



Sábado, 14 de abril de 2018

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



As raças de cachorro mais difíceis de adestrar

Um dos maiores desejos dos tutores é adotar um cachorrinho que logo se torne educado e bem adestrado. "Rola", "deita" e "senta", assim como "dá a patinha", são os comandos que toda pessoa gostaria de ver seu pet responder. Mas e na hora de decidir dentre as várias raças de cachorro,

como saber se a escolhida vai ser treinada com facilidade?

Algumas raças possuem o temperamento mais forte, outras já têm mais dificuldade para entender o que os donos querem dizer. Veja a seguir:

Fonte: Canal do Pet - iG @

Raças mais "teimosas"

-Chow Chow: Tende a apresentar sinais de indisciplina e liderança, logo quando filhote. Deve ser treinado para evitar que superproteja seu tutor e torne-se dominante na casa. Dentre 79 cães, está na posição 76 no ranking de inteligência, o que demanda paciência e tempo da família para adestrá-lo. Independência e teimosia complicam ainda mais o treinamento.

-Husky Siberiano: É um cão muito inteligente e independente. Não é do tipo que faz de tudo para agradar o tutor. Pelo contrário, a tendência é fazer o que agrada a si mesmo e tornar-se líder da casa. Por isso, quem adotá-lo precisa ter pulso firme e dominância suficiente sobre ele.

-Lhasa Apso: Como a raça é considerada filhote até quase os três anos, amadurece lentamente. Isso pode ser frustrante durante os treinamentos, já que o cão dificilmente vai levar as aulas a sério. Ele pode tender à manipulação, pois é inteligente e possui capacidade única de raciocinar, sendo preciso pulso firme para ensiná-lo a obedecer.

-Akita: O Akita é um cão cheio de personalidade

e muito teimoso, o que dificulta bastante o treinamento. Não são todas as pessoas que podem ter um cão dessa raça: sua lealdade faz com que somente o tutor possa treiná-lo.

-Bulldog Inglês: O desafio de treinar essa raça envolve não só o fato de ser teimoso, mas principalmente por ser um cão preguiçoso. Não se anima com jogos e exercícios intensos e é difícil prender sua atenção por muito tempo.

-Dachshund (salsicha): O famoso "salsicha" é muito inteligente e perspicaz, criando suas próprias regras. Isso não só o torna teimoso e resistente ao adestramento, como é um desafio aos tutores.

-Rottweiler: É teimoso, mas não o mais desafiador para treinar. É inteligente e exige estímulos contínuos. Demanda um tutor com pulso firme e liderança suficiente para dar conta dele.

-Shar Pei: O Shar Pei é autoconfiante e teimoso. Tem uma personalidade própria e marcada pela independência. Demora um pouco para aprender as regras e deve ser lembrado constantemente. Mas com dedicação e paciência ele será bem treinado.

Dr. Jaime Barbosa
ROF 13499
TEOT 7325

Especialista em cirurgia do joelho

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

PSICÓLOGAS

Greice Quelle C. da Costa - CRP: 07/22.690 - (55) 9.8445.7579
Liliane Ribeiro Ortiz - CRP: 07/23.464 - (55) 9.8107.2593
Magali Mariana Andreola - CRP: 07/23.259 - (55) 9.9955.6642

Rua 3 de Outubro 256, Sala 704 - Edifício Executivo - Centro
harmonizeclinicaps@gmail.com

DANIEL BARAZZETTI
CIRURGIA PLÁSTICA

MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA
CRM 36906/RQE 31724

- BOTOX E PREENCHIMENTO
- CIRURGIA DE FACE
- CIRURGIA DE PÁLPEBRAS
- CIRURGIA DA MAMA
- CONTORNO CORPORAL
- RINOPLASTIA

WWW.DANIELPLASTICA.COM
CONTATO@DANIELPLASTICA.COM
Tel: (55) 3313 1013 / (51) 98026 2778
Rua 15 de Novembro 1030, Centro
Santo Ângelo - RS

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

TELENTREGA
3312.6611

Tché FARMÁCIAS
Na vida tudo tem remédio.

