



Sábado, 31 de dezembro de 2016

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Frutas indicadas para quem tem diabetes

O diabetes é uma doença causada pela falta de insulina, que é um hormônio produzido pelo pâncreas. Sua ausência resulta em uma falha do organismo na hora de absorver a glicose (açúcares), o que acaba fazendo com que a glicose se acumule no sangue, trazendo então vários prejuízos não só para a saúde, mas também para a vida da pessoa. Por isso, as pessoas que sofrem de diabetes precisam evitar ao máximo o consumo de alimentos que têm açúcar. Porém, existe uma lista enorme de frutas que são permitidas pelos nutricionistas e endocrinologistas no cardápio dos diabéticos.

Fonte: <http://www.remedio-caseiro.com>

Só um pouquinho pode?

É comum o discurso de que, aquelas frutas "proibidas" podem ser consumidas, desde que em quantidades moderadas. Isso é verdade, porém o problema é que a maioria dos diabéticos não sabe controlar essas "quantidades moderadas".

O consumo de uma fruta com alto índice de frutose pode ser saudável quando realizado em até no máximo duas vezes por semana – porções pequenas.

Pode comer sem medo!

Maçã – as fibras presentes nesta fruta não só controlam a glicemia como também abaixam os níveis de colesterol ruim no sangue.

Cereja – esta fruta é antioxidante, antialérgico, anti-inflamatório e antiviral, por isso é mais uma super indicada para quem tem altos níveis de glicose.

Limão – um grande medo dos diabéticos é porque suas feridas são muito mais difíceis de sarar, o que pode resultar em hemorragias para cortes bobos. O limão atua justamente aí, impedindo hemorragias.

Abacate – além de não possuir açúcar, o abacate ainda é rico em nutrientes que aumentam a produção do colesterol bom. Só não deve ser consumido em excesso, pois é uma fruta bastante calórica.

Coco – dentre as várias propriedades do coco está a de diminuir a nossa carga glicêmica.

Amora – rica em componentes que estimulam a produção e liberação de insulina pelo corpo, a amora é uma fruta muito indicada para o consumo. Porém não pode exagerar, pois ela também possui um alto índice de glicogênio.

Blueberry – esta fruta tem um grande poder antioxidante, o que impede a ação dos radicais livres.



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

Responsável técnico: Dr. Danilo Brikas - CRM-MS 12814 / EPACMS 1104

ODONTOCLÍNICA **evidente**
EPAORS - 1606

Odontologia com amor e dedicação para toda a família.

- Restaurações estéticas
- Próteses fixas e móveis
- Tratamento de canal
- Tratamento de gengiva
- Clareamento

Atendimento a adultos, crianças, idosos e gestantes.

55 3313 8604 | 55 9996-8983
Rua 15 de Novembro esquina Conde de Porto Alegre, 2427 - Sala 1

Farmácia Santo Ângelo

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



DESCONTO
Tché
FARMÁCIAS
BOM DEMAI

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
ATE 10kg em 30 dias





Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Síndrome do Intestino Irritável (SII)

Cerca de 15 a 30 milhões de norte-americanos sofrem de síndrome do intestino irritável, e quem sabe você também esteja passando por esse problema silenciosamente.

A síndrome do intestino irritável, cólon convulsivo ou cólon irritável é a condição médica crônica mais comum no mundo ocidental. Os sintomas que acometem os pacientes são tão debilitantes que cerca de 40 por cento optam por se afastarem do trabalho e restringem vida social. A SII é uma doença intestinal real, e não uma "condição mental" como já se foi aprendido na graduação em nutrição e medicina. Embora o estresse possa sim agravar essa situação. É importante ressaltar que esta patologia não acomete apenas indivíduos em estado de sobrepeso, mas também aqueles que se encontram em dificuldade para ganho de peso, uma vez que esta patologia pode causar déficit na absorção de vários micro e macronutrientes.

Os sintomas em gerais são:

- Constipação e, ou diarreia
- Inchaço e distensão abdominal
- Dor abdominal
- Gases

Entre as possíveis causas da Síndrome do intestino irritável estão:

• Uso indiscriminado de antibióticos, que matam tanto as bactérias boas assim como as nocivas

• Uso de antiinflamatórios hormonais e não-hormonais

• Abuso de laxantes, o consumo excessivo de alimentos processados em detrimento de alimentos crus

• A idade

• O estresse

• Disponibilidade de material fermentável

• O pH intestinal

• Estado imunitário do hospedeiro.

