



Sábado, 19 de novembro de 2016

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação

## Colorido a meia sombra

A *Impatiens*, também muito conhecida como Maria-Sem-Vergonha, Beijos ou Não-Me-Toques, é uma planta herbácea de caules suculentos que pode atingir de 15 a 75 cm de altura. Suas flores têm de 2 a 5 cm de diâmetro, possuem um esporão de néctar e podem ser brancas, laranjas, vermelhas e de vários tons de rosa, ou podem também ser bicolors. Seus frutos são cápsulas que, quando maduras, se abrem rapidamente lançando as sementes longe. Este comportamento, que também ocorre quando os frutos maduros são tocados, lhe deu o nome popular não-me-toques, embora este nome também seja usado para outras plantas do gênero *Impatiens* que exibem frutos com esta mesma característica.

Esta planta é nativa das florestas tropicais do leste da África, mas pode atualmente ser encontrada crescendo espontaneamente em regiões úmidas subtropicais e tropicais do mundo todo. Muito fácil de cultivar, é geralmente utilizada para formar densos grupos em jardins, grandes vasos ou jardineiras.

**Nome científico:** *Impatiens walleriana*.

**Irrigação:** O solo deve permanecer sempre bem úmido, mas não encharcado. Esta planta é sensível a falta de água.

**Origem:** Leste da África (Quênia, Tanzânia e Moçambique).

**Clima:** Não suporta temperaturas muito baixas, crescendo bem em temperaturas acima de 20°C e com alta umidade relativa do ar.

**Iluminação:** Sombra parcial.

**Irrigação:** O solo deve permanecer sempre bem úmido, mas não encharcado. Esta planta é sensível a falta de água.

**Solo:** Fértil, rico em matéria orgânica, bem drenado, mas que retenha a umidade, sem secar rapidamente. São muito tolerantes quanto ao pH do solo, mas um pH entre 5,8 e 6,2 é o ideal.

**Época de floração:** Pode florescer o ano todo em regiões quentes onde é perene. Em regiões mais frias, pode florescer do fim da primavera ao início do outono.

Fonte: Jardim.Info



### 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

**Tché**  
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

### Qualidade de vida (Parte I)

Antes de entrar neste tema é importante considerarmos do que ele trata.

Vejo da seguinte maneira: VIDA é um fato. Ponto final. Todos nós, que nascemos e estamos aqui, temos, cada um, a nossa vida. Ganhamos uma vida. E podemos levá-la, sem maiores questionamentos, até o fim.

Mas aí, surge a palavra QUALIDADE. Qualidade não é algo fechado, localizado e caracterizado, e só! Qualidade é uma questão aberta. É um começo.

Eu tenho uma vida. Que qualidade ela tem? Não existe uma resposta simples, deste ou daquele tipo. Pelo contrário, existem mais questões envolvidas:

- que nível de qualidade?
- qualidade em relação a que?

Por exemplo: você vai comprar alguma coisa ou utilizar um serviço.

Ele é de excelente, boa, média, péssima qualidade? Tudo tem uma qualidade.

Então, o que faz a diferença?

A diferença existe quando você começa a prestar a atenção nas coisas relacionadas à sua vida. Você se importa com o que faz, como você vive sua vida. Você já não vive de qualquer jeito. Você tenta, se informa, busca, tenta de novo, alcança. Pronto! Sua vida já começa a ter outro nível de qualidade!

Se todos concordam até aqui, podemos começar a falar dos aspectos básicos que constituem a VIDA da grande maioria das pessoas:

Podemos começar falando de alimentação e nutrição.

Hoje, existem milhares de informações sobre alimentos, dietas, doenças relacionadas etc. Independente de casos específicos, a orientação que qualifica o alimentar-se diz o seguinte:

**1. Coma várias vezes ao dia.** A razão principal é manter o metabolismo (ritmo interno de funcionamento do corpo) e o nível de açúcar no sangue em níveis estáveis. Com isso você evita doenças, como diabetes, e alterações constantes de peso corporal. (veja quanta preocupação deixa de existir só com essa atitude!).

