



Sábado, 26 de novembro de 2016

Porque Saúde é fundamental

# Como acalmar um cachorro muito agitado

O seu cachorro é daqueles que não para quieto? Pois bem, existem alguns fatores que podem estar influenciando seu peludo a ter esse tipo de comportamento inquieto e até mesmo em algumas vezes sendo incômodo. Saiba que ele não tem esse comportamento porque ele quer que você fique irritado. Ele, tanto quanto você, não gosta ou se sente bem ao se comportar dessa maneira. Mas se não é bom para você nem para ele, porque seu pequeno insiste em ser tão elétrico e agitado?

Existem três fatores que são bastante comuns em cães agitados e que podem ser a razão pela qual seu peludo não para quieto: Predisposição, quando seu dog tem por natureza a necessidade de gastar mais energia, Tédio, quando seu companheiro fica por um longo período sem uma atividade ou brincadeira para fazer, e Ansiedade, que acontece quando o pet se sente dependente ou então não suporta passar muito tempo sem a companhia do seu tutor. Independente de qual seja a razão de seu companheiro ser agitado demais, o motivo sempre estará relacionado ao estilo de vida que você, tutor, proporciona a ele.

Se você oferecer uma rotina saudável, com uma dieta balanceada e atividades físicas diárias que supram as necessidades diárias do seu peludo, é pouco provável que ele continue sendo um cão excessivamente agitado.

## O que fazer com cão agitado durante a noite

Você chega em casa do

trabalho cansado, e na hora de deitar na cama para descansar seu amiguinho não para de latir e chorar? Essa é uma situação comum e também desanimadora para qualquer tutor. Muitas vezes esses comportamentos podem acabar afetando a relação que você tem com seu pet. Te deixando mais desanimado e até achando que

seu melhor amigo trás mais "problemas" do que coisas boas. E isso não é verdade!

Como já dissemos, se você proporcionar uma rotina que seja adaptada as necessidades do seu cão, ele com certeza será muito mais comportado e você não terá dúvidas de que ele trás sim muito mais coisas boas do que "problemas".

## O que fazer para ele não ficar agitado para dormir

Alguns tutores acabam acostumando os cães a dormirem no mesmo quarto ou até mesmo na mesma cama quando são filhotes. Por mais que seja tentador levar aquele cãozinho tão fofo para dormir junto com você na cama, não o faça. Além de você poder acordar com sua cama molhada ou com uma "surpresinha", acostumá-lo a dormir na mesma cama pode trazer hábitos indesejados no futuro. Como agitação, latidos e choros durante a noite. "Mas meu cachorro nunca dormiu no mesmo quarto que eu, muito menos na mesma cama." Bom, então seu problema é mais fácil de tratar. Se seu cachorro fica inquieto na hora de dormir mas ele nunca dormiu junto com você, é muito provável que ele esteja com muita energia e disposição para brincar ou passear. A solução para este caso também ajuda a solucionar o problema com a cama ou quarto e se chama passeios educativos, que devem ser realizado para que os dogs queimem a energia guardada.

Fonte://petanjo.com/blog/cachorro-agitado-o-que-fazer



Divulgação

**DORES NO CALCÂNEO?**

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

**Tratamento por Ondas de Choque**

**Dr. Enio Cadore**  
Médico da SBTOC

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

Clínica de Atendimento psicológico

**Crescer**

Elisângela Figueiró  
Psicóloga - CRP 07/10373

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

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

ODONTOCLÍNICA

**evidente**

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

Odontologia com ética e credibilidade

Daniela Tiza Girotto Briske  
CRO 12.614 / Cirurgiã Dentista

Camila Rafaela Mousquer  
CRO - RS 19779 / Cirurgiã Dentista

Silene Barbieri  
CRO - RS 19353 / Cirurgiã Dentista

Adriana Teixeira  
CRO - RS 22982 / Cirurgiã Dentista

**evidente**

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

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

TELENTREGA  
3312.6611

**Tchê FARMÁCIAS**  
Na vida tudo tem remédio.

Você se cuida **você brilha**

Com a fórmula de emagrecimento do Chá do Sol + Cápsulas de Psyllium que reduzem a absorção de gorduras, seus quilos extras estão com os dias contados. Comece a tomar hoje mesmo!

**EMAGREÇA ATÉ 10kg em 30 dias**



## Mara Personal

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

### Qualidade de vida (Parte II)

Um outro assunto do interesse de todos é atividade física, esportes e sedentarismo.

1. Em primeiro lugar, é necessário distinguir esporte de atividade física. Você pode fazer uma atividade física regular e constantemente, e isso pode trazer um ganho para a qualidade da sua vida.