• Alérgenos alimentares

• Uso crônico de inibidores da bomba de prótons – alteram o pH do estômago o qual tem que ser ácido. Exemplo: omeprazol

• Açúcares, frutose em excesso e farinha de trigo

Para obter-se um adequado tratamento desta patologia, é necessário a busca por um profissional capacitado, tal como o Nutricionista. No qual irá avaliar seus sintomas e sugerir um melhor tratamento primeiramente a partir da modificação da dieta. Lembrando que esta simples modificação pode trazer muito mais benefícios do que o tratamento da patologia.

Caixa de som sem fio, flutuante e à prova d'água

Divulgação/Exame.com



A LG anunciou em seu site o lançamento da PJ9, uma caixa de som portátil que levita. A apresentação aconteceu durante o Consumer Electronics Show.

O gadget conta com uma base magnética que permite que a caixa flutue enquanto reproduz sons. Uma característica dessa base é que ela também funciona como um carregador sem fio para a caixa de som. Aliás, segundo a LG, quando a bateria (que tem autonomia de 10 horas) acaba, a PJ9 desce automaticamente até sua estação e se recarrega sem interromper a reprodução de música.

Com design inspirado nas lâminas das turbinas de avião, a caixinha emite sons em 360 graus.

Ela também pode ser conectada via Bluetooth a dois dispositivos ao mesmo tempo. Além disso, o produto tem certificação IPX7, uma proteção que permite que ele seja usado embaixo da água por até 30 minutos a até um metro de profundidade.

Essa não é a primeira vez que uma empresa lança uma caixa de som que flutua. A Multilaser apresentou a Speaker Float na Feira Eletrolar Show de 2015. Como a PJ9, ela também levita quando está sobre a sua base.

A LG irá revelar outras características da PJ9, como preço e disponibilidade, na CES 2017, que acontece entre os dias 05 e 08 de janeiro em Las Vegas, nos Estados Unidos.

Fonte: Revista Exame



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



Em cinco anos, número de fumantes passivos cai 34,4%

Na quinta-feira, dia 15, comemora-se cinco anos da Lei Antifumo. Nesse período, o número de fumantes passivos no trabalho teve queda de 34,4% entre os adultos nas capitais brasileiras, de acordo com a Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel).

Para o ministro da Saúde, Ricardo Barros, os números comprovam que as ações promovidas pelo governo federal tem surtido efeito. "A redução de fumantes passivos é um grande avanço para o País. Por isso, não podemos parar de promover e articular ações para reduzirmos os malefícios causados pelo tabagismo na população", ressaltou.

Em 2011, a média era de 12,2% de pessoas expostas a fumaça de cigarros e outros produtos derivados do tabaco no trabalho. Segundo a Vigitel, o número caiu para 8% nestes ambientes. Entre os não fumantes, a proporção de homens que se expõe ao tabagismo passivo é 12%, enquanto entre as mulheres é de 4,6%. A frequência do fumo passivo no trabalho foi maior entre os brasileiros com idades

entre 25 e 64 anos.

Entre as capitais, Palmas (50,3%), Belo Horizonte (49%), Porto Velho (48,9%) e Goiânia (47,6%) apresentaram o maior percentual de queda no número de fumantes passivos dentro dos locais de trabalho. As que apresentaram os menores percentuais foram: Florianópolis (7%), São Paulo (17,1%) e Teresina (20,5%). O estudo foi realizado com mais de 54 mil pessoas, maiores de 18 anos, nas 27 capitais em 2015.

O levantamento também apontou redução no número de fumantes passivos em casa. De acordo com a Vigitel 2015, a queda foi de 22,8% entre a população adulta das capitais brasileiras. Em 2011, o número era de 11,8%, caindo para 9,1% no atual levantamento. A frequência de fumantes passivos no domicílio foi maior entre os jovens de 18 a 34 anos. Entre as capitais que apresentaram a maior diminuição nesse período estão: Fortaleza (52,3%), Boa Vista (51,3%) e Vitória (51,2%).

