



Sábado, 3 de dezembro de 2016

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## Roupas sem costura de tricô 3D

Divulgação

Afinal, qual será o futuro da moda? As roupas sem costura feitas por máquinas de tricô 3D são a última tendência em moda fitness, casual, lingerie e até calçados. Empresas como a Nike, Under Armor, adidas, Uniqlo, Benetton entre centenas de outras, estão trabalhando com um processo chamado de urdidura. É exatamente como uma impressão 3D, mas feita por máquinas computadorizadas de tricô que fazem roupas sem costura a partir de uma imagem no computador. Não existe poluição e desperdício de materiais no processo de fabricação e a peça já sai pronta da máquina exigindo apenas acabamento.

A Itália é a maior exportadora dessa tecnologia de urdidura contínua sem costura e uma das principais fabricantes é a Santoni. Na Primeira Revolução Industrial as tecelagens substituíram os teares manuais operados por humanos por máquinas mecânicas. Agora, com a era da Quarta Revolução Industrial, as máquinas compactas de tricô 3D substituíram completamente as tecelagens. Essa tecnologia também possibilita criar roupas inteligentes com microeletrônica flexível integrada nos fios da roupa. A "Internet das Roupas" já tem uma fábrica própria.

A SWD 6/2J tem o tamanho de um refrigerador comercial e pode tecer praticamente qualquer peça de roupa, mesmo camisas e casacos com mangas e calças compridas. Como as roupas são inteiramente projetadas por um software de tricô 3D, as peças podem ser facilmente personalizadas, fabricadas e de-



pois enviadas mais rápido aos clientes.

No futuro, quando você entrar numa loja da Nike procurando uma roupa ou tênis, irá até o "corredor de inspiração" que mostrará tudo que tem disponível na coleção da empresa. Depois de selecionar o que lhe agrada, você aperta o botão "pagar agora". O computador diz imediatamente a uma máquina compacta que fica escondida nos fundos da loja para fabricar suas roupas. Você não sabia, mas quando entrou na loja, um computador de inteligência artificial digitalizou a forma e tamanho do seu corpo. Mas isso não é a parte mais legal.

Em vez de ficar escolhendo as roupas, você dirá ao computador o estilo de roupa que deseja e ele lhe mostrará tudo aquilo que se enquadre no seu gosto pessoal. De 15 a 30 minutos depois de ter escolhido a peça, você receberá sua roupa ou calçado com um ajuste perfeito! O melhor é que as roupas são totalmente personalizadas e não têm aquelas costuras irritantes que incomodam. A gigante esportiva Nike lançou sua linha de roupas fitness feminina Nike Pro Elite Knit feitas com a inovadora tecnologia de urdidura de malha.

A Santoni fez uma cooperação com a Lenzing, Unitin, Tonello e Fulgar

para a criação de novos produtos de jeans com elastano usando seus sofisticadíssimos teares circulares sem costura. O fios EVO utilizados na coleção de peças jeans foram desenvolvidos pela italiana Fulgar feitos 100% de sementes de mamona. O processo de lavanderia utilizou as mais modernas tecnologias sustentáveis de Lazer e Ozônio para dar os efeitos especiais nas roupas. Como pode ver, a Revolução Industrial 4.0 já está transformando a indústria da moda, tornando-a mais eficiente, produtiva e sustentável. O futuro da moda já chegou!

Fonte: Stylo Urbano

### 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  
marapersonalrs@hotmail.com

### Por que algumas pessoas não conseguem fazer dieta?

“Já fiz tudo para mudar o meu corpo e não consigo”. O que leva uma pessoa a acreditar que nunca vai conseguir a mudança corporal que deseja? Com a experiência obtida em alguns anos, não preciso fazer nenhum levantamento bibliográfico para identificar os maiores “sabotadores” de uma dieta.

Acho que um dos principais desafios é superar a ansiedade. Se ficar focado apenas nos resultados, provavelmente, a frustração vai levar rapidamente à desistência. O mais importante é buscar uma mudança definitiva no estilo de vida, se exercitando todos os dias e criando bons hábitos alimentares.

Com essas práticas, a melhora na composição corporal será consequência. Para simplificar, separei algumas perguntas que ouço com frequência e que podem ter relação com o fracasso de uma dieta, seja qual for o objetivo.