2. Uma prática física ganha qualidade, assim como na alimentação, quando é fracionada e feita com frequência, ou seja, 20 a 50 minutos diários, 4 a 6 dias na semana. Você consegue um bom condicionamento com um mínimo de oxidação celular - resultado químico de esforço físico - que é o principal responsável pelo envelhecimento precoce do corpo.

3. Já o esporte, normalmente vinculado à competição, aumenta consideravelmente o risco de lesões que, às vezes, mudam a vida da pessoa para sempre. Em nome do competir e, principalmente do ganhar, a pessoa exige de seu corpo esforços que, se não causarem lesões imediatas, por traumas e contusões, acarretará constantes perdas e desgastes em partes internas do corpo, que aparecerão futuramente, "de uma hora para outra".

4. Já existem estudos mostrando que traz menos riscos à saúde ser um sedentário que um esportista de fim de semana - jogar aquela "partidinha" de sábado ou domingo com os amigos.

5. Procure um médico para fazer sua avaliação e depois, um profissional da área de educação física para montar um plano que você possa desenvolver com sucesso.

6. Observe que qualidade na atividade física está diretamente vinculada à alimentação, repouso e condições adequadas.

7. Considere a musculação como sua primeira opção, pois os estudos mais recentes mostram que essa atividade, se bem praticada, é extremamente competente na maioria das questões - massa magra, gordura, hormônios, ossos, coração e circulação, sistema nervoso - que dizem respeito à saúde mental, emocional e física das pessoas.

#### Falaremos agora do sono

O sono tem que ser visto como o "outro lado da mesma moeda". Ou seja, ou estamos acordados em atividades diversas, ou estamos dormindo. A pessoa é a moeda. Se o sono não é bom, qualquer coisa que se faça acordado também não será.

Em média, os estudos dizem que precisamos de 7 ou 8 horas de sono.

É importante saber que este número está vinculado a uma série de atividades fisiológicas, realizadas pelo corpo, durante o momento do sono. Na maioria das vezes, as pessoas acham, mentalmente, que dormir é só dar uma descansada do dia que tiveram. Algumas acham que nem precisam disso. A verdade é que, certos aspectos de recuperação e regeneração, precisam de atividades nervosas, cerebrais, circulatórias e motoras diferentes das que temos quando estamos acordados. Você pode fazer certos ajustes com o seu carro em movimento. Já para outros, o carro precisa estar parado e desligado. E o tempo para isso, não é o que eu quero, mas o que é necessário.

Reveja o ambiente e as condições do seu sono.

1. Troque de travesseiro até achar um único que fique bem embaixo de sua cabeça, quando você se deita.

2. Procure um colchão de densidade adequada a você (seu peso e suas medidas) ou ao seu cônjuge (depende de quem tiver maior peso). O colchão tem que ser firme, nem duro, nem mole. Essa é a regra sensorial.

3. Mantenha o ambiente arejado mas não frio, pois quando dormimos o metabolismo reduz suas atividades e com isso nossa temperatura corporal também.

4. Para ter um sono mais relaxante tome um banho assim que chegar em casa do trabalho. Troque suas roupas e leve para a cama somente sua necessidade de descansar.

Posturas corporais.

Posturas certas, posturas erradas, inadequadas, prazerosas, desconfortáveis etc.

Existe uma quantidade enorme de orientações posturais por um lado e, um monte de sensações e impressões pessoais por outro. O que fazer?

Em primeiro lugar, procuro por um princípio. Princípio não tem lado, não tem "time", não tem preferências. Ele é o começo, isento, imparcial. Só depois é que as coisas começam a se dividir e seguir uma direção.

O princípio neste caso, sobre posturas, é que o corpo - mais de 200 ossos e 600 músculos, metros de "tubos" internos, tais como: vasos circulatórios, intestinos, canais respiratórios, litros de líquidos diversos etc - está sempre em movimento.

Sempre em movimento.

A proposta é seguir este princípio. Mantenha sempre o seu corpo em movimento, alterando suas posturas, de momentos em momentos.

Você vai observar que posturas mais eretas gastam menos energia, porque a relação de forças de um corpo com a gravidade do planeta é perpendicular, logo, se você coloca o seu corpo em verticalidade, você tem menos área de atrito e menos esforço por parte de seu corpo - músculos, ossos e articulações e coração - para se manter em determinada posição. Experimente e sinta, por você mesmo, como se relacionar com cada postura.

Tudo o mais Qualidade de vida é muito mais do que o que foi colocado aqui. Isso é só um começo, a partir do que, você poderá olhar com mais atenção, carinho e comprometimento outros aspectos de sua vida tais como:

- Sua vida familiar,
- Sua vida emocional e íntima,
- Sua vida social,
- Seu trabalho,
- Seu lazer,
- Seus estudos,
- Suas idéias, seus sentimentos e suas necessidades.