**2. Coma pouca quantidade em cada refeição.** Isso acaba sendo natural, pois você estará se alimentando a cada 3 a 4 horas. Seu estômago não dilata e você não fica "estufado" e "devagar" (sonolento), depois da refeição.

**3. Coma de tudo.** Procure variar nas cores e tipos de alimentos para obter o máximo de nutrientes (vitaminas, minerais, aminoácidos, lipídios e glicídios) necessários a uma boa saúde.

**4. Prefira os alimentos naturais e integrais.** Eles são processados mais lentamente pelo corpo, não causam choques ou danos no organismo e ajudam a prevenir o envelhecimento prematuro.

**5. Beba água o dia todo.** Entre 2 e 3 lts por dia para garantir uma hidratação interna adequada.

**6. Escolha o momento adequado para entrar em dietas restritivas.**

Uma fase de muito stress (mental, emocional ou físico) não ajudará no sucesso da dieta que você está fazendo.

**7. Faça regularmente - anual ou semestral - os exames básicos de colesterol, taxa de açúcar e todos os outros que o seu médico solicitar.**

Avalie sua alimentação com base nestas informações e você começará a examinar a qualidade de sua vida neste aspecto.

Na próxima semana falaremos sobre atividade física, esportes e sedentarismo.

# Suco de laranja: conheça alguns dos benefícios para saúde

Divulgação



## Benefícios

Apesar de ser uma fruta tropical e com principal tempo de colheita no verão, hoje em dia a laranja pode ser encontrada em qualquer lugar do mundo, e em todas as épocas do ano. Isto se dá aos inúmeros benefícios que o suco desta fruta trás à nossa saúde.

Muito popular por causa do alto índice de vitamina C em sua composição, a laranja é muito utilizada no combate de gripes e constipações. Possui menos vitamina C que os concentrados da vitamina que são vendidos em farmácias, mas em sua composição apresenta outros nutrientes que ajudam o organismo a absorver melhor a vitamina C, tornando-se assim mais eficaz que os concentrados.

A segunda maneira mais prática de acrescentar esta fruta cítrica no seu cardápio diário é com o seu suco, delicioso, refrescante e cheio de benefícios para a saúde. Mas é importante que ele seja consumido assim que for feito, pois se demorar muito para ser ingerido suas vitaminas podem acabar perdendo parte de sua eficácia. Inclusive a vitamina C.

Outra maneira interessante é fazer comidas que utilizam a fruta como ingrediente. Bolos e tortas de laranja costumam fazer o gosto da criança, enquanto um frango ao molho de laranja pode deixar o cardápio do jantar ainda mais especial.

Fonte: [www.remedio-caseiro.com](http://www.remedio-caseiro.com)

- Um conjunto de nutrientes tão grandes unidos em uma única fruta acaba tornando-a muito eficaz no combate e prevenção de várias doenças:
- Encurta a duração das gripes e resfriados e diminui a intensidade de seus sintomas (entretanto, não funciona para a prevenção da mesma).
- Combate doenças infecciosas.
- Dificulta o desenvolvimento de vírus no organismo (mas não impede completamente).
- Aumenta os glóbulos brancos do sangue.
- Inibe a formação de coágulos em excesso no sangue, o que acaba melhorando a circulação.
- Abaixa a pressão arterial.
- É antioxidante.
- Diminui o nível de colesterol.
- Evita arteriosclerose, trombose e afecções coronárias.
- Combate a prisão de ventre.
- Ajuda no emagrecimento.
- Ameniza as hemorroidas.
- Previne o aparecimento de crises alérgicas, como rinite e asma.
- Dissolve parcialmente os cálculos renais.
- Previne o aparecimento de vários tipos de câncer.
- Maneiras de introduzir laranja à sua dieta
- A forma mais simples é sem sombra de dúvidas saborear o gosto e os benefícios da fruta fresca. É recomendado que quando se for comer laranja, coma também uma parte da pele branca que fica entre a polpa e a casca da fruta.