Chá do Sol

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

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

Quando o adolescente recorre à automutilação para lidar com o sofrimento

Na maioria dos casos, o comportamento de machucar a si mesmo vem de uma necessidade de buscar alívio do sofrimento mental através da dor, geralmente através de cortes. No momento em que nos machucamos nosso cérebro libera endorfinas para aliviar a dor, e estas, podem aliviar ansiedade ou sintomas depressivos momentaneamente. Infelizmente, o alívio não dura muito tempo e a



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

pessoa sente a necessidade de manter as lesões corporais de maneira mais profunda e por mais tempo, na tentativa de buscar mais alguns momentos de alívio.

A automutilação entre os adolescentes pode ocorrer como uma espécie de “moda”, quando alguém no grupo de pares experimenta fazê-lo e acaba por ser seguido pelos outros. Sendo uma experiência dolorosa, a maioria dos adolescentes acaba por interromper o comportamento. No entanto, quando a automutilação persiste, geralmente é porque estamos diante de um adolescente que vive em grande sofrimento emocional, que busca na dor do corpo uma “justificação” para a dor emocional.

Além de pensar que alivia o sofrimento emocional, esses cortes criam uma porta de entrada para infecções, aumento o risco de ferimento na lesão em si. E claramente ainda existem os óbvios prejuízos sociais, visto que nossa sociedade não encara com bons olhos pessoas que sentem a necessidade de se machucar, reforçando, assim, os sentimentos e ações de isolamento.

Manter a calma é o primeiro passo que os pais devem ter, quando descobrem que o filho se automutila. Alguns pais reagem com pânico e desorientação, o que poderá agravar ainda mais a sensação de desconforto do adolescente. Dizer apenas para parar de fazer terá pouco efeito. No entanto, retirar do alcance dos adolescentes, objetos, com que se possa magoar pode ser de extrema importância. Será fundamental adotar um tempo maior para escutar o que o preocupado, mostrando interesse pelo que mostra e sente. Essa comunicação é eficaz dentro da família e importante para que o adolescente se sinta seguro, valorizado e confiante.

Existem algumas formas de tratamento tanto psicoterápicas e medicamentosas, visando reforçar a capacidade de autocontrole e diminuição da sensação de alívio com as lesões, mas a principal forma de garantir que uma pessoa abandone este comportamento é cuidar da causa principal do mal estar, como um quadro de depressão, ansiedade ou transtornos que afetam autocontrole da pessoa acometida por este transtorno. Vencendo o preconceito e trabalhando de modo ativo, positivo e esclarecido, esse comportamento possa ser deixado de lado com ações mais saudáveis para o controle da doença.

Extremosa (Lagerstroemia indica)



BioFlora/URI

Acadêmicos de Ciências Biológicas/URI: Peter Santos de Aguiar,
Jordana Vettorato, e Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores do JOM, essa semana trazemos a descrição de uma planta muito usada na ornamentação paisagística de nosso município. A planta em questão se chama Lagerstromia indica, popularmente conhecida como extremosa ou resedá, planta essa de origem exótica e pertencente à família de plantas Lythraceae. É nativa da China e Índia, na qual possui 31 gêneros e mais de 600 espécies. Está presente nos mais diversificados habitats do planeta, sendo que 9 gêneros ocorrem no Brasil, destas, 7 espécies são cultivadas, dentre elas está a nossa extremosa.

A extremosa é uma árvore de porte pequeno, com cerca de 5 metros de altura, é caducifolia, de folhas pequenas e ovais, alternas nos ramos, suas flores são pequenas e sua copa arredondada, suas pétalas são recortadas e delicadas, e variam de cor, desde rosa-claro, rosa-forte, vermelhas e brancas. É uma planta que se adaptou ao nosso clima, por isso é comumente vista em vários locais da cidade, como pátios de residências, praças, e canteiros de ruas.

A extremosa é uma planta que atrai muitos insetos e pássaros. Dentre os insetos estão a abelha, jataí e borboletas, pássaros como o beija-flor, além de que seus galhos servem como abrigo a ninhos de outros pássaros urbanos. Apesar disso, a extremosa apresenta algumas desvantagens na arborização urbana. Ela foi introduzida com a finalidade de sombreamento em ruas e avenidas, porém, por ter uma capacidade reduzida de folhas, teve mais o foco paisagístico. A extremosa é uma planta muito sujeita a infestação de erva-de-passarinho



Divulgação

(planta parasita), entre outras epífitas, sendo que a erva-de-passarinho, quando atinge grande infestação, ocasiona a queda de seus galhos e a prematura morte da planta. Também devido a sucessivas podas drásticas, ela gera um número aumentado de ramos, esses, muitas vezes “tiram a beleza da planta”, sem falar no aumento de raízes superficiais. Nesse sentido, muitos planos diretores estão desencorajando a população no seu plantio.