#### 1) Quantos quilos eu vou perder por semana?

Primeiramente, é bom deixar claro que a balança não é o melhor método para avaliar as alterações na composição corporal. É preciso, antes de tudo, respeitar a fisiologia, o funcionamento de cada organismo. É impossível reduzir mais de 1,5 kg de gordura por semana! Inclusive, considero confortável a redução de no máximo 1 kg por semana. Perdas maiores, estão relacionadas com a diminuição de retenção hídrica ou com a perda de massa muscular, o que é indesejável.

#### 2) Será que eu consigo ter o mesmo corpo de fulano(a)?

A grande questão a ser discutida, é que as pessoas têm características metabólicas diferentes, não têm o mesmo tempo para se exercitar, para descansar, maior ou menor facilidade para mudar seus hábitos alimentares, só para citar algumas particularidades. Cada um de nós possui seu próprio ritmo e deve respeitá-lo. Hoje, com a popularização da internet, vejo as pessoas comparando seu corpo com o de artistas, modelos e atletas; tentando seguir o mesmo treino, a mesma dieta, na esperança de obter o mesmo resultado. Um ideal de beleza inalcançável porque cada um tem a sua individualidade, ninguém é igual a ninguém.

Em nome da estética, muitas pessoas parecem dispostas a sacrificar tudo, até mesmo sua saúde. No século XVII, para conseguir uma cintura fininha, as mulheres usavam apertadíssimos espartilhos de metal, suportando dores lancinantes! Quer dizer, a busca desenfreada por um ideal de beleza não é algo novo, mas as redes sociais potencializam essa insanidade. A vida editada do outro é sempre melhor do que a nossa, causa inveja, inclusive, daqueles que amamos e admiramos. Tome cuidado com as comparações, vibre com as suas próprias conquistas, lute contra os seus pontos fracos, e não esqueça de que a vida é muito mais do que um abdômen definido ou uma bunda sem celulite. A saúde deve estar em primeiro lugar

#### 3) Quando vou poder voltar a comer os alimentos que eu gosto?

Se o seu paladar é viciado em pizzas, hambúrgueres e outros alimentos de baixa qualidade nutricional é muito difícil imaginar que, um dia, uma tigela pequena com iogurte e granola vai lhe dar o mesmo ou até maior prazer. O nosso organismo tem uma capacidade incrível de adaptação. Melhorando a dieta, sua produção de enzimas digestivas para gordura (lipase), por exemplo, será muito menor. Sua tendência à hipoglicemia de rebote, após comer açúcares, será muito maior. Isso significa que uma refeição com pizza e refrigerante açucarado não vai ser assim tão prazeroso. É o que eu chamo de reeducação fisiológica e não psicológica. É um grande erro achar que, no futuro, quando já estiver acostumado a viver em dieta, será um sofrimento ficar longe de alimentos açucarados e gordurosos. Será, sim, um grande alívio.

#### 4) Quanto tempo eu vou levar para atingir a minha meta?

Depende! Quando o objetivo é estético, trabalharmos com metas factíveis a curto prazo. Já vi alunas que queriam reverter um quadro de obesidade e que hoje disputam provas de esporte. Também já atendi muitas mulheres preocupadas apenas em melhorar sua performance, e que depois de um certo tempo precisaram se adaptar, para atender as necessidades nutricionais de seu organismo no período gestacional e na lactação. Tudo vai depender de cada momento de nossas vidas.

Se você está com sobrepeso, certamente não engordou em uma semana ou um mês. Geralmente o excesso de gordura corporal é resultado de erros alimentares cumulativos, associados a uma atividade física insuficiente. Pare de sofrer e comece com o básico. Comece a fazer exercícios físicos e procure uma alimentação saudável. Iniciar um programa nutricional usando estratégias de atletas é um passo para o fracasso. Vejo pessoas fazendo aeróbico em jejum, antes mesmo de entender os fatores básicos de sua dieta e/ou seguir um treino sério de musculação; usando vários suplementos, sem saber por que estão tomando cada um deles; substituindo as refeições principais por shakes ou simplesmente ficando sem comer após as 18h00. O mais importante é dar um passo de cada vez, sem pressa. Seja qual for o seu objetivo, lembre-se que a meta final é ter mais qualidade de vida e envelhecer com saúde.

**Fica a dica:** o inteligente aprende com os próprios erros; o sábio com os erros dos outros; e o ignorante não aprende nunca! Procure sempre um acompanhamento profissional, com indivíduos especializados na área. Treinamento é com o educador físico e nutrição com o nutricionista. Simples assim.