## 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



Divulgação



# Miopia Induzida

Oftalmologistas percebem pacientes míopes, já fora da faixa etária em que experimenta-se o crescimento ocular, apresentando aumento progressivo do grau de miopia. A miopia tende a surgir na fase de crescimento, quando os nossos olhos também estão crescendo e podem tornar-se mais alongados. Isso explica, também, porque a maioria dos casos de miopia costuma estacionar por volta dos 21 anos, quando a curva de crescimento praticamente termina.

É possível que a miopia seja induzida não necessariamente pelo crescimento do globo ocular. Acontece que a nossa lente natural, o Cristalino, consegue modificar o seu formato de modo a alternar o foco pra longe com o foco para perto, de acordo com a nossa necessidade. Essa alteração de formato é gerada por um grupo de músculos bem pequenos que temos dentro dos nossos olhos.

Quando esses músculos atuam para melhorar o foco para perto, damos o nome de Acomodação. Toda vez que focalizamos algo próximo dos nossos olhos, há uma tendência dos raios de luz focarem-se atrás da nossa retina. Para evitar que a imagem fique borrada, nossos olhos ativam esse reflexo da

Acomodação, ou seja, o Cristalino muda de formato, conseguindo alterar o seu poder de foco, trazendo a formação da imagem para a retina.

É comum diagnosticar o desenvolvimento da miopia em adultos jovens que tiveram um aumento abrupto do volume de leitura como, por exemplo, quando ingressam na faculdade e precisam passar horas a fio com o nariz enfiado em livros (esse também foi o meu caso). O uso indiscriminado de smartphones, tablets e dispositivos similares vem contribuindo não só para o desenvolvimento mais precoce desse tipo de miopia em jovens adultos e adolescentes, bem como para o aumento progressivo desses graus mesmo em pessoas beirando ou ultrapassando os 30 anos de idade.

Em alguns casos, esse reflexo de Acomodação pode ser exacerbado nos adultos assim como o é em crianças, provocando cefaleias mais intensas na região frontal além do grau de miopia. Chamamos essa alteração de Espasmo de Acomodação e, nesses casos sintomáticos, podemos lançar mão de tratamentos específicos.

Fonte: [oftalmologistacb.com.br](http://oftalmologistacb.com.br)

## CLÍNICA DE VACINAS

Dr. Luiz Carlos Flores

Cremers 3806  
CNPJ 19324860/0001-09

### VACINAS PARA CRIANÇAS, ADOLESCENTES E ADULTOS.

- Dengue
- Meningites ACWY e Meningo B (Besxero)
- Herpes Zoster (Zostavax)
- Pneumonia (Prevenar 13v e Pneumo 23)
- Hepatites A e B
- HPV Quadrivalente
- Tríplice Viral (Sarampo, Rubéola e Caxumba)
- Varicela
- DTPacelular
- Hexavalente
- Hemófilos B (HIB)

Rua Barão de Santo Ângelo, 1063 - Esq. Marechal Floriano  
(55) 3312.5056 - (55) 99975.4161  
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](mailto:jonata.junior@bol.com.br)

### 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](mailto: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](mailto:lislainebomm@gmail.com)



## Doença Psicossomática e Somatização

Doença psicossomática e Somatização se referem a aspectos diferentes do mesmo ponto: a influência da mente sobre a saúde de nosso corpo.

Quando usamos o termo "doença psicossomática" dizemos que a causa é psicológica, mas a pessoa apresenta alterações clínicas detectáveis por exames de laboratório, ou seja, o corpo da pessoa está tendo danos físicos chamamos de doença psicossomática. É uma doença física, verdadeira, mas com causa psicológica, ou seja, a doença apareceu no corpo, como uma alergia por exemplo.