Fonte: Portal Brasil, com informações do Ministério da Saúde

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

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



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

Depressão Pós-Parto

Muitas mulheres após o parto são invadidas por uma espécie de melancolia que não sabem explicar bem o que é. Tudo ocorreu bem, o bebê nasceu perfeito, mas esse sentimento vem à tona. Pode ser um sentimento de tristeza passageira, não sendo motivo para se preocupar desaparecendo espontaneamente.



Magali Mariana Andreola
Psicóloga - CRP/RS 0723259
Contato: (55) 99955-6642
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Há mulheres, porém, em que a tristeza aparece algumas semanas depois do parto, vai ficando cada vez mais intensa a ponto de torná-las incapazes de exercer as mais simples tarefas do dia a dia, e elas passam a demonstrar apatia e desinteresse por tudo que as cerca.

Muitas vezes o nascimento do filho pode deixar a mãe exausta e ansiosa, chocada com as mudanças repentinas na sua vida, e invés de continuar no controle emocional, sentem que estão sendo controlada pelas constantes exigências do bebê, que parece nunca deixá-la descansar e recuperar as forças. A vida social na maioria das vezes deixa de ser a mesma e o relacionamento com seu parceiro e com outros filhos pode ficar estremecido porque não lhe resta muita energia para eles, acha que precisa de mais ajuda do que está conseguindo, ou que é capaz de pedir, tendo um parceiro em casa ou não, pode-se sentir sozinha e abandonada.

O pós-parto é um período de deficiência hormonal. Durante a gestação, o organismo da mulher esteve submetido a altas doses de hormônios e tanto o estrogênio quanto a progesterona agem no sistema nervoso central, mexendo com os neurotransmissores que estabelecem a ligação entre os neurônios. De repente, em algumas horas depois do parto, o nível desses hormônios cai vertiginosamente, o que pode ser um fator importante no desencadeamento dos transtornos pós-parto. Outros fatores podem estar relacionados a uma história de depressão no passado mesmo cido tratada anteriormente ou uma gravidez não desejada ou planejada. Todos os sintomas associados ao humor e às emoções são multideterminados, ou seja, não têm uma causa única.

No entanto, recomenda-se na depressão pós-parto um tratamento mais agressivo de medicamentos, mas a psicoterapia individual se torna indispensável, pois ajuda a mulher a lidar melhor com o problema e a descobrir um potencial que precisa ser estimulado. É indicado que a psicoterapia comece antes do parto, já nos primeiros acompanhamentos do pré-natal, no qual vai ajudar a preparar a mulher para essas possíveis mudanças e elaborar melhor o luto do bebê imaginário após o parto.

Solução natural para barriga inchada



Divulgação

Uma ótima solução natural para acabar com a barriga inchada e dura, com dor abdominal pode ser deixar de comer alimentos que fermentam no intestino, como: glúten (farinha), lactose

(leite e derivados), fermento (pão branco ou bolos). Para perder a barriga inchada, se as causas forem de origem alimentar uma ótima ajuda extra para situações de emergência é tomar o chá verde

e aumentar o consumo de fibras. Alguns remédios para eliminar os gases e as dores abdominais podem ser o Luftal ou comprimidos de carvão vegetal ativado.

Saiba mais

O que fazer

Em caso de barriga inchada, o que se pode fazer é tomar uma 1 cápsula de fibras ou consumir alimentos ricos em fibras, como ameixa seca preta e o mamão. O chá verde ou de carqueja também são indicados para casos onde a barriga inchada é causada pela retenção de líquidos, como ocorre antes da menstruação, por exemplo. As fibras serão importantes para ajudar na mobilização do bolo fecal, facilitando a eliminação das fezes acumuladas e dos gases. Já o chá vai promover uma melhor filtração renal, eliminando mais facilmente o excesso de líquidos do organismo.

Como evitar

Para evitar a barriga inchada deve-se fazer algumas substituições alimentares como:

O pão - substitua o pão comum por pão tipo "pita" e torradas especiais sem glúten, assim como cereal ou qualquer alimento que contenha trigo;

O leite - elimine da alimentação o leite e seus derivados (queijo, iogurtes ou sobremesas lácteas...).