# Médicos da região recebem orientações para o atendimento e encaminhamento de pacientes com AVC a hospitais referências

Médicos que atuam em unidades básicas de saúde da área da 12ª Coordenadoria Regional de Saúde receberam orientações para atender e encaminhar pacientes vítimas de acidente vascular cerebral por isquemia (obstrução de artérias) para hospitais de referência neste tipo de serviço. A atividade, promovida pela 12ª Coordenadoria Regional de Saúde com o apoio do Hospital Santo Ângelo e aconteceu no auditório do HSA.

O encontro contou com as presenças do delegado regional de Saúde, Antônio Sartori, o diretor técnico do HSA, Lei Roque Biacchi, o diretor clínico, Flávio Christensen, a enfermeira chefe Maristane Almeida, o gestor do serviço de Telemedicina, Fernando Pisa, a enfermeira da Secretaria Estadual de Saúde, Fernanda Rodrigues, entre outros.

tecnológico do serviço de Telemedicina, onde o paciente depois de uma tomografia é encaminhado para uma sala especial na qual está um médico a enviar imagens através de uma câmara de alta resolução para médicos neurologistas, do Hospital Moinhos de Vento de Porto Alegre, que analisam a situação clínica de quem está sendo atendido.

Na sequência, o coordenador médico dos Serviços de Urgência e Emergência do Rio Grande do Sul, Leonardo Bisacot, falou sobre os fluxos de regulação de AVCs e os encaminhamentos feitos pelos médicos nos casos de acidente vascular cerebral para hospitais referências habilitados neste tipo de especialidade, como é o que ocorre com o HSA.

#### Objetivo

O delegado regional da 12ª CRS, Antônio Sartori, destacou a importância deste evento que aproxima o serviço das unidades básicas de saúde da região com a Alta Complexidade do Hospital Santo Ângelo para o atendimento de pacientes com AVC. "Foram repassadas orientações fundamentais de como efetuar os primeiros socorros e dessa forma qualificar o atendimento e salvar vidas", frisou Sartori.

#### Palestras

Inicialmente o médico neurologista Jose Otavio Dworzecki ministrou palestra sobre "Acidente Vascular Cerebral: atendimento pré-hospitalar e hospitalar". José Otávio, que é coordenador do Centro de Referência Cerebrovascular do HSA, explicou como identificar as vítimas de AVC isquêmico e a forma adequada de procedimentos, assim como falou do suporte



**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

## 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

# Você sabe o que é Halo Solar?

Divulgação



No último domingo, dia 20, um círculo ao redor do sol pode ser observado por moradores do município, mas você sabe o que é o efeito ao redor do sol e que é conhecido como Halo Solar? O Halo é um fenômeno óptico caracterizado pelo surgimento de um círculo ao redor do sol. Ocorre na Troposfera, a cerca de 17 quilômetros de altitude, quando a luz do sol é refletida e refratada por cristais de gelo presentes na atmosfera terrestre, causando assim a dispersão da luz. O formato circular está ligado à estrutura hexagonal desses cristais.

O fenômeno da refração consiste

na mudança de direção e velocidade da luz ao passar de um meio para o outro. Os cristais de gelo presentes na atmosfera funcionam como pequenos prismas que decompõem a luz branca do sol nas cores primárias, formando assim o halo solar de forma semelhante ao que ocorre com o arco-íris.

Assim como acontece no sol, ao redor da lua também pode surgir o halo. A formação de um halo lunar ocorre da mesma forma que o solar, porém, a visualização das cores escuras é mais difícil, sendo possível observar melhor apenas as cores mais claras.

Fonte: [brasilecola.uol.com.br](http://brasilecola.uol.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)

## Transtorno Obsessivo Compulsivo – TOC

O Transtorno Obsessivo Compulsivo está entre os chamados transtornos de ansiedade, sua característica principal é a presença de obsessões e compulsões. Entenda-se por obsessão uma ideia fixa, mania, e por compulsão algo a que se obriga a fazer de forma contínua, uma espécie de ritual. Para entender-se melhor, pode-se resumir a compulsão como sendo uma consequência da obsessão. Pode-se detectar o TOC por atitudes consideradas “manias” excessivas nas seguintes situações: colecionar ou acumular coisas, limpar ou lavar (mãos, objetos etc.), contar ou repetir (atitudes, superstições, etc.), questionar ou verificar (portas, luzes, etc.), arranjar ou organizar (arrumar um mesmo armário todos os dias, no mesmo horário, por exemplo).