Magali Mariana Andreola  
Psicóloga - 07/23259  
Contato: (55) 999556642  
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Quando alguém diz que a pessoa está somatizando está dizendo que esta pessoa apresenta sintomas físicos mesmo não havendo uma doença física, a causa destes sintomas seria emocional. Os exames não acusam nada porque a pessoa não tem nada fisicamente, o sofrimento físico é um reflexo do sofrimento emocional, que está escondido.

Uma doença física provoca sofrimento mental além do sofrimento orgânico. Uma pessoa que tenha uma doença que a debilite fisicamente, que a deixe afastada dos outros pode iniciar uma depressão por exemplo.

A Inabilidade social, dificuldade em expressar seus sentimentos e necessidades, angústia, medos, raiva, depressão, ansiedade, fobias, enfim, todo sofrimento emocional debilita a pessoa como um todo podendo provocar uma doença psicossomática.

O sofrimento pode encontrar uma forma de se manifestar, uma válvula de escape, que é o sintoma, aos poucos pode fazer o corpo ficar doente. Todo sintoma tem a função de alertar de que alguma coisa não está indo bem. A somatização seria como um chamado para prestarmos atenção no que pode não estar indo bem. O relacionamento com colegas e a insatisfação no trabalho, o casamento, dificuldade nos estudos. Muitas vezes, quando procuramos um médico com uma somatização e ouvimos que não temos nada, podemos sofrer duplamente, pois sentimos que temos alguma coisa, mas não sabemos o que é pelo menos naquele momento.

Através da Psicoterapia podemos identificar quais sintomas podem estar surgindo por conta de questões emocionais. O atendimento psicológico pode ajudar, ou colaborar com o atendimento médico ajudando a identificar os sintomas físicos vindos de causas emocionais ou psicológicas. O tratamento pode ser em conjunto, médico e psicólogo, quando os profissionais assim perceberem que poderá haver melhor prognóstico como também o tratamento pode ocorrer apenas com o psicólogo quando for necessário. As causas podem ser identificadas ao longo do tratamento psicológico, cada paciente apresentará sua história de vida, situações significativas e outras informações que podem ajudar o psicoterapeuta a identificar a origem destes sintomas no trabalho com abordagem psicossomática.



## Descubra qual o dia certo para montar e desmontar a árvore de Natal

Quando o fim do ano se aproxima, quem valoriza as tradições - sejam culturais ou religiosas - não vê a hora de montar a árvore de Natal, um dos grandes símbolos do período natalino. Mas você sabia que existe um dia adequado para inaugurar oficialmente as celebrações natalinas?

Para a Igreja, a data correta é o quarto domingo antes do Natal, quando se inicia o tempo do Advento. Em 2014, essa data será no dia 30 de novembro. Segundo orientações da Conferência Nacional dos Bispos do Brasil (CNBB), a árvore não deve ser montada toda de uma vez, o ideal é acrescentar enfeites e adereços aos poucos, durante as quatro semanas do Advento, que é, para os católicos, um tempo de preparação.

Por isso, mais do que aderir à tradição e às comemorações de final de ano, é importante aproveitar esta época para refletir e resgatar o espírito de união e confraternização com o próximo. Na tradição da Igreja Católica o pinheiro simboliza a vida. Isso porque durante o Natal,

no Hemisfério Norte, todas as árvores perdem as folhas, com exceção do pinheiro.

### Presépios

A montagem do presépio, também tradicional em tempos de Natal, deve seguir a mesma linha da preparação da árvore de natal. Nos primeiros dias monte a gruta, depois vá colocando os animais e os pastores. Maria, José e o menino Jesus devem fazer parte do presépio apenas mais próximo do Natal, recomenda a Igreja.

