



Sábado, 25 de fevereiro de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação

Afaste insetos da sua casa sem muita dificuldade

Quem nunca se aborreceu com aquele zumbido estranho e estressante que os insetos fazem, que atire a primeira pedra! Geralmente, eles acertam bem naqueles dias cansativos, tornando a noite desagradável. Mas, para você não sofrer mais com esse problema, basta seguir algumas dicas simples. Ficou curioso? Preste atenção a seguir:

Antes de conhecer a dica, é importante que você saiba que elas foram retiradas do livro "Dicas Incríveis – Truques e segredos para facilitar seu dia-a-dia", escrito por Sueli Rutkowski e publicado pela editora Master Pop. Para preparar a solução você só vai precisar de três ingredientes muito comuns em casa.

Ingredientes

- 1 litro de álcool;
- 3 canelas em pau;
- 6 cravos-da-Índia.

Modo de preparo

Basta pegar o álcool e acrescentar todos os demais ingredientes. Você vai precisar deixar tudo descansando por três dias. Para isso, é importante que a garrafa não seja aberta até o fim do tempo. A indicação é que essa mistura seja usada para higienizar toda a casa, desde o chão, passando pelos móveis e também vidros. O cheiro exalado pela mistura dos ingredientes faz com que os insetos sejam espantados, além de deixar um aroma agradável em toda a casa. Para facilitar a aplicação, você também pode utilizar um borrifador.

Mais dicas

Além de afastar os insetos de toda a casa, a mistura também é ideal para ser aplicada nos armários e gavetas. Um dos insetos que passam por esses locais são as traças. Elas são o terror das roupas e também dos livros.

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

Espaço Pilates

STUDIO

PILATES - ISOSTRETCHING - APLICAÇÃO DE BANDAGEM NEUROMUSCULAR - SLING TRAINING

Camila Bueno
Fisioterapeuta
Crefito 5 - 154782 F

Av. Brasil, 61 - Anexo a Academia Equilíbrio - Fone: 3314-1045 / 99949-9874

Dr. Jaime Barbosa

CRM 22.488
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

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

evidente

ODONTOCLÍNICA

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)

TELENTREGA
3312.6611

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



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

A criança e o uso da tecnologia

Existem muitas pesquisas sobre a influência da tecnologia no desenvolvimento social e intelectual das crianças, as quais revelam alguns pontos positivos e outros negativos em relação ao uso de computadores, videogames, tablets, smartphones e todos os outros aparatos tecnológicos existentes.

A principal pergunta que devemos nos fazer é como o uso da tecnologia pode afetar a saúde mental e física das crianças, bem como, sua relação social com outras crianças?

Cada vez mais vemos as crianças se isolando em seus "mundinhos", mergulhados em seus tablets; nos celulares dos pais, (ou nos seus próprios), quase que alienadas do convívio social com seus amigos e desinteressadas pelas coisas reais, pelas brincadeiras ao ar-livre e pelos esportes, que além de auxiliarem no desenvolvimento físico, costumam ser importantes meios de socialização durante a infância.

Alguns estudos revelam que o uso excessivo da tecnologia pode fazer com que a criança deixe de desenvolver a empatia, que é a capacidade de entender como o outro se sente, de se colocar em seu lugar. Quando a criança está entretida com seus joguinhos eletrônicos, ela não quer saber o que acontece ao seu redor, sendo indiferente aos assuntos que a rodeiam. Uma cena comum em recreio de colégios nos tempos atuais é a de várias crianças em silêncio, sentadas uma ao lado da outra, sem qualquer interação, mexendo rapidamente os dedos diante de pequenas telas.

A criança que não desenvolve relacionamentos interpessoais pode se tornar uma pessoa insegura e despreparada para enfrentar pressões, provocações e situações adversas.