Com a chegada do outono encerra um ciclo da extremosa, ou seja, é chegada a hora do período de dormência da planta, no qual ela perde suas flores e aos poucos vai caindo seus frutos, porém ela continua nos chamando a atenção, pois suas folhas vão ficando avermelhadas, o que realmente destaca o vegetal. A partir daí ela adormece no inverno, mas logo em dezembro volta a florir, lembrando que o Natal está próximo, pois muitas pessoas associam a extremosa com a data mais festejada do ano. Em função da extremosa não estar em fase de floração, as fotos são disponibilizadas da internet.

Obrigada pela leitura, a Equipe de Estudos BioFlora agradece!!



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 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

Rinomodelação



Daniel Ongaratto Barazzetti
Cirurgião Plástico
Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica
CRM 36903 - RQE 31726

A Rinomodelação, também conhecida como rinoplastia não cirúrgica, é um procedimento que visa modificar a aparência do nariz, elevando a ponta, camuflando algumas depressões no dorso nasal, entre outras pequenas deformidades. Ela é realizada, por meio da injeção de preenchedores compostos por ácido hialurônico em determinados pontos, utilizando agulha ou cânulas. Por meio desses, o cirurgião plástico é capaz de trabalhar a anatomia da região,

melhorando aspectos estéticos. Esse tratamento é uma boa alternativa aqueles que não estão satisfeitos com seu nariz, porém tem receio de se submeter a Cirurgia. É um procedimento realizado no consultório, rápido, sob anestesia local, e com resultados imediatos - não necessitando afastamento das atividades laborais. Vale lembrar que em determinadas deformidades e também, nas alterações funcionas, esse procedimento não está bem indicado. Agende sua

consulta e esclareça suas dúvidas.

ATENÇÃO!!!

Apesar de ser uma técnica minimamente invasiva, não é isenta de riscos. A região nasal, é a área mais vascularizada da face, com comunicação com artérias do cérebro e olhos. Por esse motivo, o procedimento deve ser realizada sempre por profissionais capacitados. Mandem suas sugestões de temas para próximas reportagens, para contato@danielplastica.com.



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Intestino do Atleta

Atletas de alto desempenho podem sofrer com reações provocadas pela resposta corporal ao estresse gerado nas atividades de elevado esforço. Sintomas como fadiga, perda de desempenho e humor, insônia, irritabilidade, depressão, além de inflamações, podem representar a liberação de substâncias responsáveis por esses marcadores e diminuir o rendimento do atleta.

Estudos sugerem que a microbiota intestinal pode ajudar a modular a liberação dessas substâncias, podendo ter influência positiva ou não, uma vez que o Trato Gastrointestinal (TGI) está ligado ao eixo HPA (Hipotálamo-hipófise-adrenal) e também a outras vias do SN (Sistema Nervoso), que fazem a regulação de hormônios responsáveis por mediar estas respostas. Diante disto, manter a microbiota equilibrada é de grande importância para o desempenho de atletas e, para isso, o consumo de alimentos prebióticos como fibras, por exemplo, é essencial. Então o atleta precisa comer fibras em todas as refeições? Não é bem assim! O consumo de alguns tipos de fibras também podem retardar o esvaziamento gástrico, o que pode não ser muito favorável em competições, por exemplo. Por isso, o acompanhamento do Nutricionista, junto à equipe multidisciplinar, é importantíssimo, pois ele irá estabelecer as quantidades e períodos para que essa estratégia funcione de modo eficaz, melhorando o desempenho e, também, a sua recuperação.



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



Jonatã Ferreira

Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a Adultos e Adolescentes

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

demonstre harmonia.



