



Sábado, 29 de dezembro de 2017

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



## Truque do pano: Proteja seu cachorro dos fogos de artifício

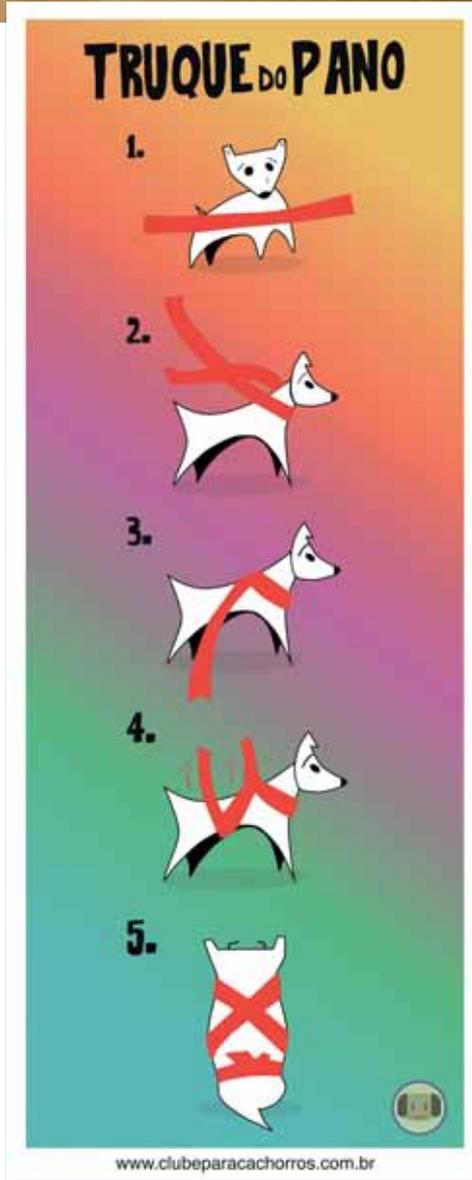
Com as festas que chegam juntamente com o fim do ano, surgem os famosos fogos de artifício. Na virada do ano, por exemplo, eles são responsáveis espetáculos colorido no céu. Porém, ainda que eles encham os olhos de muita gente, os ouvidos dos cachorros são bombardeados. Geralmente os pets costumam ficar agitados e extremamente assustados quando os fogos começam.

Mas saiba que há um jeito de amenizar o sofrimento do seu cãozinho de uma maneira muito simples. A técnica, desenvolvida por Linda Tellington-Jones, consiste em atar o cão com um pano para que a circulação sanguínea do corpo seja estimulada, e assim, amenizar as tensões e diminuir a irritabilidade.

**Como fazer?** É muito simples! Utilizando uma faixa de um tecido macio e firme, amarre o cachorro de modo que a faixa abrigue o peito e o dorso, e finalize dando um nó na região da coluna.

**Por que funciona?** A pressão exercida sobre o corpo do animal causa a sensação de segurança e deixando o cão menos agitado. O efeito pode variar em cada cachorro, dependendo do nível de fobia que ele possui, mas é uma das técnicas mais úteis para esta época do ano.

Disponível em <http://revistapetmi.com>



**Dr. Jaime Barbosa**  
CRM 22.482  
RQE 13599  
TEOT 7325

SBOT SEBO

**Especialista em cirurgia do joelho**

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Vídeartroscopia
- 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

Aos pacientes e amigos,  
Que os sinos de natal sejam mensageiros de paz, amor e esperança. Que o ano novo seja repleto de realizações. Votos de saúde, sucesso e prosperidade!