### Hora de desmontar

Tradicionalmente, o dia de desmontar a árvore de Natal, o presépio e toda a decoração natalina é 6 de janeiro, o Dia de Reis. Foi nesse dia que os três reis magos encontram o menino Jesus e o revelaram a todas as nações. Nesta data termina o tempo de Natal e começa o tempo comum para a Igreja.

Fonte: [www.bonde.com.br](http://www.bonde.com.br)



**Harmonize**  
Clínica Psicológica

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

#### PSICÓLOGAS

Greice Quelle C. da Costa CRP. 07/22690 (55) 984457579  
Liliane Ribeiro Ortiz CRP. 07/23464 (55) 981072593  
Magali Mariana Andreola CRP. 07/23259 (55) 999556642

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



29 anos prestando os melhores serviços do fitness

Rua Duque de Caxias, 1280 - (55) 3313.3971  
[www.belaformasa.com.br](http://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**  
ANÁLISES CLÍNICAS E TOXICOLÓGICAS  
REALIZAMOS COLETAS DE URGÊNCIA

*Exames Toxicológicos para concursos com preços diferenciados*

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 Bechoner, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263

# Poluição Sonora: Como ela afeta o nosso dia a dia

A poluição sonora ocorre quando em um determinado ambiente o som altera a condição normal de audição. Embora ela não se acumule no meio ambiente, como outros tipos de poluição, causa vários danos ao corpo e à qualidade de vida das pessoas.

O ruído é o que mais colabora para a existência da poluição sonora. Ele é provocado pelo som excessivo das indústrias, canteiros de obras, meios de transporte, áreas de recreação, etc. Estes

ruídos provocam efeitos negativos para o sistema auditivo das pessoas, além de provocar alterações comportamentais e orgânicas. A OMS (Organização Mundial de Saúde) considera que um som deve ficar em até 50 db (decibéis – unidade de medida do som) para não causar prejuízos ao ser humano. A partir de 50 db, os efeitos negativos começam. Alguns problemas podem ocorrer a curto prazo, outros levam anos para serem notados.

Fonte: ecyde.com.br

Divulgação



## Saiba mais

### Efeitos negativos da poluição sonora:

- Insônia (dificuldade de dormir)
- Estresse
- Depressão
- Perda de audição
- Agressividade
- Perda de atenção e concentração
- Perda de memória
- Dores de Cabeça
- Aumento da pressão arterial
- Cansaço
- Gastrite e úlcera
- Queda de rendimento escolar e no trabalho
- Surdez (em casos de exposição à níveis altíssimos de ruído)

### Nível de ruído provocado (aproximadamente – em decibéis)

- torneira gotejando (20 db)
- música baixa (40 db)
- conversa tranqüila (40-50 db)
- restaurante com movimento (70 db)
- secador de cabelo (90 db)
- caminhão (100 db)
- britadeira (110 db)
- buzina de automóvel (110 db)
- turbina de avião (130 db)
- show musical, próximo as caixas de som (acima de 130 db)
- tiro de arma de fogo próximo (140 db)



*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/

### Posso ser ponte ou muralha!

Já dizia o grande filósofo Thomas Hobbes que o homem é o lobo do homem. Ouvi por aí, desde muito pequena, que o homem é seu melhor amigo e também seu pior inimigo. Isso tudo para que saibamos que somos animais cheios de instintos, que raciocinamos – diferente dos outros – mas muitas vezes ficamos reféns de nossos medos e fantasmas, presos em labirintos de nossas mentes que não nos deixam entender e nem buscar uma realidade diferente. Muitas vezes somos lobos malvados que deixaram o impulso falar mais alto, que perderam qualquer humanidade e empatia. Homens que ferem, lobos que machucam seus semelhantes. Mas tantas outras vezes somos cordeiros assustados, inertes que vendo a vida passar, cheia de riscos, preferem esperar a morte certa pelo medo da fuga e da captura - que pode nem acontecer.