Substitua por produtos à base de soja, por exemplo;

Refrigerantes e sucos industrializados - substitua por água ou água de coco, que além de terem menos calorias, facilitam a digestão;

Carnes vermelhas, produtos embutidos e enlatados - substitua por carne branca grelhada sem molho, e produtos in natura;

Doces e frituras - substitua por frutas da época com casca e assados integrais ou grelhados.

Alimentos que causam barriga inchada

Outros alimentos que também causam a barriga inchada são o feijão e os grãos, como a ervilha, a lentilha e o grão de bico, repolho, brócolis e a batata doce. Todos eles devem ser evitados pois favorecem a formação de gases e a retenção de líquidos. Após 1 semana, avalie os resultados e decida se vale a pena eliminar completamente esses alimentos do dia-a-dia. Mas, é importante lembrar de fazer a substituição por outros alimentos com equivalente componente nutricional.

Fonte: www.tuasaude.com



Que as realizações alcançadas este ano, sejam apenas sementes plantadas, que serão colhidas com maior sucesso no ano vindouro.

Feliz Ano Novo!
Harmonize Clínica Psicológica



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.



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

Divulgação



Piscinas biológicas substituem cloro por plantas

Nada melhor do que mergulhar em uma piscina em um dia de calor, não é mesmo? Nem sempre. A quantidade de agentes químicos e cloro na água pode estragar toda a empolgação de um banho refrescante. Essas substâncias são usadas para eliminar as bactérias e fungos, mas podem ser substituídas por plantas aquáticas. Trata-se de um sistema de filtragem que utiliza micro-organismos e plantas. Para isso, as chamadas piscinas biológicas são divididas em duas partes: área de natação e área de plantas. A divisão é importante, principalmente, para o banhista não mergulhar entre as plantas, que podem conter insetos e girinos.

As plantas são responsáveis por produzirem bio-

massa, através da fotossíntese, que será consumida pelos micro-organismos. Estes, por sua vez, transformam a matéria orgânica em substâncias inorgânicas (dióxido de carbono, água e sais minerais – nitratos, fosfatos, sulfatos, entre outros) – que são necessárias para o crescimento das plantas e, conseqüentemente, forma um ciclo de trocas de matéria e energia.

Como fazer

É preciso escavar o terreno (de pelo menos 10x15 metros) onde será instalada e utilizar uma tela impermeável para protegê-la. Essa tela ficará invisível após o término da construção e o aspecto será muito semelhante a um lago artificial.

As plantas utilizadas neste tipo de instalação são criadas em viveiros por empresas especializadas. As espécies vão purificar a água sempre que liberarem oxigênio, o que ocorre durante o processo de fotossíntese.

Para ter uma piscina deste tipo em casa é preciso contratar os serviços de uma empresa especializada em piscinas biológicas, o que ainda não é muito fácil de encontrar no Brasil. Outra desvantagem é o custo inicial elevado. Em compensação, o investimento para mantê-la é reduzido e o consumidor terá um ambiente totalmente natural e saudável, que não requer o uso de químicos ou cloro.

Fonte: <http://ciclovivo.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/

O que é erro afinal?



Errar todo mundo erra. É humano. Somos seres imperfeitos. Mas nossos erros não podem ser julgados na mesma proporção. Às vezes, existem erros tão nobres que seríamos extremamente desumanos e insensíveis os julgando como erro!

Nossas leis do mundo às vezes tão erradas condena quem não merece e absolve quem deveria condenar.

Mas ainda existem muitos homens sensíveis que compreendendo as lacunas do julgamento tão cru e superficial, dispõem de uma atitude avessa a regra, mas que é algo extremamente correto frente as circunstâncias e a humanidade que deveria existir em cada um de nós.

Esses dias, numa roda de conversa, ouvi um relato sobre a postura de um homem servidor da lei, que diante de uma acusação de furto foi averiguar o ocorrido. O objeto furtado: Um porco. Sendo o dono do porco - indignado e irado - quem dera "parte" na polícia, indicando o paradeiro do mesmo.

Os policiais foram atrás, na casa do "ladrão do porco", um casebre, simples, muito pobre numa ruazinha abandonada pelos olhos da cidade.

