

Após uma análise clínica (em que, geralmente, podem ser encontrados nódulos na região das mamas), cabe ao profissional médico veterinário a solicitação de exames para investigar sobre a doença; sendo, radiografias de tórax, ultrassonografia de abdômen e exames de sangue costumam figurar entre os principais meios de certificar a extensão do problema. Além de facilitar a definição de um diagnóstico correto e preciso, esses exames também fornecem informações importantes para que um tratamento possa ser definido; como, principalmente, dados em relação à presença de metástases do câncer, (se houve a propagação da doença para outras partes do corpo do animal além da região das mamas). Os principais órgãos acometidos por metástase são: Pulmão, Fígado e Rins.

A partir do diagnóstico concreto do câncer de mama na cadela em questão, as medidas necessárias para tratar a doença começam a ser definidas; sendo que, na grande maioria dos casos, a primeira medida para tratar este grave problema consiste na realização de um procedimento cirúrgico para a retirada completa do tumor do corpo do animal. Nos casos em que o tumor é benigno, geralmente, a cirurgia já é o suficiente para que o pet já não apresente mais problemas. No entanto, nas ocorrências de tumores malignos, a quimioterapia pode ser indicada após o procedimento cirúrgico, buscando a eliminação total da doença do corpo do animal (assim como a prevenção contra a reincidência do problema ou a ocorrência de metástase).



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, 1088 - 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





Novembro Azul: Câncer de próstata é a segunda maior causa de morte oncológica em homens



#novembroazul

O câncer de próstata provoca 307 mil mortes no mundo todos os anos, de acordo com a ONG britânica Cancer Care. Diante disso, a campanha Novembro Azul, promovida pelo Ministério da Saúde e que começou no início do mês, vem para alertar sobre a necessidade de prevenção, já que o sucesso do tratamento depende do estágio em que a doença é diagnosticada.

O radio-oncologista, Leonardo Pimentel explica que, se a enfermidade for descoberta cedo, as chances de cura podem chegar a até 90%. “O grande problema é que as pessoas tendem a imaginar que o câncer de próstata é uma doença que não traz risco algum, quando na verdade pode se espalhar e levar o indivíduo à morte”, destaca.

Como esse tipo de câncer não costuma apresentar sintomas no estágio inicial, o radio-oncologista diz que é muito importante que o paciente verifique se

ele possui fatores de risco, como parentes que já tiveram a doença ou hábitos de vida pouco saudáveis.

“A orientação do Ministério da Saúde é discutir a realização ou não dos exames de rastreamento, que geralmente são o PSA ou o toque retal, com o paciente. O recomendado é que os homens procurem seus médicos a partir dos 50 anos. Caso haja algum fator de risco 45 e, se ele possuir algum parente de primeiro grau diagnosticado com câncer de próstata, o ideal é aos 40 anos”, lembra.

No entanto, muitos homens postergam a sua ida ao consultório por medo ou preconceito. Além do exame ser feito apenas depois de confirmada a necessidade, Leonardo conta que o toque retal, quando feito por um bom especialista, “é um exame indolor, com pouco desconforto, realizado em poucos segundos e é mais eficiente, porque pode detectar nódulos, o que não acontece com o PSA”.

Para tratar o câncer de próstata, Leonardo Pimentel diz que existem três procedimentos, a cirurgia aberta ou robótica; a radioterapia externa ou braquiterapia; e as condutas de vigilância ativa, que consistem em um acompanhamento com exames até que seja necessário ou indicado um tratamento.

O radio-oncologista ressalta que, se diagnosticado tardiamente, esses procedimentos podem causar sequelas muito temidas pelos homens, como disfunção erétil, infertilidade ou incontinência urinária. Dessa forma, é imprescindível que o paciente fique atento e não deixe de conversar com o seu médico. “Com o avanço das técnicas de cirurgia e radioterapia temos cada vez menos casos de sequelas. A fisioterapia urológica também tem auxiliado muito. Porém, é importante que a pessoa se conscientize em relação à prevenção”.

<http://hojeemdia.com.br>



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

- Cartão magnético Unimed
- CPF
- RG ou CNH (documento com foto)
- 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.

Colaborador de vocês. 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



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