## É possível tirar o óleo dos empanados após a fritura?



### Dicas

As frituras costumam deixar qualquer um de água na boca, mas também com peso na consciência. Isto porque, as substâncias que deixam esses pratos saborosos, são as mesmas que contribuem para o ganho de peso, a evolução do tecido adiposo e a formação de celulites. Um bom exemplo dela é a gordura, proveniente da fritura em óleo de cozinha. Entretanto, mesmo com todos estes pontos negativos dificilmente alguém resiste a um filé à milanesa, peixes empanados, filé de frango, coxinhas, rissoles e outros tantos salgados que passam pelo processo de fritura.

É exatamente este tipo de processo que deixa esses alimentos gordurosos e inapropriados para quem deseja manter a saúde em dia. Contudo, existe uma técnica simples que tira o óleo dos empanados depois da fritura e o melhor, preserva a crocância destes alimentos.

Fonte: Remédio caseiro

- A água quente pode ser uma aliada no processo de retirada de óleo das frituras, basta que o cozinheiro ao retirar um empanado ou salgado da panela de óleo, mergulhe-o imediatamente na água fervente. Não é necessário deixar muito tempo, basta colocar e retirar logo em seguida da água. Esta técnica deixa a fritura sequinha e saudável, tendo em vista que o óleo fica na água e o alimento preserva a crocância. Outra sugestão é adicionar um ramo de manjerição no recipiente da água, a dica favorece a retirada do cheiro de gordura que pode ficar aderente ao alimento no momento da refeição.
- Portanto, é possível comer uma fritura de maneira mais saudável, sem peso na consciência e, claro, sem abandonar as dietas. Contudo, é importante que o consumidor se mantenha atento a quantidade ingerida, pois o excesso de frituras, mesmo que sem o acúmulo de óleo pode fazer mal ao organismo, tanto com relação à saúde como da estética.



**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

# Mais que mel: A importância das abelhas na vida do planeta

Divulgação



“Sem as abelhas, o homem pode desaparecer em quatro anos”, disse Albert Einstein, numa previsão catastrófica, na primeira metade do século 20.

A maioria das pessoas desconhece que as abelhas cumprem um papel infinitamente mais relevante que apenas produzir mel: são os melhores e mais eficientes agentes polinizadores da natureza, responsáveis pela reprodução e perpetuação de milhares de espécies vegetais, produzindo alimentos, conservando o meio ambiente e mantendo o equilíbrio dos ecossistemas. A polinização das abelhas é fundamental para garantir a alta produtividade e a qualidade dos frutos em diversas culturas agrícolas pelo planeta. Segundo a Organização das Nações Unidas para Alimentação e Agricultura (FAO), 85% das plantas com flores das matas e flo-

restas e 70% das culturas agrícolas, dependem dos polinizadores.

Nos últimos 15 anos, 50% a 90% das abelhas sumiram do nosso planeta. Causas naturais e produtos agrotóxicos certamente são responsáveis por isto, mas ainda não são o principal motivo por uma queda tão assustadora no número destes insetos.

O documentário “Mais que Mel”, indicado ao Oscar de 2014 como melhor filme estrangeiro, investiga as causas do desaparecimento das abelhas, trás em detalhes como funciona a produção de mel pelo mundo e alerta sobre a importância desses insetos para o meio ambiente, lembrando que sem a polinização feita por elas, a maioria das nossas frutas e legumes desapareceriam completamente da Terra.

Fonte: [despertarcoletivo.com](http://despertarcoletivo.com)

## CLÍNICA DE VACINAS

Dr. Luiz Carlos Flores

Cremeres 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)

## Luto, um processo natural da condição humana

O luto costuma ser um momento de muita dor e sofrimento. Quando perdemos um ente querido somos tomados por diversos sentimentos intensos, como angústia, tristeza, incredulidade, entre muitos outros que às vezes somos incapazes de descrever em palavras.