Um dos policiais abriu a porta. A imagem que se revelou na frente deles foi de um pai, com um pedacinho do porco fervendo na panela pobre, num fogão de lenha. Enquanto seus filhinhos (uns quantos) esperavam com olhos apressados de fome, sentados no chão batido da miséria. Perto das crianças quietas e inquietas com a imediata fatura, estava o porco fora da lei. O porco do ato desesperado de um homem correto que estava infringindo as regras dos homens para alimentar aquela família. Quem pode julgar?

O homem mais do que depressa juntou os pulsos - não para rezar, visto que já devia ter feito isso muitas vezes -, mas para que o algemassem e prendessem, implorando para que deixassem suas crianças comer aquele porco.

O policial, do qual falei anteriormente, já estava sensibilizado com a cena. Sentiu seu coração acelerar se espedaçando quando viu em meio ao desespero da falta de pão, a possibilidade de se alimentar indo embora para aquelas crianças, que num ato repentino se debruçaram por cima do porco e começaram a comê-lo, cru!

Crianças na inocência do sofrimento sentindo que não teria jeito tentaram aproveitar e correr contra o tempo para se alimentar - como desse.

O policial pediu para que seus colegas parassem imediatamente. Não levassem o pai daquela família e nem tirassem o porco daquelas crianças. Se ofereceu para pagar ao dono do porco a quantia que cabia, e que a história terminasse por ali!

Governo aponta combate ao Aedes como maior desafio da saúde brasileira

Divulgação

Um dos principais desafios para o segmento da saúde no País, atualmente, é o combate ao mosquito *Aedes aegypti*. A declaração foi feita pelo ministro da Saúde, Ricardo Barros, na segunda-feira, dia 26, ao detalhar o balanço de ações realizadas pelo governo durante os últimos 200 dias.

"Temos que combater o mosquito. Esse é o grande desafio da saúde até que a gente consiga um controle adequado", afirmou o ministro, em entrevista coletiva. Na visão dele, a população deve ajudar no combate ao *Aedes*, já que não há "força pública capaz de estar em todos os lugares eliminando os focos".

Neste ano, foram registrados 263 mil casos de febre chikungunya, contra 36 mil em 2015. "O mosquito pica, recebe o vírus e passa para outra pessoa. Como cresceu muito o número de pessoas que têm [o vírus], entendemos que haverá uma ampliação [de casos]", destacou Barros. Segundo os dados apresentados pelo ministro, há previsão de aumento de casos de infecção pelo vírus



chikungunya, transmitido pelo *Aedes aegypti*, em 2017.

Em relação à dengue e ao zika vírus, também transmitidos pelo mosquito, Ricardo Barros lembrou que o ministério trabalha com um cenário de estabilidade de casos. Em 2016, foram contabilizados 1,4

milhão de infecções por dengue, contra 1,6 milhão no ano passado, além de 211 mil casos prováveis de infecção por zika em 2016 (nem todos os casos registrados foram confirmados em laboratório).

Fonte: Portal Brasil, com informações da Agência Brasil



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

Cachorros pequenos realmente são os mais agressivos?

Divulgação



O “complexo de Napoleão”, caracterizado pela tentativa de compensar a baixa estatura com comportamentos mais agressivos, parece ter um correspondente no mundo animal. Já viu pequenos cachorros a assustar cães grandes? A internet está cheia desses vídeos. Trata-se da “síndrome do cão pequeno” e foi estudado, pelo investigador australiano, Paul McGreevy.

De acordo com o estudo, os cães menores têm níveis maiores de “agressividade contra o dono, ao pedir comida, ao marcar locais com urina, e ao pedir atenção”. Ou seja, os cães menores podem mesmo ser mais agressivos do que os maiores. Resta saber se a agressividade é uma questão

genética ou se é potenciada pelo ambiente. Os investigadores concluíram que era impossível determinar qual a explicação para esta agressividade, mas deixam várias hipóteses em aberto.

Um especialista em comportamento canino da Universidade Lincoln, no Reino Unido, Daniel Mills, explicou à BBC que “o tamanho pode ter uma influência, mas não significa que todos os cães pequenos sejam maus”. O grande problema é a falta de dados. “A literatura sobre ataques de cães sugere que é mais provável ser mordido por um pastor-alemão do que por um Jack Russel, porque o ferimento é mais grave”, explica Mills.