Quando somos cordeiros medrosos, estamos sendo nosso pior inimigo, podendo a batalha, acomodados no conformismo. Cordeiros que não contam as estrelas na pastagem na noite escura, mas que vivem pela sobrevivência do pasto.

Lobo ou cordeiro, feriremos outrem ou a nós mesmos.

Lobo ou cordeiro a felicidade não será companhia.

Sejamos e busquemos a hombridade de seres humanos na sua mais pura essência. Quando o outro importa, e quando se dá importância para si.

Façamos bem ao outro, mas principalmente, e para isso, sejamos o bem internamente. Sempre conscientes de que o autoconhecimento e a mudança são pilares para a atitude que será determinante na busca da felicidade. Freud, o pai da psicanálise, postulou que "quando a dor de não estar vivendo for maior que o medo da mudança, a pessoa muda", não espere sofrer e estagnar sua vida para só então mudar. Busque primeiramente por si tornar-se feliz, em segundo, a humanidade agradece.

## O que é EMDR e como funciona?

A técnica do EMDR vem sendo utilizada na psicoterapia desde o final dos anos 80. Relativamente nova, trabalha para ativar mecanismos de criatividade do cérebro, ajudando a enfrentar distintos problemas e sintomas. Criado por Francine Shapiro, que cursava doutorado em Psicologia na Califórnia (EUA), o método permite a dessensibilização e o reprocessamento de experiências através da estimulação dos dois hemisférios do cérebro.

### Como funciona?

O EMDR normalmente é utilizado para reduzir sintomas de ansiedade, manifestações depressivas e para melhorar, de forma global, a saúde mental do paciente. O cérebro humano é formado por dois hemisférios. No lado direito predomina as emoções e o potencial artístico e no lado esquerdo as capacidades lógicas e racionais. Tal divisão dificulta que uma sincronia entre razão, emoção e ação, afetando como são processadas as experiências de vida de uma pessoa.

Com o EMDR é possível estimular as diferentes áreas do cérebro justamente para dessensibilizar o que gera incômodo, criando um estado mais saudável e equilibrado, em que razão, emoção e ação estão melhor alinhadas.



Divulgação

### O passo a passo

Antes de nada, o psicólogo vai analisar a história de vida do paciente, para identificar os pontos de memória positiva e de memória traumática. Após esta fase de preparação, se estabelecem os exercícios que serão usados para atuar nos pensamentos negativos, nas experiências traumáticas e nas sensações corporais.

Normalmente são usados os movimentos dos olhos, tons auditivos e toques para desencadear as ações de reprocessamento. Os exercícios são repetidos até que não haja mais angústia no relato do paciente. O trauma, através do EMDR, é transformado em senti-

mento positivo e de confiança.

### Quem pode fazer?

A terapia com EMDR pode ser indicada para crianças, adolescentes e adultos. Também é um método potente no atendimento a pessoas com deficiências visuais ou aditivas, que podem se beneficiar da estimulação bilateral do cérebro.

O método, entretanto, deve ser evitado em pacientes com risco de dissociação de personalidade ou em quadros de problema neurológico ou psicológico grave, como podem ser neuroses e esquizofrenias.

Fonte: br.mundopsicologos.com



## 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

INFORMAÇÃO  
COM UM  
COLORIDO  
MAIS

ASSINE O JORNAL O MENSAGEIRO

ASSINATURA ANUAL  
R\$ 200,00  
OU 3X DE R\$ 60,00  
ASSINATURA SEMESTRAL  
R\$ 120,00

LIGUE 55 3313-4887 O Mensageiro



Divulgação



# Cor dos pelos pode revelar nível de agressividade dos gatos

Os gatos são animais de muita personalidade, sabem bem o que querem e como fazer para convencer seus donos, mas, apesar da maior parte ser pacífica, alguns desenvolvem comportamentos completamente agressivos.