Por outro lado, a tecnologia também pode trazer benefícios para o desenvolvimento cognitivo das crianças. Existem diversos aplicativos e sites da internet com vasto conteúdo educacional, porém, é necessário que haja um direcionamento e uma interação constante dos pais no sentido de ajudar a criança a tirar melhor proveito dos recursos tecnológicos disponíveis para cada faixa etária. Até mesmo os jogos de vídeo game podem contribuir para o desenvolvimento do raciocínio lógico, coordenação motora, compreensão e resolução de tarefas complexas, mas como tudo na vida, o problema está no excesso. Os pais ou responsáveis precisam criar estratégias para dosar e limitar o uso das ferramentas tecnológicas, incentivando e fornecendo condições para que a criança também interaja com outras crianças em atividades "presenciais", como brincadeiras em grupo, esportes e outras atividades sociais, para que possa haver um equilíbrio entre uso das tecnologias e o desenvolvimento social durante esta fase que é a mais importante na vida de todo ser humano, pois é quando sua personalidade está sendo constituída.



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

Cuide bem do seu pet!!!



AuQ'Mia - 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

Chocolate: tóxico para cães e gatos

Muitas substâncias presentes nos alimentos para consumo humano são tóxicas para os cães e gatos e a falta de informação por parte dos tutores pode trazer sérias consequências à saúde desses animais.

O termo "tóxico" de maneira geral, é definido como qualquer substância exógena (de origem externa) em quantidade suficiente que, em contato com organismo, provoca ação prejudicial e origina desequilíbrio orgânico. A alimentação compartilhada, portanto, é uma das principais causas de intoxicações alimentares em cães e gatos, que podem ocorrer de duas formas: por meio de fornecimento de forma intencional ou de forma acidental, onde o animal ingere o alimento tóxico sem o tutor perceber ou oferecer. Os gatos, devido aos hábitos e apetite exigentes, apresentam esse tipo de intoxicação em frequência três vezes menor que os cães.

Os alimentos com mais evidências científicas de toxicidade para cães e gatos são o chocolate (exceção se faz aos produzidos exclusivamente para cães), cebola, alho e uvas in natura ou passas.

O chocolate é altamente palatável (saboroso) e muito atraente aos cães, sendo constituído por carboidratos, lipídios, aminas biogênicas, neuropeptídeos e metilxantinas (teobromina e cafeína). A quantidade de teobromina varia de acordo com o tipo de chocolate, é ela, juntamente com a cafeína, a responsável pelos quadros clínicos de intoxicação em pequenos animais. Quanto mais matéria lipídica (gordura) possuir, menor será o teor de teobromina, caso dos chocolates brancos, que não oferecem tanto risco de intoxicação para os cães, tendo em sua composição em torno de 0,005% da substância. Quanto mais escuro, "puro e concentrado" for o chocolate, mais teobromina possuirá, o chocolate amargo tem em torno de 1,35% e, com isso maior risco de intoxicação.

A dose tóxica para cães é em torno de 100 a 150 mg/kg de peso e para gatos é de 80 a 150 mg/kg. Em

cães, a dose letal situa-se entre 250 e 500 mg/kg. Entretanto, sinais clínicos leves foram observados em cães que ingeriram 20 mg/kg.

A metabolização da metilxantina encontra algumas particularidades no cão que tornam sua ingestão altamente perigosa. Por ser um componente altamente lipossolúvel, atravessa as barreiras placentária e hematoencefálica facilmente, sendo absorvida por boa parte do trato digestivo, principalmente estômago e intestino. Uma vez absorvida e distribuída no organismo, leva a excitação podendo ocasionar constrição de alguns vasos sanguíneos, excesso de urina e aceleração da frequência cardíaca. A cafeína por sua vez, potencializa o efeito causado pela teobromina.

Outra particularidade da teobromina é que ela não é eliminada pelos rins, como a maioria das substâncias, e sim, pelo fígado, isso faz com que ela permaneça no organismo do animal por até seis dias. Os sinais clínicos mais evidentes são: vômito, diarreia, desidratação, aumento da sede e da produção de urina e náuseas. Ainda ocorrem: hemorragias internas, arritmias cardíacas, incontinência urinária, hipertermia e, em casos mais graves, coma e morte.