Liliane Ribeiro Ortiz  
Psicóloga - CRP/RS 07/23464  
Contato: (55) 98107-2593  
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

### O que é e o que não é TOC?

Montar uma coleção de revistas e gastar bastante tempo e dinheiro com elas, mas divertindo-se em organizá-las de acordo com datas, assuntos etc., não deve ser considerado TOC. Mas passar a vida toda armazenando revistas, jornais, papéis, enfim, algo do gênero, sem nenhum tipo de arquivamento, provavelmente será diagnosticado como TOC. Fechar a porta de casa e voltar para verificar se está, de fato, bem trancada, ainda que se verifique por duas vezes, não é TOC, mas ficar verificando se a porta está mesmo bem trancada por inúmeras vezes, indo e voltando à porta até perder a hora de ir para o trabalho, poderá ser diagnosticado como TOC.

Exemplo: Uma pessoa acredita frequentemente que poderá contrair um vírus qualquer (desde uma simples gripe até HIV), pensará tanto nisso que criará um ritual, ou seja, imaginado que qualquer pessoa ou objeto do qual ela se aproximar irá lhe contaminar, passará a se recusar a beijar, a abraçar e até a tocar a mão de outra pessoa para um cumprimento; ao ver-se obrigada a tocar em algum objeto seja qual for, pensará logo que pode estar contaminado com o tal vírus, então, na sequência, irá lavar suas mãos repetidas vezes, digamos dez vezes seguidas, para certificar-se de que se livrou do tal vírus (fruto de sua imaginação). Temos aí uma descrição do paciente com TOC, com pensamentos obsessivos desencadeando rituais compulsivos.

O TOC pode ser leve, moderado ou grave, mas sempre requer tratamento. É possível conviver com a doença, desde que tenha acompanhamento de médicos ou psicólogos. Em geral, as pessoas descobrem a síndrome depois de anos com os mesmos hábitos ou quando eles começam a atrapalhar o dia a dia. Há muitos casos de negação da pessoa e também da família, pois é uma doença crônica e requer o médico por perto durante toda a vida na maior parte dos casos. E mesmo com tantos medicamentos disponíveis, ainda assim, a psicoterapia é o tratamento que tem a melhor eficácia comprovada sobre a doença. Em seu princípio básico, a terapia expõe o paciente a situações que geram ansiedade. É uma forma eficiente de reduzir o estresse e a ansiedade, chamar a atenção para suas compulsões, tomar consciência e resolver os conflitos internos. A família deve acompanhar de perto o tratamento, entendendo as características da doença, o que facilita muito os resultados alcançados pelo tratamento.



## Exaustão é marcada por cansaço extremo, ansiedade e até enxaqueca

Com a rotina corrida do dia a dia, o tempo que se dedica a tarefas para descansar o corpo e a mente é cada vez mais reduzido. Entramos num processo em que o corpo começa a ficar desgastado e a mente não consegue se “desligar” daquele projeto no trabalho, das contas para pagar, do boletim das crianças, da pia que começou a vazar (de novo) e de outra listas situações. Tudo isso acaba acelerando um quadro de exaustão emocional, uma condição que é mais grave que a estafa e está a um passo do estresse e de suas consequências sérias para a saúde. O conceito de exaustão está ligado ao conceito de estresse. O estresse é dividido em três níveis, chamados de alerta, reestruturação e, por fim, exaustão, que corresponde à fase em que o indivíduo já apresenta pensamentos negativos, falta de vontade de fazer as coisas, perda de sono, ansiedade acentuada, irritabilidade, entre outras características físicas como alergias, gastrites e enxaqueca.

A exaustão emocional, ao contrário do que se pode pensar, não está atrelada às condições de uma tarefa em si, mas a situações desagradáveis que acabam levando a um estresse psicológico. Como esclarece o especialista José Roberto Leite, chefe do núcleo de medicina comportamental da Unifesp, uma pessoa pode ter inúmeras tarefas para fazer relacionadas ao seu trabalho profissional. Essa pressão psicológica pode ser tanto externa, situações cujo controle não depende unicamente de uma pessoa, assim como ter origem interna, como características pessoais e qualidade de vida.

É comum dizer que estamos exaustos depois de um dia de esforço, seja físico ou mental. Po-

rém, em geral, a verdade é que estamos cansados. Isso porque cansaço é caracterizado por um esgotamento momentâneo, eliminado de forma simples e instintiva, com boas horas de sono e atividades relaxantes. Já na exaustão, o desgaste é bem maior, na medida em que é constante, podendo ser eliminado apenas momentaneamente, de acordo com as distrações que cada um procura. Mas, a exaustão, só pode, na maioria das vezes, ser resolvida através de tratamentos e auxílio médico.