Psicólogas:  
Greice Quelle Cosentino da Costa - CRP 07/22690  
Liliane Ribeiro Ortiz - CRP 07/23464  
Magali Mariana Andreola - CRP 07/23259

Dez/2017

**Harmonize**  
Clínica Psicológica

**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.sbto.org.br Santo Ângelo - 3312.5033

**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**

**Chá do Sol**

**Jonatã Ferreira**  
Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a Adultos e Adolescentes

Rua Marquês do Herval, 1634, sala 402 - Edifício Média  
Contatos: 8434-8146 (somente com hora marcada) - E-mail: jonata.junior@bol.com.br

# Há 20 anos fazendo você se sentir bem.

NATAÇÃO - HIDRO  
SPINNING - MUSCULAÇÃO  
TREINAMENTO FUNCIONAL  
GAP - JUDÔ  
FUNCIONAL DANCE

20 anos  
naia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

## Passos para 2018

Já parou para pensar o que está levando da vida hoje? Está aproveitando ela ou está focado apenas no trabalho ou em adquirir bens? O ano 2018 está chegando e quais as expectativas para este próximo ano?

O ser humano hoje está mais para uma máquina, onde as relações só são boas se tem algum ganho em cima. Onde estão à essência, as coisas simples da vida? Você obteve mais amigos do que desfez amizades? E relações mal resolvidas no trabalho? As implicâncias? São perguntas que devemos refletir e procurar respostas para começar um novo ano com atitudes e mudanças.

O ano 2017 passou tão rápido e a vida passa rápido, por isso não devemos perder tempo com futilidades e desapontamentos nas relações. Está na hora de resolver essa história que existe dentro de você, que é a principal, que é a que nos move ou vamos empurrar com a barriga até quando?

Uma frustração, ou derrota paralisa o ser que muitas vezes lhe é exigida a perfeição. Será que essa pessoa que tanto cobra não é cheia de defeitos também? Está na hora mais do que nunca de mudar, amar mais, perdoar, não exigir tanto, pois estamos em aprendizado sempre e esse constante aperfeiçoamento vai sempre existir.

Mais do que qualquer coisa, cuidar de si. Quem cuidaria tão bem de nós a não ser nós mesmos? Cuidar do Eu é fundamental. Muitos vivem a vida inteira sem se autoconhecer, por isso não tem autocontrole, não se aceitam como realmente são, não se compreendem em sua essência e exigem muito de si e não atingem o que querem, ultrapassam seus limites. Se não consegue sozinho se encontrar ai temos profissionais psicólogos à disposição para isso, mas não adie, existe uma imensidão de perguntas mal resolvidas dentro de nós.

Comece a se perguntar o porquê das dores musculares, das quedas de cabelo, das dores de cabeças inexplicáveis. Devemos cuidar do nosso eu, do nosso emocional mais do que qualquer coisa, pois ele é o alicerce da vida saudável. Se ele não está bem nada está bem, e se não está são sintomas que temos algo mal resolvido na nossa vida, e esse algo mal resolvido pode desencadear alguma doença que vai exigir um tratamento em longo prazo.

Vamos começar o ano repensando nossas atitudes, pedindo desculpas, abraçando, aproveitando o aqui agora, e o principal cuidar de si. Para atingir nossos objetivos de vida, devemos estar em paz consigo mesmos, e valorizar quem está sempre ao nosso lado sem reclamar, pois estes são nossos anjos.



Magali Mariana Andreola  
Psicóloga - CRP: 07/23259  
Contato: (55) 9 9955-6642  
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

## Uvas e Uvas passas



BioFlora/URI

Peter Santos de Aguiar - Acadêmico de C. Biológicas - Bacharelado/URI  
Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Hoje a Equipe BioFlora traz o relato de uma planta cujo fruto é muito apreciado nas comemorações de fim de ano, a uva, que provem das videiras, vinhas ou parreirais como são conhecidas, pertence à família Vitaceae. As uvas têm origem na Ásia, mas, atualmente, seu cultivo abrange muitos países. As uvas têm relatos na Bíblia onde Noé as cultivava em sua fazenda.