Greice Quelle C. da Costa  
Psicóloga - CRP/RS 07/22690  
Contato: (55) 98445-7579  
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

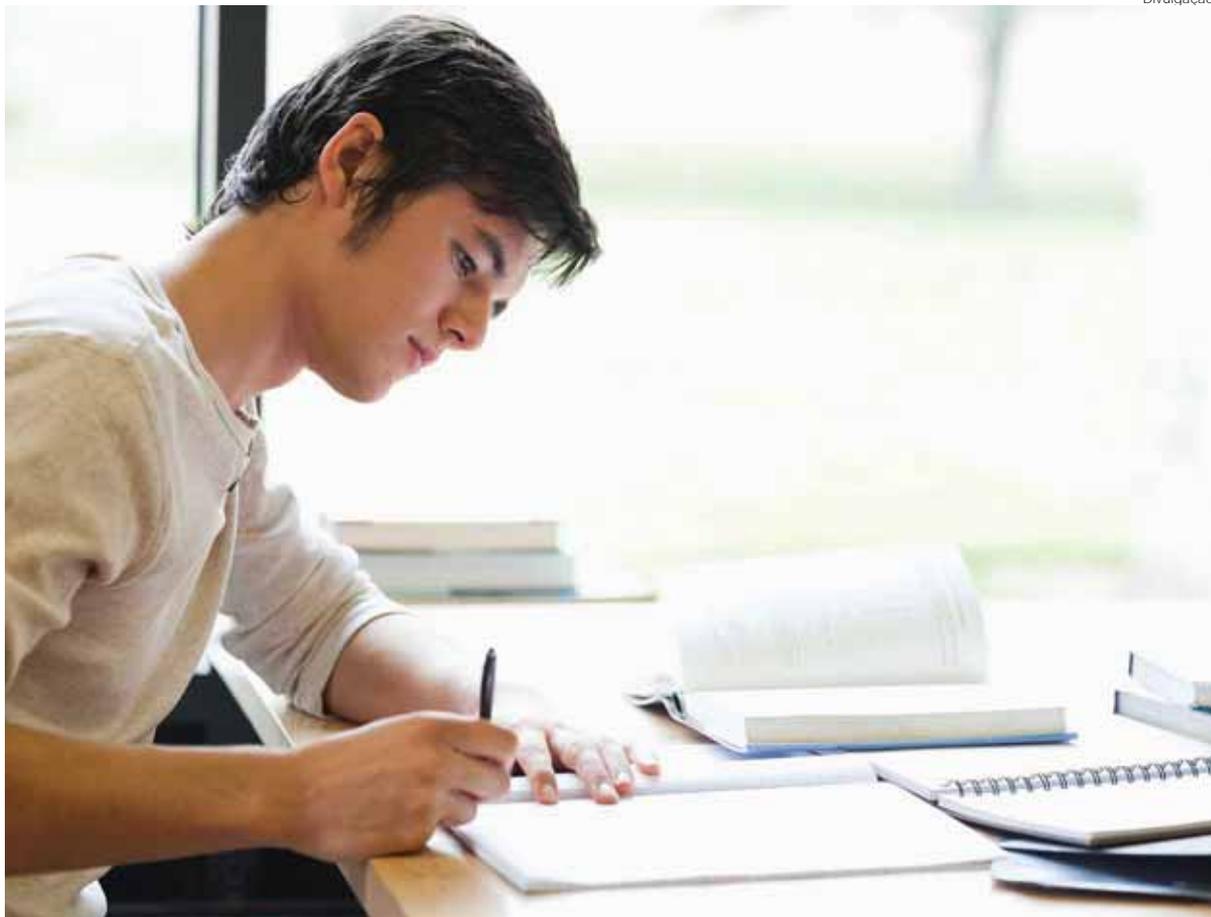
O momento da perda de alguém que nos é querido nos afeta tanto, pois além da saudade que sentimos, a morte de alguém próximo, nos remete à nossa própria condição humana de vulnerabilidade, de finitude. Porque, como já foi dito por Ariano Suassuna “tudo que é vivo, morre”...

Também somos lembrados desta condição quando presenciamos grandes tragédias como a da última terça-feira em que o avião que transportava o time da Chapecoense caiu vitimando mais de 70 pessoas. Muitos brasileiros estão vivendo o que é conhecido como luto coletivo, estas grandes tragédias costumam reavivar lutos individuais, muitas vezes não totalmente elaborados.

Cada pessoa reage ao luto de forma diferente, variando de acordo com sua estrutura emocional, vivências e capacidade para lidar com perdas. É fundamental que esse processo de enlutamento seja vivenciado até que ele seja superado para que a dor da perda não fique reprimida e se manifeste posteriormente como algum outro sintoma. Este processo se dá de forma lenta e gradual com período de duração que também varia de pessoa para pessoa.

Podem ocorrer recaídas, principalmente em datas que lembrem o indivíduo falecido, como aniversários de nascimento ou de morte. Nesses casos, o apoio e a compreensão, tanto dos amigos quanto dos familiares, ajudam a fazer do processo de enlutamento algo mais suportável.