Atualmente, existem no mercado formulações específicas para cães que se parecem com chocolate e não possuem teobromina na sua composição, sendo feitas com extrato protéico vegetal, gordura vegetal, soro de leite e outros componentes não tóxicos aos cães e gatos.

Se você ama seus animais de estimação, tem o dever de protegê-los. Por mais apetitoso que pareça, não dê chocolate a eles. Resista aos pedidos, por mais insistentes que sejam, você estará evitando graves problemas de saúde e garantindo o bem-estar do seu cão ou gato.

Lembre-se: em caso de ingestão acidental e presença dos sinais clínicos citados procure seu Médico Veterinário de confiança.



**MARÇO É O MÊS DE ANIVERSÁRIO...
SURPRESAS PARA VOCÊ!
Venha conferir!**

**NATAÇÃO | HIDRO | SPINNING
MUSCULAÇÃO | TREINAMENTO FUNCIONAL
GINÁSTICA LOCALIZADA**

Fone: 3313-1540
Rua Tiradentes, 1397

20 anos
raia 3



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

Como aliviar a ressaca provocada pelo álcool após o Carnaval

Para muitos o carnaval chega acompanhado de bebida alcoólica e ressaca. Quatro dias de folia podem resultar em dor de cabeça, desidratação, enjoo... Fica difícil retomar à rotina com esse pesadelo, não é? Veja as dicas para acabar com a ressaca depois do Carnaval.

Café da manhã contra a ressaca

Acordou com ressaca? Então, invista nos carboidratos! De acordo com a nutricionista Fabricia de Paula, da Qualicorp (SP), consumir carboidratos (frutas, vegetais, pão integral e sucos) permite que o corpo forneça energia ao fígado, ajudando a processar as toxinas e o excesso de álcool. Quem acorda de ressaca deve evitar alimentos ricos em gordura, para não sobrecarregar o fígado. "O órgão estará trabalhando para metabolizar todas as toxinas que foram ingeridas na noite anterior", explica a especialista.

A água ainda continua sendo o melhor remédio para curar ressaca. "Quando se ingere álcool, o organismo faz um trabalho danado para filtrá-lo do sangue. Como você está desidratado, as suas células ficam, literalmente, com sede. Portanto, a dor de cabeça proveniente da ressaca é justamente isso: seus neurônios pedindo água", explica Márcia.

Trocar a água por suco ou refrigerante também é uma ótima ideia. Os dois, quando adoçados, contêm glicose. Assim, matam a sede e ainda injetam energia no seu organismo. A água de coco também entra nessa dança. "Ela é rica em fósforo, cálcio e ferro, que são indispensáveis para o metabolismo do corpo humano, as-



Divulgação

semelhando-se ao soro fisiológico", comenta Fabricia.

Café e chás são bem-vindos

O café pode ser ótimo aliado para aliviar a dor de cabeça pós-ressaca. "Café ajuda se for adoçado com açúcar; nada de café amargo. O açúcar é fonte de energia e ajuda o organismo a filtrar o álcool do sangue", complementa Márcia. O recomendado é tomar uma xícara de café 4 horas após a bebedeira.

Os chás de boldo ou de folhas de louro ajudam a aliviar dores no estômago e no fígado. "O chá de boldo apresenta propriedades desintoxicantes e é recomendado para casos de desconforto digestivo provocado pela ressaca", explica Fabricia. O chá com folhas de louro tem efeito semelhante. Beba e aproveite com moderação e bom carnaval!