Fonte: <http://observador.pt>

Cuide bem do seu pet!!!

auQmia - ESTÉTICA E CLÍNICA
 VETERINÁRIA - Fone: 3312-6877
 Rua Marquês do Herval, 2109
www.facebook.com/AuQ'Mia Clinica Veterinária
 Carla Gabriela Bender
 Médica veterinária - CRMV 14560



Estamos em férias, vamos viajar. E agora?

Quem tem animais de estimação sabe que sempre há uma preocupação na hora de viajar nas férias ou feriados. Alguns tutores ficam em dúvida se devem levar o seu pet junto, pois acreditam que podem ter problemas durante a viagem e colocar em risco o bem-estar de seus animais.



saberá lhe dar as informações necessárias para evitar contato com o protozoário.

Vacinas, vermífugo e antipulgas: Ok! É hora de solicitar ao veterinário o Atestado de

Saúde, que deve ser emitido na véspera da viagem e tem validade de 20 dias. Esse documento, junto à carteira de vacinação garante a sanidade do seu animal, assim ele está apto a viajar com você e aproveitar as férias em família.

O que muitos não sabem é que tendo pequenos cuidados na véspera da viagem, podem garantir um passeio agradável e divertido. É importante se certificar que seu cachorro ou gato vai ficar confortavelmente instalado no local de destino. E os cuidados vão depender do meio de transporte escolhido.

Se a viagem for de avião, o primeiro passo é escolher uma companhia aérea que tenha instalações adequadas com boa ventilação ou então que permita o transporte do animal na cabine dos passageiros.

Caso você viaje de ônibus, é importante verificar o número de animais permitidos, já que a maioria das empresas permite apenas dois animais por veículo. Além disso, você deve ter uma caixa de transporte, que é exigida para o transporte do pet e também conhecer o temperamento dele, pois alguns animais ficam muito inquietos ou enjoam durante a viagem e precisam receber medicações adequadas para cada situação.

Você vai de carro?! O primeiro passo é acostumar seu pet a andar de carro e fazer com que ele associe isso a algo prazeroso, para evitar estresse. Você pode fazer isso realizando passeios curtos, dias ou semanas antes da viagem. Pode também estimular seu cão a entrar e sair do carro como forma de brincadeira, recompensando-o cada vez que fica dentro do veículo, assim ele verá o passeio como algo positivo.

Pronto! Está decidido! O pet vai viajar! Escolhemos o local e o meio de transporte. E agora?

Mais importante que tudo o que falamos até agora, é a saúde, o bem-estar e a segurança de nossos amiguinhos peludos. Uma visita ao Médico Veterinário é indispensável. A carteira de vacinação e o vermífugo devem estar em dia. E dependendo do local escolhido para o passeio, alguns cuidados específicos devem ser tomados. Como por exemplo, se você for ao litoral. Existe o risco de o animal ter contato com o chamado “verme do coração” responsável pela *Dirofilariose*, doença grave que leva a insuficiência cardíaca.

Em viagens para o campo, pode existir risco maior de o animal ser infestado por pulgas ou carrapatos, cuidado redobrado e antipulgas em dia. Outro exemplo são as cidades com maior incidência de *Leishmaniose*, o Médico Veterinário

Com relação à segurança dos pets, existem dois meios de transportá-los. Para animais de pequeno porte e gatos, dê preferência para as caixas de transporte e sempre que possível prenda-as ao cinto de segurança, pois em caso de colisão ou frenagem seu animal estará seguro. Para animais de médio e grande porte ou para aqueles que já são acostumados aos passeios, uma boa opção é o sinto de segurança, sempre preso a uma coleira peitoral adequada ao tamanho do seu pet.

Para evitar transtornos como náuseas e vômitos, faça um jejum de pelo menos três horas antes da viagem e se a viagem for longa ofereça comida e água em pouca quantidade durante as paradas. É indicado que se façam paradas a cada duas ou três horas para que os cães possam se exercitar e fazer suas necessidades fisiológicas. Se tratando de gatos, é preferível mantê-los na caixa de transporte e fornecer comida e água dentro do carro, já que eles se estressam e estranham locais e pessoas com mais facilidade.