Para a Psicanálise, o luto, desde que seja superado, não é considerado uma doença, mesmo que traga consigo mudanças temporárias no estilo de vida de quem o vivencia, tal como a perda de interesse por atividades do cotidiano e pelo convívio social. No entanto, para algumas pessoas, o processo de luto é mais demorado, e em alguns casos, o indivíduo fica estagnado neste estado, não conseguindo aceitar a perda. Nestas situações o acompanhamento de um psicólogo pode auxiliar o indivíduo no processo de elaboração da perda, ajudando-o a compreender seus sentimentos e a encontrar o caminho da aceitação, para assim poder dar sentido existencial para a perda e encontrar sua capacidade de seguir adiante.



## Descubra o que sua letra diz sobre você

A grafologia é usada por várias empresas para contratar ou avaliar os seus funcionários. Esse dado revela a importância que a técnica vem ganhando nos últimos anos. O termo, que significa o estudo da grafia, parte da premissa de que, como o cérebro é a fonte da escrita e só os humanos têm essa capacidade, o jeito de ser e as emoções atuam sobre o gesto gráfico. Em outras palavras, as minúcias que aparecem no papel manifestam processos mentais inconscientes.

São muitos os critérios de avaliação: de interrupções bruscas a torções e formas das letras, passando por inclinações, força sobre o papel e disposição das linhas. Aspectos como sociabilidade, capacidade de concentração e objetividade também são analisados. É possível usar a prática para vários fins, inclusive autoconhecimento ou julgamento de terceiros.

### O comando vem da cabeça

Para os estudiosos, é o cérebro que escreve, e não a mão da pessoa. O perigo de se analisar apenas algumas características da letra, sem uma aplicação mais aprofundada e completa, é errar nas conclusões. “Mais de 300 características são observadas pelo profissional, tanto que a consulta demora, no mínimo, quatro horas”, explica Luísa.

A escrita pode ajudar a identificar algumas doenças. Segundo estudos realizados, o mal de Pa-

kinson, por exemplo, provoca uma mudança na caligrafia, que torna-se pequena, comprimida e lenta.

### Análise a sua escrita

- **Forma da letra:** letras angulosas indicam autodisciplina e senso de dever apurado; já as arredondadas mostram que a pessoa é flexível.

- **Tamanho da letra:** as pequenas sugerem grande capacidade de concentração, visão para detalhes e timidez; as médias representam quem é extrovertido e sociável; se forem excessivamente grandes, revelam preocupação exagerada com o próprio ser.

- **Inclinação da letra:** as inclinadas para a esquerda indicam alguém mais reservado; as verticais, quem utiliza a razão acima da emoção; as inclinadas para a direita, equilíbrio entre essas duas forças.

- **Tipo da letra:** quando é ilegível, evidencia dificuldade de comunicação ou sentimento de inferioridade; o contrário esconde carência afetiva; falta de pontuação indica personalidade negligente.

- **Pressão sobre o papel:** quem aperta muito a caneta revela agressividade e resistência para trabalhar arduamente; quando a pressão é leve indica indivíduos sensíveis e místicos.

<http://mdemulher.abril.com.br>

**30 Anos Bela Forma**

30 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.

Rua Duque de Caxias, 1280 - ☎ (55) 3313.3971 - Fan Page: Academia Bela Forma

**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

**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 Bechomer, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263

# Por que não temos lembranças de quando éramos bebês?



Se nossa mente fosse um HD de computador, teríamos que ter muita memória para guardar tantos momentos e situações que ficaram marcados (ou não) nas nossas lembranças. Segundo especialistas, os primeiros anos de vida são fundamentais na formação de cada indivíduo, mas apesar da importância que eles possuem em nossa vida, não existe a possibilidade de vivermos essas memórias antes de completar os dois anos e meio de idade ou os primeiros 30 meses.

Você consegue lembrar de tudo que viveu até hoje? E isso inclui os seus momentos de recém-nascido até hoje. Por que algumas lembranças que temos vão se apagando ou sumindo de nossa memória? O que explica não termos lembranças de quando éramos bebês?

### A nossa memória

O ser humano possui dois tipos de memória, a ex-

plícita ou declarativa e a implícita ou não-declarativa. Sua memória explícita é aquela que pode ser definida como a de fatos e experiências, enquanto que a implícita abrange suas habilidades de aprendizagem, como fazer uma comida, andar de bicicleta etc.