Os Gregos e Romanos faziam uma coroa com seus ramos em suas festividades. Entretanto, sua simbologia está fortemente ligada aos cristãos, pois desde o início da igreja o vinho, oriundo da uva, é usado na Eucaristia, no qual representa o Sangue de Cristo. As videiras são plantas de tronco retorcidos, ramos flexíveis com gavinhas de fixação, folhas grandes e repartidas em cinco lóbulos pontiagudos e flores esverdeadas em ramos. A uva é um fruto tipo baga com polpa comestível de sabor doce, ácido, amargo ou adstringente. Possui 4 sementes, podendo alcançar 7 metros de comprimento. As uvas crescem em cachos de 15 a 300 frutos, possuem várias cores que variam de vermelhas à brancas, pois apresentam muitas variedades e são constantemente alvo de mudanças genéticas para aumentar e melhorar a produção.

O seu cultivo é muito antigo cerca de 8 mil atrás, no Brasil começou por volta de 1535 com a colonização portuguesa, já para o cultivo no Rio Grande do Sul se deu pelos Italianos no final do século XIX. No Brasil a produção de uvas esta dividida em dois grupos, um formado por uvas finas ou europeias (*Vitis vinifera*) e pelas uvas comuns rústicas ou americanas (*Vitis labrusca* ou híbridas). Estes grupos apresentam características diferentes quanto a produção, resistência a pragas, doenças e produtos de origem, sendo que as uvas finas são mais utilizadas na produção de vinhos finos.

Essas cultivares apresentam baixa resistência as principais doenças na cultura, porém são os mais valorizados. Já as uvas comuns são utilizadas na fabrica-



Divulgação

ção de sucos, vinho de mesa e para o consumo in natura. Possuem menor custo de produção e são cultivadas nas residências, se adaptam a diversos tipos de solo, mas ela prefere os profundos, não argilosos e bem drenados e com boa cobertura de matéria orgânica.

A Região Noroeste do Estado permite que as plantas recebam boa incidência de luz solar, desde que fiquem protegidas do vento sul, que auxilia na redução de doenças, sendo assim um ótimo local para seu cultivo, aliado com o mercado que cresce muito na nossa região. As uvas passas, adotadas nos pratos das ceias de final de ano, são utilizadas desde a pré-história na região do mediterrâneo, sendo utilizada como alimento, além de material de decoração de murais.

No entanto, os egípcios que a popularizaram espalhando ao mundo ocidental e que até hoje ela está entre as frutas desidratadas mais consumidas pela população. Devido ao seu valor nutricional é consumida em todo mundo.

No Brasil não temos a tradição de produzir as uvas passas, mas o consumo é alto e para tal, as importamos da Argentina, Chile, Turquia e Irã. A inclusão de uvas passas na dieta diária fornece nutrientes essenciais, como fibras solúveis e insolúveis em níveis que contribuem para a melhoria da saúde cardiovascular, possui também compostos bioativos ou fitoquímicos de proteção. Fornece minerais como potássio, ferro e está entre as mais ricas fontes de boro, um oligoelemento essencial na saúde dos ossos, e outros benefícios mais. Já as videiras (parreiras), sua folha auxilia na produção de hormônios na menopausa por (infusão), além de efeitos bentônicos, vasoprotetores, adstringentes e diuréticos. Seus frutos (uvas), são vitamínicos, tônicos, anticancerígenos, hepatoprotetores, e auxiliam no crescimento do cabelo, o óleo de sementes é hiperlipidêmico que previne o aumento da permeabilidade vascular.

Após o relato desta linda planta que é a videira, que nos dá a deliciosa uva, a Equipe BioFlora deseja a todos um ótimo 2018! E, que nesse próximo ano possamos estar juntos, sempre compartilhando conhecimento, através da leitura para com a população. Nossos agradecimentos a toda equipe do JOM, que desde o início abraçou e incentivou nosso trabalho. Que possamos apreciar esta fruta moderadamente, pois todo exagero faz mal, principalmente, a ressaca após as festividades... FELIZ 2018.