Caso seu peludo seja inquieto ou sempre enjoe em passeios e viagens, converse com seu Médico Veterinário e ele saberá indicar a melhor opção de medicação para cada caso. Mas é importante observar que cada caso é um caso, que cada animal, dependendo do temperamento, da idade, do peso e de diversos outros fatores, receberá uma dose específica, que deverá ser testada antes da viagem. Por isso, a importância de administrar o medicamento indicado por um profissional de confiança.

Cabe salientar que se você preferir deixar o seu pet ou não possa levá-lo para seu local de destino, existem hotéis específicos para animais que garantem conforto e bem-estar para seu amiguinho durante o seu passeio. E ainda, temos os “pet sitter”, pessoas que vão até sua casa tratar, passear e brincar com seu cão ou gato.

Então, arrume sua mala e de seu companheiro de quatro patas, siga as instruções e aconselhamentos do Médico Veterinário e, aproveite!! Curta suas férias e seu merecido descanso ao lado daquele que nunca te abandonará, e vai amar estar ao seu lado nesses dias de folga!



Aparelhos dentários
Discretos, inovadores e eficientes.

Rua 15 de novembro 1203, sala 403.
Edifício Leonardo da Vinci
Santo Ângelo | RS
55 3314 0312





Conheça técnica que torna decisões mais simples



Divulgação

Já ouviu falar em análise SWOT? A sigla esquisita vem do inglês e cada letra significa um aspecto:

- **Strengths:** em português, forças
- **Weaknesses:** em português, fraquezas
- **Opportunities:** em português, oportunidades
- **Threats:** em português, ameaças.

Fonte: www.minhavidacom.br/bem-estar

Ou seja, a análise SWOT é um método que analisa dentro de diversas situações quais são as forças, fraquezas, oportunidade e ameaças. Em português a sigla é FOFA, mas não é tão utilizada. Esta é uma ferramenta muito conhecida e utilizada para fazer análise da situação para ajuda na tomada de decisão. O método SWOT é principalmente posto em prática nas empresas e pode ser usado na vida pessoal.

Como usar

Quando estamos nos organizando para uma mudança, criando novas metas ou quando colocamos nossa atenção e pensamento que algo pode ser diferente é preciso organização e estratégia. Essa ferramenta SWOT pode ser usada para compreender os pontos de atenção para efetivamente deixar de ser apenas uma vontade e realizar uma nova ação. Uma ideia bacana é anotar em um papel todas elas e fazer uma auto avaliação. Quem quer mudar de carreira, por exemplo, pode fazer um levantamento dessas ideias:

- Quais são seus pontos de força e habilidades individuais
- Quais pontos de fraqueza ou questões emocionais que podem ser desenvolvidas para melhoria
- Quais as reais oportunidades no mercado de trabalho. Quais as ameaças e medos percebidos (reais e imaginários) nesse momento de tomada de decisão.

Quando recorrer à análise SWOT?

Essa análise pode ser usada em diferentes momentos da vida. Quando pensamos em tomar decisões, percebemos que isso faz parte da vida no geral. Estamos constantemente fazendo escolhas. Escolhemos uma profissão, amigos, como agir em determinada situação, o estilo de roupa, a casa que vamos morar, a cidade, o país, o político que vamos votar, etc. O SWOT é um apoio para uma percepção maior quando se tem dúvidas sobre o que se pode escolher.

objetivos fé
esperança carinho
paz coisas boas energia
carinho Saúde FÉ ALEGRIA
AMOR positividade sorrisos
ALEGRIAS energia carinho Saúde FÉ amor
sorrisos CONQUISTAS descobertas harmonia sorte amor sorrisos
positividade Para 2017 prosperidade
ousadia objetivos esperança
harmonia escadas sorrisos dinheiro objetivos conquistas
prosperidade sorrisos FÉ coragem harmonia escadas
sonhos dinheiro conquistas sorrisos sorte amor
ida realizações esperança coragem SAÚDE er
Saúde carinho NOVIDADES sucesso per
ousadia coisas boas energia amigos
monia amor sorrisos PAZ
gentileza vida prosperidade
sorte descobertas sonhos
dinheiro conquistas
sorrisos
FÉ

Cuidar de você. Esse é o plano.

Unimed Missões/RS

ANS - nº 31.161-8

[/unimedmissoes](https://www.facebook.com/unimedmissoes)
www.unimedmissoes.com.br
Fone: 3312-0700

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