### Lembranças

Não conseguimos lembrar por conta da amnésia infantil. A neurociência aposta que o problema está no desenvolvimento do cérebro e a criança armazena memórias com uma linguagem diferente, não podendo acessá-las, embora tenham impacto na vida e na formação pessoal da personalidade. O cérebro de bebês se desenvolvem de forma muito rápida. Segundo estudos divulgados, o cérebro de uma criança pesa cerca de 25% do peso que terá na fase adulta.

Em dois anos, o peso do cérebro sobe para uma taxa de 75% e a memória explícita ou declarativa não se desenvolve ao mesmo tempo. Nos primeiros anos de vida, o cérebro ainda não está totalmente desenvolvido.

Já nos 3 meses o bebê mostra capacidade de apresentar uma memória denominada de imitação diferida. Um exemplo disso é quando ele observa algum tipo de estímulo e consegue reproduzi-lo. Já aos nove meses de idade, o bebê apresenta lembranças de eventos por 24 horas. Aos 9, por um mês e, aos 20 meses, as lembranças podem durar até um ano. Isso pode ser possível graças às estruturas cerebrais que, aos 20 meses de idade, já estão maduras, funcionalmente falando.

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



## 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 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/

## Estresse e adoecimento

Nos dias atuais, mais do que nunca, as exigências e correrias diárias são cada vez maiores, e não raro as pessoas sofrem com o alto nível de estresse, que pode atrapalhar o andamento normal de suas atividades profissionais e deteriorar as relações pessoais/familiares.

O termo estresse é usado para denominar aquele conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a uma situação que exige um esforço para adaptação. Em si, de forma crua, não é bom, nem ruim. Ele pode ser um recurso importante e útil para uma pessoa fazer frente às diferentes situações de vida que enfrenta. Por exemplo, no trânsito precisamos estar "atenados", precisamos ter um certo nível de estresse para podermos reagir a alguma situação de perigo, caso contrário ficaríamos distraídos e causaríamos riscos maiores a nós mesmos e a outros.

Devemos entender que "o estresse não é doença, e sim, uma reação instintiva ao perigo real ou imaginário ou a uma situação de desafio" (Zakabi, 2004). Essa reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, ocorre em função da pessoa confrontar-se com uma situação que a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz.

O estresse está presente em nossas vidas, pois, onde houver mudança, lá estará o estresse, seja a mudança para melhor ou pior. Uma situação onde o nível de estresse é alto, é o casamento, por exemplo, é um momento bonito, desejado, esperado, mas que causa estresse simplesmente por ser uma mudança, onde saímos da nossa zona de conforto e rumamos ao desconhecido.

Porém, precisamos atentar para o estresse destrutivo que nos ceifa a calma e a alegria de viver e pode desencadear diversas doenças advindas de sentimentos e emoções ruins como, raiva, irritação, ódio e depressão, que acompanham o estresse. Estudos recentes buscam avaliar a relação do estresse com doenças cardíacas, ataques súbitos, infartos fulminantes que ocorrem após ou em decorrência de período de muito estresse no indivíduo.

Cuidar-se, desligar-se de agentes estressores e ter consciência do malefício do alto nível de estresse, procurar ajuda médica e psicológica pode evitar um desfecho danoso.



## Plano de colonizar Marte existe e já foi apresentado

Depois de meses de antecipação, o CEO da SpaceX Elon Musk apresentou o seu plano para tornar os humanos numa espécie interplanetária, levando-os a Marte e mais além. De acordo com Musk, um milhão de pessoas poderão já estar a viver em Marte nos anos 2060. Musk prometeu diversão com restaurantes e jogos com gravidade zero, mas não foi especificado como é que passageiros irão passar o tempo e, fundamentalmente, sobreviver à viagem cuja duração a SpaceX espera que seja entre 80 e 150 dias.

De facto, os níveis altos de radiação a que as pessoas estarão sujeitas durante a viagem até ao planeta vermelho é de grande preocupação. O campo magnético da Terra protege-nos desta radiação e, como tal, não é conhecido o efeito que esta poderá ter no corpo humano.

E ainda que possa haver formas de bloquear a radiação, há um problema a que os viajantes espaciais não poderão escapar: a microgravidade. Quando não

existe gravidade a actuar no corpo humano, os ossos perdem densidade a uma velocidade de 1% por mês, uma descida drástica quando comparada com os 1.5% por ano que acontece a pessoas com idade avançada na Terra. Os músculos irão também ser afectados, começando a atrofiar já que não é necessário nenhum esforço para flutuar no espaço. Mais ainda, os fluidos corporais sobem à cabeça nestas condições, o que provoca uma pressão nos olhos podendo levar a problemas de visão. O risco de fatalidade será elevado. Será basicamente perguntar: 'Estás preparado para morrer?' Se sim, então és um candidato a ir."