Segundo José Roberto, é possível identificar quando alguém passou de um estado de cansaço normal, para entrar em um processo de estresse. As próprias mudanças comportamentais, como excesso de pensamentos repetitivos e negativos, perda de interesse pelas coisas, falta de apetite, ansiedade, sensação de desamparo, irão indicar essa diferença. É importante também que familiares e amigos fiquem mais atentos ao notar qualquer alteração nesse sentido.

Como todos estamos expostos e não sabemos se (e quando) poderemos entrar em um estado típico de estresse, o ideal é nos forçar a adquirir hábitos que costumam deixar mais leve o nosso corpo e mente e ainda, liberam a nossa atenção para situações mais prazerosas. “Cuidados gerais com a saúde, exercícios de relaxamento e respiração, práticas meditativas, exercícios físicos regulares, alimentação equilibrada, dedicação ao lazer, tudo isso, aliado a um suporte familiar e social contribui e muito para amenizar as tensões do dia a dia e auxiliar a contorná-las”, explica o especialista da Unifesp.

Fonte: Minha Vida



29 anos prestando os melhores serviços do fitness.  
Todos os ambientes climatizados

Bela Forma  
traz a  
Santo Ângelo:  
**STRONG**  
by Zumba,  
diretamente do  
Rio de Janeiro!



**TRABALHE TODOS OS MÚSCULOS.**

Usando apenas o peso corporal, você melhora sua resistência muscular, tonifica e define os músculos do seu corpo.



**SINTA A QUEIMA DE CALORIAS MESMO DEPOIS DA AULA.**

Os intervalos de alta intensidade farão com que o seu corpo queime calorias mesmo depois de sua aula.



**FIQUE MAIS FORTE, MAIS RAPIDAMENTE.**

Ao se exercitar com mais garra do que pensava que poderia, você irá obter resultados mais rápidos e atingir um condicionamento físico ainda melhor.



**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

# O fim de ano está chegando. E agora?

À medida que o fim de ano se aproxima, os preparativos para as celebrações de Natal e Réveillon chegam à tona. Ou seja: Família reunida, amigo secreto e, claro, muitos presentes. Mas, afinal: Como fugir dos presentes clássicos sem sair do orçamento previsto? Pensando em tudo isso, a Bella Luna Aromas preparou uma ampla variedade de presentes e novidades para você surpreender neste fim de ano, com presentes a partir de R\$ 10,00.

Fabricados com essências naturais de alta qualidade, os produtos - notificados pela ANVISA - respeitam o bem-estar e a saúde das pessoas, já que as fragrâncias são importadas da Espanha e oferecem o que há de melhor no mundo dos aromas. Além de aromatizar os ambientes, cada fragrância possui benefícios específicos e essenciais para o nosso dia a dia. Sejam eles para controlar o cansaço mental, a circulação sanguínea, até o controle do estresse,

funcionando também como estimulantes e anti-depressivos.

**A empresa**

Com sede em Teutônia, e há 14 anos no mercado gaúcho, a Bella Luna dispõe de mais de 70 aromas, distribuídos em 400 produtos subdivididos em 3 linhas: Ambiente, Corpo e Madeiras Aromatizadas.

Visite a Bella Luna mais próxima de você e surpreenda quem você gosta.



Sensações que inspiram um Ano Novo incrível.

Bella Luna Aromas Santo Ângelo  
E-mail: bellalunaaromassa@gmail.com  
Rua Antunes Ribas, 1246 - Sala 1 - Santo Ângelo-RS



**Mini difusor**

Com uma fragrância equilibrante e calmante, além de contribuir no combate à depressão e à ansiedade, o difusor de varetas de lavanda também é ideal para o tratamento de insônias e dores de cabeça, transmitindo ainda mais paz e harmonia ao seu dia a dia.



**Tulipa em madeira aromatizada**

Super utilizado como anti-depressivo, controlador de ansiedade e irritabilidade, o Ylang é a combinação perfeita com a deliciosa fragrância das Rosas, resultando num aroma perfeito e ambientes ainda mais tranquilos e agradáveis.



**Bandeja de difusor de ambientes e sabonetes líquidos**

A fragrância da Flor de Lótus é associada à paz, harmonia e tranquilidade, destacando-se pela sua suavidade. A sua fórmula possui extrato de ingredientes naturais, assim você fica rodeada pela essência singular dessa flor tão apreciada.



**Dr. Diego Germán Ledesma**  
MÉDICO (UFRGS) - CREMERS 40636.  
CLÍNICO GERAL com Especialização em Saúde da Família (UFPEL)  
INTEGRANTE DO CORPO CLÍNICO DO HOSPITAL SANTO ANGELO (HSA)



#Atendimento Integral, Humanizado e Interdisciplinar para todas as faixas etárias: Crianças, Adolescentes, Adultos e Idosos.  
#Acompanhamento Clínico de Doenças Crônicas em Geral.  
#Consultas Particulares, Convênios e Consultas Diferenciadas para Estudantes Universitários.