Fonte: corpoacorporo.uol.com.br



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Fontes de cálcio na alimentação sem leite de vaca

Como sabemos, o alimento mais completo do mundo é o leite materno, mas repito, Materno. O leite "de caixinha" retirado de vacas confinadas, posteriormente pasteurizados, adicionado conservadores e embalado, jamais terá as mesmas propriedades que o belíssimo ato de amamentar. Vejamos a situação de outro ângulo: Quando um bezerro cresce, este, para de ingerir o leite de sua mãe e dá início a introdução alimentar. Assim que deveríamos fazer, buscar os nutrientes presentes no leite materno a partir de alimentos. Mas Kelly, como vou atingir meus níveis adequados de cálcio? Bom, o leite de vaca em média possui 125mg de cálcio, além de ter pouca quantidade comparada aos demais alimentos apresentados, tem sua absorção dificultada no organismo, devido aos altos níveis de fósforo e demais "roubadores" de cálcio. São fontes de cálcio: Verduras verdes escuras, legumes e leguminosas, como lentilha, grão de bico, ervilha, entre outros listados abaixo. Essa informação também é interessante aos intolerantes à lactose e demais pessoas sensíveis a ingestão de produtos lácteos.

Brócolis: Possui 400 mg de cálcio em 100 g, mas atenção! Aos que apresentam quadro de hipotireoidismo, evitar comer cru. Portanto, o alimento no vapor é o mais recomendável - apesar de perder aproximadamente 25% da quantidade inicial de cálcio.

Sardinhas: Consumida assada ou grelhada, é rica em cálcio, sendo que 100 g oferecem 500 mg do mineral.

Espinafre: Assim como a maioria das folhas verdes escuras, o espinafre é rico em cálcio. A cada 100 g, há 160 mg do nutriente.

Sementes: Semente de gergelim, linhaça e a chia são ótimas fontes de cálcio. A chia possui 556,8 mg do nutriente a cada 100g, enquanto a semente de gergelim oferece 400 mg e a linhaça nos fornece 200 mg.

Tofu: Possui mais quantidade de cálcio que o próprio leite (100 gramas de tofu equivalem a 159 mg do nutriente).

Ressalto que estas informações não substituem uma avaliação com um Nutricionista, uma vez que se você tiver alguma intolerância a lactose ou desconfortos, isso deve ser investigado. E também para uma melhor adequação individual da dieta ao todo.

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

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

demonstre harmonia.

PaolaFlachPerim
 odontologia especializada
 CRORS 14122

Aparelhos dentários
 Discretos, inovadores e eficientes

Edifício Leonardo da Vinci
 Rua 15 de Novembro, 1203
 Sala 403 - Tel.: 55 3314 0312

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



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 - RQE 26449

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

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

COMUNICADO IMPORTANTE:



A Unimed Missões/RS informa que não encaminha prepostos, médicos ou enfermeiros para atendimentos domiciliares sem o prévio agendamento com o beneficiário, através de um dos canais de atendimento da Cooperativa, pelo que recomenda seja recusado todo e qualquer atendimento que não tenha observado essa sistemática.

Solicita que, caso sejam ofertadas consultas em domicílio, por parte da cooperativa, ou seus colaboradores, entre em contato imediatamente por meio dos telefones: (55)3313- 0517 ou (55)3313 - 0507.

Nascimento

Antonio Nascimento

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

Marcelo Nascimento

Crefito 22.2127-F
Microfisioterapia - ENM
Hipnose Clínica
PNL - Programação Neurolinguística

Liamara Nascimento

Crefito 7897
Microfisioterapia Evolutiva
Leitura Biológica - Osteopatia
Equilíbrio Neuromuscular



Fisioterapeutas

Atendimento personalizado e individualizado



Elisandra Nunes Ferrazza

Crefito 42.347
Pilates - RPG e Domiciliar

Raquel Lemes Erthal

Crefito 126.027-F
Pilates - Terapia Manual e Domiciliar
Acupuntura Estética
Acupuntura Sistêmica



Fones: (55) 3312-5333

98458-4266

Rua 7 de Setembro 571

Santo Ângelo - RS

Unimed
Missões/RS