Mas para além de todos estes problemas que são já bastante preocupantes, durante a apresentação da SpaceX não foi referida uma única vez onde e como vão viver os colonistas que chegam a Marte, questões que nos parecem fundamentais para o sucesso da colonização de outros planetas. De facto, Musk parece apenas querer construir uma

rede de transporte que levará pessoas até Marte, afirmando que "assim que a rede de transporte estiver construída, haverá oportunidades únicas para quem quiser ir a Marte e criar algo novo ou construir as bases de um novo planeta".

No entanto, criar uma civilização auto-sustentável não será tarefa fácil, já que para os colonistas sobreviverem terá de ser construído um habitat capaz de produzir ar respirável, de purificar e reutilizar água, e de produzir alimentos, já que o solo em Marte contém sais tóxicos para os humanos. Existe a questão de como todo este plano será financiado, já que a SpaceX não tem capacidade de financiar sozinha uma única viagem a Marte. Musk prevê que o preço inicial para levar uma pessoa a Marte ronde os 10 milhões de dólares. No entanto, Musk pretende que o preço do bilhete chegue eventualmente a cerca de \$100,000, de modo a tornar a colonização de Marte possível.

<http://shifter.pt>



## CLÍNICA DE OLHOS VERONESE

Clínica e cirurgia de olhos, Lentes de contato  
Especialista em Oftalmologia pela A.M.B.

Lentes de contato, Lentes de contato coloridas com grau, Auto Kerato, Refrator computadorizado, Campo visual computadorizado, Tonômetro computadorizado de não contato para medida da pressão intra-ocular-teste de Glaucoma, Equipamentos de última geração.

## Dr. Pedro Veronese

CREMERS 02336 - ROE 26449

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

# Truques caseiros para acabar com o soluço

Divulgação



Ele chega de repente, como quem não quer nada, mas fica e parece não querer ir embora nunca mais. Quem nunca sofreu com o soluço? O desespero só não dura mais tempo porque sempre tem alguém por perto que conhece, pelo menos, três truques caseiros diferentes para acabar com o incômodo: levar um susto, prender a respiração ou tomar água em um gole só. Mas, afinal, quais dessas teorias são cientificamente comprovadas e quais são mito?

### Como acabar com o soluço?

O otorrinolaringologista Gustavo Barros, do Complexo Hospitalar Edmundo Vasconcelos, explica que crises de soluço que ultrapassam horas ou dias necessitam de avaliação médica. Mas, para os casos benignos e passageiros, alguns truques comuns podem ser realmente efetivos.

Prender a respiração, tomar um copo d'água sem respirar ou respirar dentro de um saco de papel são os truques caseiros mais indicados pelo doutor. Mas ele esclarece que nenhuma prática tem 100% de eficácia.

Outros otorrinos ainda indicam engo-

lir uma colher de açúcar, receber cócegas, fazer careta com a língua ou tomar um susto. Segundo eles, qualquer uma dessas tentativas faz o cérebro se distrair e colocar o problema do nervo em segundo plano. Tapar os ouvidos ou cheirar pimenta do reino pode ser bom também, porque pode ajudar a estimular o nervo travado.

### O que é o soluço?

É um som ocasionado quando a glote se fecha por causa de um espasmo provocado no diafragma, um músculo que separa o tórax do abdômen e prejudica a respiração. O soluço é "a passagem forçada de ar entre as pregas vocais fechadas" dessa região, explica Barros.

Não é grave e pode estar relacionado com a distensão gástrica, um relaxamento das paredes do estômago, causada por grandes refeições, por exemplo. Estresse, fumar, mascar chiclete também são causas. Mas podem ainda estar ligado à inflamação do nervo frênico, que estimula o músculo diafragma, ou a outras doenças do sistema nervoso central.

<http://www.vix.com>

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/AuQmiaClinicaVeterinaria](http://www.facebook.com/AuQmiaClinicaVeterinaria)  
**Kelly Daiane Falk**  
Médica veterinária - CRMV 10428

## Por que os cães estão vivendo mais?



Antigamente, cerca de uns 30 anos atrás, a expectativa de vida de um cão de porte médio era cerca de 7 anos. Já atualmente, a expectativa média de um cão de porte médio é de 14 anos. Ou seja, dobrou o tempo de vida dos nossos melhores amigos!