#Horários de Atendimento: de segunda a sexta-feira, a partir das 17h, e sábados, das 8h30min às 12h.

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/

## Adoecendo seu filho psicologicamente A síndrome da alienação parental

Muitos genitores acabam suas relações conjugais de forma conflituosa e muitas vezes não conseguem separar seu papel de marido/esposa ferido (a) do papel irrevogável de pai e mãe, vindo a praticar alienação parental.

O maior prejudicado nisso tudo é o filho, que além de ficar privado de uma relação sã com o genitor alienado, ainda pode futuramente sofrer as consequências drásticas da síndrome de alienação parental, desenvolvendo sentimentos de raiva, mágoa, culpa e ódio que podem levar até mesmo ao suicídio.

No livro "Pais e Filhos Separados – Alienação parental e denúncia caluniosa", os autores Paulo Fayet, Bibiana Godoi Malgarim e Fabiana Ribeiro Lunardi discorrem sobre a Alienação e Síndrome da Alienação Parental.

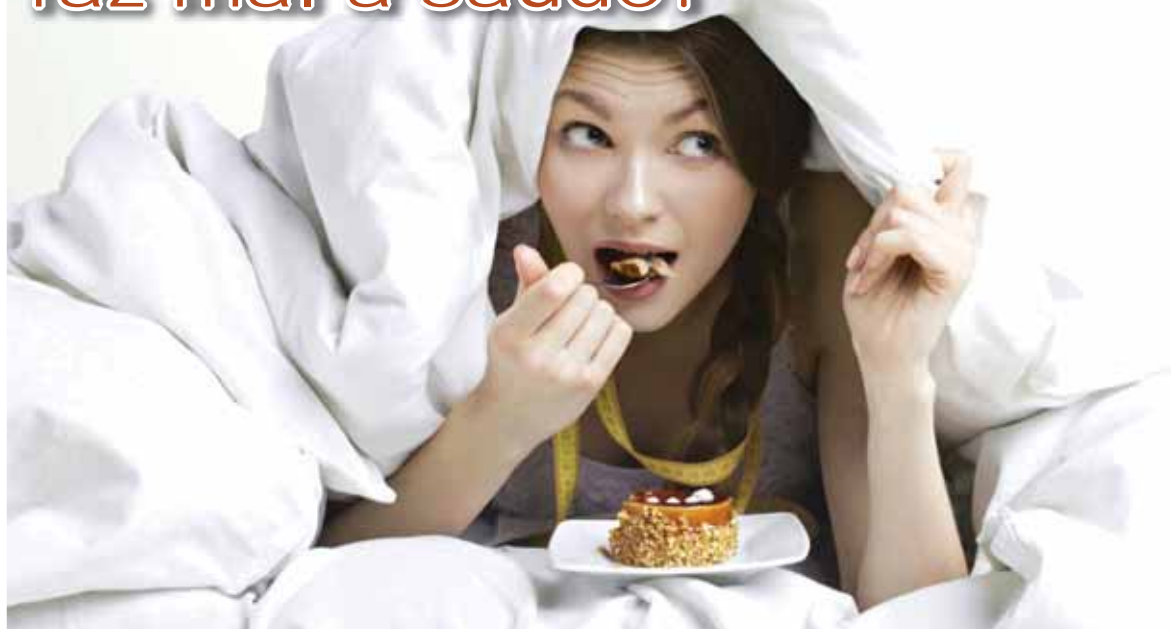
A alienação parental refere-se aos atos cometidos pelo genitor-alienador, na maioria das vezes motivados, a partir de disputas judiciais, pela "custódia" da criança, e que interferem psicologicamente e de forma negativa no filho, por vezes sendo indelével o prejuízo causado.

Já a síndrome da alienação parental é a desorganização psicológica causada pela influência do genitor alienador, ou seja, diz respeito às sequelas emocionais, os resultados decorrentes da alienação parental na criança que foi programada "para que odeie, sem justificativa, um de seus genitores, decorrendo daí que a própria criança contribui na trajetória de desmoralização do genitor alienado". E quando, na vida adulta o indivíduo consegue discernir seu próprio pensamento da influência do genitor alienador, isso é extremamente sofrido e causa muitos sentimentos ruins, como a culpa e ódio.

A alienação é praticada mais pelas mulheres, visto que a guarda fática fica em maior número com a figura materna.

Referência: Pais e Filhos separados, alienação parental e denúncia caluniosa, autores: Paulo Fayet, Bibiana Godoi Malgarim, Fabiana Ribeiro Lunardi. Ed criação humana, 2015.