Uma investigação científica revelou que o nível e a intensidade desses tipos de comportamentos podem estar relacionados com a cor dos pelos dos gatos e concluíram quais são mais predispostos a serem mais selvagens.

### Mais que uma coincidência

Existem algumas raças de pets mais perigosas do que outras, mas entre os gatos não existe algo definitivo que permita englobá-los em grupos e ter certeza sobre quais podem ser acariciados. Os cientistas da Universidade da Califórnia, nos Estados

Unidos, realizaram um estudo para determinar se a aparência de um gato realmente guarda informações sobre seu comportamento e submeteram os animais a uma série de experimentos.

Eles colocaram os gatos em situações com estímulos positivos e negativos, durante interações diárias, em tratamentos e em visitas ao veterinário. Os resultados permitiram criar um estereótipo de gato agressivo e levaram a conclusão de que os gatos pretos são os mais pacíficos.

A pesquisa, publicada no Journal of Applied Animal Welfare Science, fez testes com 1274 gatos domésticos e seus donos, medindo seu nível de agressividade em diferentes situações para concluir que as cores revelam a agressividade dos bichos.

Os gatos mais mansos, segundo o estudo, são os de cores preta,

cinza, branco e rajados. Os que demonstraram maior quantidade de comportamentos agressivos foram aqueles com tons de pelos branco com preto, cinza com branco, e marrom com branco.

Os pesquisadores acreditam que a maior agressividade em gatos que não são de uma cor só podem ter origem em modificações genéticas que ocorreram com a mistura de raças em milhares de anos.

Mas isto não significa que, se seu gato é preto, quer dizer que ele vai ser obrigatoriamente tranquilo, e que um gato cinza e branco se transforme num assassino de vez em quando. Trata-se de uma observação estatística, e também está relacionada com uma série de outros fatores, como o ambiente em que estes animais vivem.

Fonte: [www.vix.com/ciencia](http://www.vix.com/ciencia)

## Cuide bem do seu pet!!!



**auQmia** - ESTÉTICA E CLÍNICA  
 VETERINÁRIA - Fone: 3312-6877  
 Rua Marquês do Herval, 2109  
[www.facebook.com/AuQmiaClínicaVeterinária](http://www.facebook.com/AuQmiaClínicaVeterinária)  
**Kelly Daiane Falk**  
 Médica veterinária - CRMV 10428

### Até que idade meu cão é filhote?

É muito importante conhecermos as fases da vida do nosso melhor amigo para podermos compreendê-lo melhor e assim proporcionar uma vida maravilhosa para ele. E nesse aspecto entra um questionamento válido e recorrente entre os donos de filhotes caninos: até que idade se deve continuar dando ração de filhote e quando seria o melhor momento para fazer a transição para a ração de adulto.

É uma informação importante, pois a necessidade calórica e os requisitos nutritivos mudam bastante de filhote para adulto. No caso do filhote, sua ração é rica em calorias e suplementos nutritivos, então, continuar alimentando esse tipo de comida para um cão já maduro pode causar obesidade e problemas ortopédicos.

De um modo geral, para a maioria das raças, a maturidade (inclusive a sexual) ocorre entre 1 e 3 anos de idade, sendo que raças pequenas tendem a amadurecer mais cedo do que os cães gigantes. Este período é normalmente marcado com um aumento na agressividade e um novo teste da autoridade do líder. O aumento da agressividade não é necessariamente uma coisa negativa. Muitos cães que eram excessivamente amistosos com estranhos passam a ser ótimos cães de guarda.

- Cães de porte pequeno, até 10 kg, amadurecem mais rápido, em média entre 10 e 12 meses, sabendo que algumas raças toy podem amadurecer ainda antes. Exemplos: Yorkshire Terrier, Shih-Tzu, Pinscher, Chihuahua, Lhasa Apso, Pug, Poodle, Bichon Frise.