Porém, um dos maiores questionamentos que ouço hoje é que os cães estão adoecendo mais nos dias atuais do que antigamente. Na verdade, o que é importante salientar é que quando se vive mais as doenças se tornam mais frequentes devido ao envelhecimento do organismo.

Um dos principais motivos do aumento da expectativa de vida se deve ao fato da alimentação, antigamente os cães eram alimentados basicamente com o que sobrava da comida dos seus donos ou em situações piores, comiam apenas polenta e arroz. Hoje a indústria de alimentos para pet está evoluída e sempre em busca de novas opções para melhorar a saúde do seu amigo.

Agora, o que acontece quando se vive mais?

As doenças que começam a atingir os animais idosos começam a se tornar mais frequentes e com isso, nossos pets acabam vindo a falecer por conta dessas doenças... E a principal delas é o câncer.

Podemos citar dois principais motivos para isso: com o aumento da expectativa de vida, o câncer se torna cada vez mais frequente e o avanço da medicina veterinária, principalmente na área de diagnóstico por imagem e tratamento.

Sendo assim, mais animais estão sendo diagnosticados com essa ou outras doenças, que antigamente não eram observadas e dizia-se que os animais morriam de velhice, quando não se sabia a causa. Além disso, estão sendo tratados mais precocemente, o que ajuda a controlar mais rapidamente a doença ou até mesmo eliminá-la.

As rações vieram a facilitar a alimentação dos nossos pets e já tem alguns anos, que as rações melhoraram muito de qualidade, incluindo todos os nutrientes necessários e balanceados para a nutrição dos nossos pets. É claro que não podemos generalizar, existem rações de excelente qualidade e rações de qualidade muito baixa.

Além disso, temos a alimentação natural. É muito boa, mas tem que saber fazer de forma que ela fique balanceada e esteja de acordo com o seu cão. A alimentação natural está longe de ser apenas arroz, cenoura e peito de frango, é muito mais que isso. E por isso dá trabalho e hoje muitas famílias mal tem tempo para sua alimentação, o que dirá para seu cão... Mas quem tem disponibilidade de tempo para preparar com as devidas orientações, é muito bem recomendada.

## Orientações sobre a coleta de lixo em Santo Ângelo

### O que é?

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

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

### Alguns motivos para separar o lixo:

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



### Horários

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

# O Mensageiro

A Realidade dos Fatos

www.jom.com.br

## Blitz para prevenir doenças de verão e AIDS

Divulgação



Uma Blitz da Unimed vai entregar preservativos e cartilhas com dicas de prevenção de saúde. O foco está nas doenças de Verão e na AIDS. Será na próxima segunda-feira, dia 05, no semáforo das ruas Marechal Floriano e Avenida Brasil, a ação será destinada aos motoristas e população em geral com início previsto para as 11h.

A blitz será realizada por meio de uma parceria entre o setor de Medicina Preventiva, Comissão Interna de Prevenção de Acidentes-CIPA, Comissão de Controle de Infecção Hospitalar- CCIH e

Time de Responsabilidade Social da Unimed Missões/RS.

A data escolhida foi proposital, devido ao Dia Mundial de combate à AIDS, que é celebrado em 1º de dezembro e tem como objetivo lembrar a sociedade da luta contra a doença e trazer os valores de compreensão, solidariedade e apoio às pessoas infectadas pelo vírus.

Paralelo à conscientização contra a AIDS será realizada a divulgação contra as doenças de verão, como: hepatite A, insolação, desidratação, brotoe-

ja, além de dicas de saúde, alimentação saudável e qualidade de vida.

“O cuidado consigo e com o outro possibilita transmitirmos o que temos de melhor. Se é para transmitir algo, que seja amor, alegria, paz e boas energias e não doenças. Buscamos levar conhecimento às pessoas, incentivando a prevenção e hábitos de vida saudáveis, para uma vida melhor e com mais qualidade. Queremos que a comunidade participe dessa iniciativa promovida pela Unimed Missões/RS”, destacaram as promotoras do evento.

**ATENDE TAMBÉM:**

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

**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/CIM - RS.13.495

Cuidar de você. Esse é o plano.

**Unimed** Missões/RS

Facebook: /unimedmissoes  
www.unimedmissoes.com.br

## Nascimento

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

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

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

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

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

**Fisioterapeutas**  
Atendimento personalizado e individualizado

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