**30 Anos**  
**Bela Forma**

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

**Novidade!**  
**Venha conferir...**

Treino rápido e eficiente de 30 minutos;  
Foco no emagrecimento;  
Treinos motivantes e diferenciados;  
treinos coletivos ou personalizados;

**Perca Peso!  
Não perca Tempo!**

PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

**BF30**  
EMAGRECIMENTO

APARTIR  
**R\$75,00**

VAGAS LIMITADAS

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

## Cálculo pode ajudar a descobrir qual será a cor dos olhos do seu bebê

Imaginar como será cada detalhe do bebe faz parte da espera. Se os traços vão puxar mais a mãe ou se olhos vão parecidos com o do papai. É um mundo de possibilidades que está diante da família. Na maioria dos casos, tudo não passa de imaginação. A cor dos olhos, no entanto, pode ser prevista.

É normal que os bebês possuam os olhos acinzentados com tonalidade puxada para o tom azul nos primeiros dias de vida. Entre 3 e 6 meses a cor começa a se aproximar do que realmente será. Por exemplo, é comum ter crianças que nascem com os olhos verdes e depois que crescem, a tonalidade passa a ser castanha. A cor é uma determinação poligênica, isto é, resultado da influência de vários alelos de muitos genes que interferem na coloração dos olhos.

Os alelos são genes que, unidos, formam uma determinada característica. Na cor dos olhos, o alelo que determina a cor castanha (A - azão) é dominante em relação a cor recessiva azul (a - azinho). Uma concentração mediana irá produzir as cores verde, cinza e variações de castanho. Como muitos genes influenciam na coloração, existem muitas probabilidades genéticas variando da cor castanha escura até a azul. Isso explica o motivo de pais de olhos azuis terem filhos com olhos castanhos.

<https://www.vix.com/pt>



Divulgação

### Confira as combinações e as probabilidades

**- Olho castanho + olho castanho**

A chance de a criança nascer com os olhos castanhos é de 75%, olhos verdes são 19% e 6% para os olhos azuis.

**- Olho verde + olho castanho**

O bebê tem 50% da chance de nascer com os olhos castanhos, 37% de ter olhos verdes e 12% de olhos azuis.

**- Olho azul + olho castanho**

Há apenas duas probabilidades: 50% de ser castanho e 50% de chances de ser azul.

**- Olho verde + olho verde**

1% de chance do bebê nascer com o olho castanho, 75% de ser verde e 25% de ser azul.

**- Olho verde + olho azul**

A cor do olho do bebê tem apenas chances de cores: 50% de ser verde e 50% de ser azul.

**- Olho azul + olho azul**

Aqui um dos pais pode ter um olho acinzentado e não totalmente azul, o que significa ele tem um alelo dominante (A). Isso abre um leque de duas probabilidades: apenas 1% de verde e 99% de ser azul.

**Kelly Kercher**  
Graduada de Nutrição / Unijui  
kellyunijui@outlook.com

Dica para manter uma rotina saudável durante as festas de final de ano:

1- Inicie o dia com uma refeição adequada, isso garante que você se sinta mais saciado durante o dia.

2- Busque estratégias antioxidantes, como chás, água com limão. Isso ajuda você a minimizar alguns danos ocasionados pela má alimentação.

3- Se optares por ingerir bebida alcoólica, é importante que intercale com água, e consuma boas fontes alimentares.

4- Busque fazer atividade física, isso auxilia a detoxificar o corpo dos exageros e também a melhorar a disposição.

5- Procure opções in natura, ou seja, alimentos que não passaram por processos da industrialização.

6- Procure manter a rotina nos demais horários do dia de comemorações, sem fazer restrições ou dar desculpas por "fugir da dieta".

7- Aproveitem estas datas para comemorar com seus familiares e amigos, estar feliz é um hábito saudável.

**Boas Festas de final de ano.**

**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.

**Aparelhos dentários**  
Discretos, inovadores e eficientes

**PaolaFlachPerim**  
CRORS 14122 odontologia especializada

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

**INFORMAÇÃO COM UM A COLORIDO MAIS**

**O Mensageiro**  
Jornal e Revista  
A Realidade dos Fatos

55 3313-4887 | comercial@jom.com.br | www.jom.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 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

*Um futuro melhor começa com você.  
Viva. Inspire-se. Acredite. E faça o bem-estar  
estar presente em cada momento de*

**2018**

BOAS FESTAS E UM FELIZ ANO NOVO!