## Comer antes de dormir faz mal à saúde?



Para muita gente, especialmente quem passa o dia fora de casa, no trabalho ou estudando, o jantar se transformou na principal refeição do dia. Especialistas dizem, no entanto, que comer à noite - especialmente quando a refeição é farta e realizada perto da hora de dormir - pode alterar o organismo e os processos digestivos. Um estudo realizado com 700 adultos e apresentado em congresso recente da Sociedade Europeia de Cardiologia analisou a relação entre as horas nas quais se consome alimentos e os efeitos no organismo.

A pesquisa constatou que ingerir alimentos tarde da noite gera um impacto significativo na pressão arterial. Durante a noite, o processo fisiológico normal é a queda da pressão arterial. Porém, o estudo descobriu que 24,2% dos participantes

que comeram até duas horas antes de dormir não registraram uma queda adequada da pressão sanguínea.

### "Estado de alerta"

Segundo especialistas, consumir alimentos antes de dormir faz com que o organismo permaneça em "estado de alerta", no qual estimula a produção de hormônios do estresse, como a adrenalina, e pode alterar o ritmo circadiano, o ritmo diário do organismo. Ebru Ozpelit, professora de Cardiologia da Universidade de Dokuz (Turquia), que apresentou o estudo, disse que os resultados sugerem que o que se come é tão importante quanto o tipo de alimentos que se ingere.

Fonte://www.bbc.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



## Pessoas que têm olhos azuis são primos; entenda o motivo

Você sabia que toda a raça humana começou com uma mesma cor de olhos, a marrom? As diferenças na coloração dos olhos só surgiram depois de algumas variações genéticas e, em alguns casos extremos, como o da cor azul, uma única mutação esteve envolvida. De acordo com um estudo dinamarquês, todas as pessoas nascidas com olhos azuis têm o mesmo antepassado em comum, de mais de 7 mil anos atrás, que nasceu em algum lugar na região do Mar Negro com essa mutação. Sim, isso significa exatamente o que você está pensando: todas as pessoas que têm olhos azuis são primos.

### Antepassado com gene importante

O pesquisador Hans Eiberg, do Departamento de Medicina Celular e Molecular da Universidade de Copenhague explica que a mutação genética que afeta o gene OCA2 dos cromossomos resultou na criação de uma variável, que literalmente “desligou” a capacidade de produzir olhos marrom. Eiberg, através do estudo exaustivo do DNA mitocondrial, descobriu a localização do gene que

determina a cor dos olhos.

O gene OCA2 é programado para produzir melanina, que é responsável pela cor do cabelo e da pele, bem como a cor dos olhos. O “interruptor” está localizado adjacente ao gene OCA2 e, na verdade, apenas inibe a capacidade de produzir melanina em uma pequena extensão, criando assim os olhos azuis em vez de uma área completamente vazia de melanina. Quando a melanina está completamente ausente, o ser humano experimenta características albinas.

Olhar mais de perto este processo também permite compreender por que a cor dos olhos azul é derivada de um único antepassado. Desde que esta cor do olho vem de uma variação exata na melanina, é considerada uma marca originada e passada de um único antepassado. No entanto, não há indícios de que as diferenças na nossa cor dos olhos tenham a ver com a saúde ou desempenho na vida. No passado, esses genes não determinavam a capacidade de sobrevivência, por exemplo.

Fonte://www.vix.com/pt/ciencia

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  
CRORS14122

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  
**Carla Gabriela Bender**  
Médica veterinária - CRMV 14560

## Hipocalcemia puerperal, Tetania puerperal ou Eclâmpsia

Trata-se de um problema que ocorre no período puerperal, ou seja, pós-parto. Atinge, na maioria das vezes, fêmeas caninas de raças de pequeno a médio porte, com grandes ninhadas. Podendo, mais raramente, atingir gatas.

É uma condição aguda com risco de morte, quando não tratada de forma rápida e eficiente. Os sinais clínicos são diretamente ligados à queda da taxa de cálcio no sangue, e incluem contrações musculares acompanhadas de tremores, paralisias, dor e ainda respiração ofegante e fraqueza. Esses sinais evoluem rapidamente para tetania com espasmos e opistótono (quando a cabeça fica curvada para trás). Os batimentos cardíacos, frequência respiratória e temperatura retal se mostram elevados. Tipicamente desenvolvem-se no pico de lactação, entre a primeira e a terceira semanas pós-parto.

A causa da hipocalcemia normalmente não é determinada, mas pode resultar de problemas maternos, como a perda de cálcio da mãe que é destinado à formação do esqueleto fetal e para o leite, má absorção do cálcio dietético e atrofia da glândula paratireoide provocada por dieta inadequada, daí a importância em fornecer uma ração de qualidade para a fêmea durante o período gestacional. O indicado é fornecer uma ração, se possível, super premium de adulto nos dois primeiros meses de gestação, e no terceiro mês introduzir ração de filhote.