Paola Flach Perim
CRORS 14122 odontologia especializada

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

Bela Forma
Vida de Vida

**PROMOÇÃO DE FÉRIAS
PILATES OU PERSONAL**
+ AVALIAÇÃO FÍSICA GRATUITA
+ PRESENTE BELA FORMA

PLANOS TRIMESTRAIS E SEMESTRAIS COM 15% DE DESCONTO

CONTATO (55) 9.8406-3933

WWW.BELAFORMAACADEMIA.COM.BR

OBS: Consulte nossos planos semi-personal para duas ou três pessoas



Dificuldades de uma mãe com surdez

Divulgação

No mês que antecede ao mês das mães, volta-se atenção a elas que tanto se dedicam para o bem estar dos filhos principalmente, bem como das pessoas mais próximas de seu convívio social. Sempre possuem algo a contribuir para a melhoria dos que estão a sua volta.

Um vídeo em homenagem ao Dia das Mães da Nestlé tem comovido pessoas em todo o mundo. Nele, uma criança ensaia com a mãe a linguagem de sinais para conversar com um amiguinho, mas somos surpreendidos com o fato de a criança se comunicar dessa forma justamente por ter uma mamãe surda.

A história emocionante levanta questões importantes sobre o tema da comunicação. Uma vez que muitas vezes estas mães enfrentam dificuldades auditivas e nem sempre tem a coragem necessária para tomar atitude sobre a surdez, ou muitas vezes são incompreendidas, e neste caso precisam de ajuda. Já parou para pensar nisto?

Dificuldade de ouvir o bebê chorar: para muitas mães com perda auditiva, ouvir o bebê chorar é praticamente um desafio. Muitas contam com a ajuda de pessoas ouvintes – pai, avós, tios – para superar essa barreira. Outras lançam mão de estratégias, como dormir com o aparelho auditivo ou com o implante coclear, ou até mesmo usar uma babá eletrônica vibratória.

Não ouvir a babá eletrônica: a babá eletrônica tradicional pode ser totalmente inútil para uma mãe com dificuldades auditivas. Mas já é possível encontrar versões vibratórias em muitos sites de comércio eletrônico. Muito parecida com a versão tradicional, essa opção vibra ao detectar o choro da criança, alertando fisicamente os pais que não ouvem.

Segurar o bebê e fazer leitura labial no pediatra: em algumas fases da vida, os bebês simplesmente não param. Então para as mães destes pequenos ir a alguma consulta médica ou qualquer lugar que exija mais atenção pode ser um pouco mais complicado. Imagine só a dificuldade: tentar se concentrar no que diz um pediatra enquanto seu pequeno se movimenta e quer andar a todo custo? Nestes casos, para a maioria das mães é indicado o acompanhamento de algum familiar para auxiliar, ou será preciso pedir ao especialista um pouquinho de paciência.



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 / 9.9927.5577
E-mail: carlacbackes@gmail.com

Qualquer que seja a opção "jogo de cintura" é fundamental.

Comunicação em primeiro lugar: alguns casos podem fugir do estereótipo de pessoa com perda auditiva. Existem algumas alterações auditivas, mesmo na vida adulta, que podem se referir a patologias, uma delas pode ser a otosclerose. É uma doença que provoca uma falha na formação óssea da orelha média e que, progressivamente vai causando surdez. Uma vez que o crescimento anormal dos ossículos desta região da orelha média faz o estribo ficar mais rígido na sua movimentação. Com isso, a cóclea (ouvido interno) não recebe vibração sonora com a intensidade necessária e consequentemente não a transmite para o cérebro de forma adequada, prejudicando a compreensão.

Para estes casos, após o diagnóstico confirmado, é possível optar pelo uso de aparelhos auditivos além do acompanhamento adequado, a fim de não prejudicar na comunicação entre as pessoas.

Laboratório Unimed Missões/RS
Localizado junto ao Hospital Regional Unimed Missões

Resultados de exames disponíveis também pelo site www.unimedmissoes.com.br

Atende também:
- IPE
- CABERGS
- FUSEX - Santo Ângelo
- ASSEFAZ
- SAÚDE CAIXA
- VONPAR
- PARTICULAR

Horário de funcionamento:
Segunda a sexta-feira: das 7h às 12h e das 13h30min às 17h30min
Sábados: das 8h às 12h
Informações: (55) 3312-0714



(55) 3312-0700

Avenida Getúlio Vargas, 1079 - Santo Ângelo - RS

www.unimedmissoes.com.br

unimedmissoes

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS - Nº 21.181-E

Nascimento

Antonio Nascimento

Cirurgião-Dentista - CRO 6874

Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo-Facial
Exerptos, 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

Aprendizado 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