Cuidar de você. Esse é o plano.

**Unimed**   
Missões/RS

ANS - n° 31.161-8

## Cuidado com a audição do recém-nascido

Divulgação

Ao nascerem, os bebês devem ser submetidos à Triagem Auditiva Neonatal Universal (TANU). O exame de Emissões Otoacústicas Evocadas (EOA), mais conhecido como "Teste da Orelhinha", é um dos diversos exames para avaliar a integridade da função auditiva.

Como é feito o teste? É utilizado equipamento digital portátil de tecnologia avançada, capaz de gerar estímulos sonoros e mostrar como o ouvido reage a eles. Detecta de forma objetiva e indolor se a orelha interna (cóclea) está funcionando bem. É feito com a criança dormindo, é rápido, indolor, não tem contra-indicação, o resultado sai na hora e é anotado na caderneta do bebê, por isso é importante trazê-la no dia do exame.

Até quando pode ser feito o Teste da Orelhinha? É fundamental que os profissionais de saúde recomendem aos pais ou responsáveis a realização do Teste da Orelhinha preferencialmente, no máximo, 28 dias de vida. A realização após esse período pode sim ser feita, porém é mais difícil, uma vez que o bebê diminui suas horas de sono e aumenta sua atividade motora, o que pode comprometer a avaliação.

Sobre o diagnóstico? Caso o ouvido do recém-nascido não responda aos estímulos, é realizado o reteste em outro momento, e se ainda assim persistirem os resultados novos exames (exames eletrofisiológicos - avaliam a atividade elétrica do nervo auditivo) são indicados para esclarecer se o problema é temporário ou permanente. O exame deve ser realizado por profissionais habilitados: fonoaudiólogos e audiologistas.

Se o bebê apresenta algum fator de risco para perda auditiva, a audição deste deve ser monitorada e novamente avaliada no decorrer dos meses seguintes. Fatores como prematuridade, internação em UTI neonatal por mais de 48 horas, história de surdez familiar desde a infância, rubéola na gestação e outras doenças aumentam o risco. Assim, é necessário que o diagnóstico esteja completo até, no máximo, três meses de idade. Caso seja confirmado um problema permanente de surdez, não espere.

Diagnósticos realizados entre os 6 e os



Drda. AuD. Carla Cristina Backes  
Fonoaudióloga Clínica CRFa 7-9509  
Audiologista pelo Conselho Federal de Fonoaudiologia - CFFA 6570/17  
Membro da Associação Internacional de Audiologia - ISA  
Palestrante da Fundação Otorrinolaringologia - FORL/SP  
Doutoranda em Ciências Biomédicas/ Próteses Auditivas  
Contato: 55 3313.1734  
E-mail: carlacbackes@gmail.com

24 meses já são considerados tardios. Isso traz grandes prejuízos ao desenvolvimento global da criança, prejudicando sua evolução cognitiva. Pois há um período crítico para aprendizagem da linguagem, que tem sua plasticidade máxima entre o nascimento e os 6 meses de vida.

A criança precisa começar imediatamente um tratamento especializado. A reabilitação inclui aparelhos auditivos, terapia fonoaudiológica e, no caso da decisão familiar, o aprendizado da língua brasileira de sinais (LIBRAS). Já existe, inclusive, a indicação de cirurgia em alguns casos: o implante coclear, que já é realizado pelo SUS e tem cobertura obrigatória dos planos de saúde.

A cada 10 mil crianças nascidas, a estatística é de que vinte apresentam problemas de audição. Pesquisas comprovam que a deficiência auditiva é a doença mais frequente no período neonatal, superando inclusive as patologias encontradas pelo Teste do Pezinho.

## 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



### 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 

Rua 7 de Setembro 571

Santo Ângelo - RS