O diagnóstico é feito baseado nos sinais clínicos em uma cadela em intensa lactação. Pode ser confirmado através de um exame de sangue que determina a concentração sérica de cálcio, que deverá estar abaixo dos parâmetros considerados normais. Contudo, esse exame, muitas vezes é desnecessário, visto que os sinais e o período puerperal já apontam a causa da alteração. O tratamento deve ser instituído logo que o animal der entrada à clínica veterinária. A realização do exame laboratorial se faz necessária em animais em pré-parto.

O tratamento consiste na administração intravenosa lenta de solução de gluconato de cálcio a 10%, até a obtenção do efeito. É válido salientar que o cálcio é cardiotóxico, por essa razão deve ser realizado monitoramento cardíaco durante o tratamento. A resposta é rápida e os sinais clínicos geralmente se resolvem durante a administração do cálcio.

Logo após o tratamento é necessário afastar os filhotes da cadela por até 24 horas. É encaminhada medicação oral para seguir o tratamento em casa. A dieta da fêmea deve ser ajustada e oferecida à vontade, ou pelos menos três vezes ao dia. Se houver recidiva, os filhotes devem ser desmamados e podem receber aleitamento artificial suplementar e alimentos sólidos podem ser introduzidos na dieta com três a quatro semanas de idade, especialmente em ninhadas grandes.

Alguns proprietários, para evitar que essa alteração ocorra, fornecem cálcio oral para os animais durante a gestação, isso é perigoso, visto que pode agravar, em vez de prevenir a hipocalcemia pós-parto. O cálcio deve ser utilizado como forma de tratamento e não de prevenção. A melhor forma de prevenir é fornecendo uma alimentação de qualidade com todos os nutrientes que o animal necessita, isso se consegue através de rações de boa qualidade.

**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

# O Mensageiro

A Realidade dos Fatos

www.jom.com.br

## Xô micróbios: aprenda a higienizar corretamente a esponja de prato

Divulgação



Por mais que a esponja seja um objeto feito com o intuito de limpar, o objeto pode ser um verdadeiro ambiente de proliferação de bactérias caso não seja higienizado e guardado da maneira adequada. Alguns especialistas afirmam que a esponja pode conter mais bactérias que a privada, ralo da pia ou cesto de lixo. Mas não se assuste, pois existem formas apropriadas de lavar uma esponja e evitar que ela vira um verdadeiro ninho de bactérias.

### Como limpar esponja de cozinha

Após de lavar a louça, retire toda a espuma da esponja enxaguando-a em água corrente. Depois que a espuma for completamente retirada, torça bem o objeto e guarde-o em um lugar seco, de forma que seja possível escorrer o restante da água que ficou nele. Em hipótese alguma deixe a esponja sobre o sabão em recipientes que não permitam o escoamento de água. Também não coloque sob a pia. Uma dica importante é deixar a esponja secando sobre o escorredor de louças. Outra ótima maneira de livrar a esponja das bactérias é levando o objeto até o forno micro-ondas. Mas esse procedimento só deve ser feito naquelas que não contêm partes metálicas. Molhe a esponja e não deixa que ela seque, mas tome cuidado com as que possuem o material de plástico, pois elas podem derreter no aparelho. Coloque uma toalha de papel debaixo da esponja. Coloque-a no micro-ondas de um a dois minutos. Grande parte das bactérias vivas são eliminadas com esse tipo de método. Quando o tempo acabar, retire a esponja do micro-ondas e deixa-a esfriando em um local arejado e seco. Não esprema o objeto antes que ele resfrie para não causar nenhum tipo de queimadura.

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

**ATENDE TAMBÉM:**

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

Hospital  
**Unimed**  
Missões / RS

Pronto Atendimento

**Hospital Regional Unimed Missões**

Avenida Rio Grande do Sul, 1133 - Fone: 3312-0700

**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/CHM - 05.13.495

Cuidar de você. Esse é o plano.

**Unimed**  
Missões/RS

[/unimedmissoes](https://www.facebook.com/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**  
Crefto 10932 - LTT/F  
Microfisioterapia ENM  
PNL - Programação Neurolinguística

**Liamara Nascimento**  
Crefto 7897  
Microfisioterapia - Osteopatia  
Leitura Biológica  
Equilíbrio Neuromuscular

**Elisandra Nunes Ferrazza**  
Crefto 42.347  
Pilates - RPG e Domiciliar

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

**Fisioterapeutas**  
Atendimento personalizado e individualizado

Fones: (55) 3312-5333  
98458-4266 (Whatsapp)  
Rua 7 de Setembro 571  
Santo Ângelo - RS