- Cães de porte médio, até 40 kg, podem amadurecer entre 12 e 16 meses. Exemplos: Beagle, Basset Hound, Bulldogue Francês, Cocker Spaniel Inglês, Bulldogue Inglês, Labrador Retriever, Boxer.

- Raças com porte grande, de cães que pesam mais de 40 kg, podem levar até 2 anos para amadurecer completamente. Exemplos: Dogue Alemão, Mastifê, Boiadeiro Bernês, São Bernardo, Rottweiler.

No geral, a mudança deve ocorrer quando o filhote está se aproximando de sua altura de adulto. Preste atenção no seu cachorro, já que muitos começam a rejeitar a ração de filhote, por ser tão rica e densa.

Quando for de fato mudar a ração, de filhote para a adulto, faça de maneira gradativa, misturando as duas rações, esse período, deve levar em torno de uma semana, para evitar diarreia e irritação no estômago.

Ao entrar na ração de adulto, a quantidade será baseada na valor calórico que o seu cão poderá comer por dia. Os fabricantes costumam indicar no verso das embalagens, a quantidade diária ideal de ração de acordo com a idade e a raça do animal. Às vezes pode parecer pouco, mas é exatamente o que ele precisa para crescer ativo e saudável. A partir dessa fase, você pode oferecer a ração de uma a duas vezes ao dia. Não deixe de consultar seu médico veterinário!

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

**PaolaFlachPerim**  
odontologia especializada  
CR0514122

**Ψ**

*Suzana Lunardi*

PSICÓLOGA  
CRP 07/10378

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

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



## Estudo provou que casais mais felizes não expõem a vida na internet: entenda por quê

Se você diariamente se espanta com a grande quantidade de fotos e declarações apaixonadas de casais amigos nas suas redes sociais e chega até a pensar que sua vida com o parceiro parece monótona porque não compartilham da mesma forma a relação, saiba que não há motivos para se preocupar e, pelo contrário, pode ter um namoro ou casamento até mais seguro do que quem insiste no hábito.

### Casais felizes não expõem a vida

De acordo com um estudo publicado pelo Personality and Social Psychology Bulletin, casais mais felizes não expõem a vida a dois na internet e os enamorados que gostam de publicar de forma exagerada detalhes e fotos da relação constantemente

são mais inseguros.

Os testes realizados por pesquisadores indicaram que pessoas mais ansiosas tendem a postar mais no Facebook e que elas normalmente dependem da visão dos outros para validar o status de relacionamento.

As razões pelas quais casais mais felizes não possuem o hábito de expor a vida íntima são bastante variadas. A princípio, eles normalmente estariam tão satisfeitos e ocupados um com o outro que dariam preferência a viverem os momentos reais, não tendo necessidade e nem mesmo tempo de passar horas na internet relatando cada passo que dão.

A exposição excessiva da vida a dois ainda es-

taria ligada a uma vontade de provar a si mesmo que o relacionamento supostamente é sólido, afinal, muitas pessoas ainda só conseguem entender como reais fatos que ficam marcados nas redes sociais, em vez de serem capazes de sentirem de fato os acontecimentos.

Casais felizes no amor ainda não publicam o tempo todo fotos juntos ou vivem trocando mensagens públicas de afeto porque sabem que o que dizem um para o outro, na intimidade, é o suficiente e que o que realmente importa é o sentimento que nutrem e cultivam. Seguros, não precisam de "curtidas", comparações e aprovação de terceiros para entenderem que estão em uma excelente fase da vida.

Fonte: www.vix.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.

Colibr de você. Esse é o plano.

**Unimed**  
Missaões/RS

## Nascimento

### Antonio Nascimento

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

### Marcelo Nascimento

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

### Liamara Nascimento

Crefito 7897  
Microfisioterapia - Osteopatia  
Leitura Biológica  
Equilíbrio Neuromuscular



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) 3312-5333  
98458-4266 (Whatsapp)  
Rua 7 de Setembro 571  
Santo Ângelo - RS