



Sábado, 17 de agosto de 2019

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



## Cuidados com os pets no inverno

Tosse, secreção nasal e falta de apetite, esses são alguns dos principais sintomas de doenças que acometem os animais no inverno, principalmente os cães. Com a queda das temperaturas, os pets ficam mais sensíveis e podem contrair doenças. Por isso, a atenção com eles precisa ser redobrada nesta época.

De acordo com a médica veterinária Jaqueline Nascimento Abrahão, de Sorocaba (SP), uma das principais doenças que acometem os cães no inverno é a gripe canina, mais conhecida como a "tosse dos canis". "A doença é altamente contagiosa entre cães, principalmente aqueles que vivem em grupos ou regiões muito frias", explica.

Na gripe canina, os sintomas incluem tosse, espirros, secreção nasal, falta de apetite e até vômito com aspecto de espuma, quando a tosse é muito forte. Segundo a veterinária, é necessário observar os sintomas, pois, diferente da gripe humana, a gripe nos cães se assemelha muito a engasgos, podendo ser confundida.

Animais com problemas no coração podem desenvolver, com mais facilidade no inverno, o edema pulmonar e a pneumonia. Neste caso, a

veterinária explica que os sintomas podem incluir a dificuldade em respirar, língua de coloração roxa, ruídos durante a respiração e até mesmo desmaios.

Além dessas doenças respiratórias, os tutores também devem ficar atentos à cinomose, uma doença grave causada pelo vírus da família Paramyxovirus que atinge somente cães, e muitas vezes pode ser fatal. A falta de vacinação dos filhotes e a desatualização de vacinas dos cães adultos são os principais fatores de contaminação.

"Uma doença muitas vezes fatal,

causada por um vírus que se torna mais resistente no frio. É contagiosa entre os cães e os sintomas incluem vômitos, diarreia, tosse com secreção, apatia, falta de apetite, secreção ocular, tremores, falta de coordenação, vocalizações como uivos, choros e até mesmo convulsões."

Já os gatos podem desenvolver a rinotraqueíte felina, causada por um vírus e altamente contagiosa entre a espécie. Os sintomas são semelhantes ao da gripe canina, incluindo a dificuldade de respirar, secreção ocular e perda de peso.

Fonte: Rayana Lira, G1 Sorocaba e Jundiá

### Cuidados no inverno

- Conferir se todas as vacinais estão atualizadas. Elas devem ser realizadas anualmente e não somente quando os pets são filhotes. Somente dessa forma eles estarão sempre protegidos;
- Ter atenção especial aos filhotes e aos idosos e sempre mantê-los aquecidos, pois estes perdem a temperatura com maior facilidade;
- Para cães que dormem na parte externa da casa, utilizar casinhas com camas e cobertores para maior proteção;
- Sempre observar se o animal diminui a ingestão de água nesse período. Caso isso aconteça, a alternativa é espalhar potes de água ou fontes pela casa, incentivando o consumo ou oferecer o alimento úmido (sachês), principalmente para os gatos, pois nessa época eles tendem a diminuir a ingestão de água e podem até formar cálculos urinários;
- O banho e a tosa não estão proibidos, porém deve-se diminuir a frequência dos banhos nessa época, principalmente porque os pets precisam da proteção natural do pelo e da própria pele contra o clima. O ideal após os banhos e tosas é sempre secar por completo os pelos.

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

SBOT SBTO

**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

**DANIEL BARAZZETTI**  
CIRURGIÃO PLÁSTICO

MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA  
CRM 36906/ RQE 31728

- 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 3778  
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

**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**

**PATOLOGIAS MUSCULARES, ARTICULARES E REUMÁTICAS**

**Dr. Enio Cadore**  
CRM 14159

- ESPECIALISTA EM ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA TEOT 8210
- PÓS GRADUAÇÃO EM REUMATOLOGIA
- MÉDICO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE TRATAMENTO POR ONDAS DE CHOQUE

Rua 15 de Novembro, 1068 Sala 108 | Santo Ângelo  
www.sbto.org.br | www.sbtoc.org.br | ☎ 3312.5033

Emagrecimento natural em alto estilo. KIBERON saiba como funciona:



Lucila Morais de Souza  
Whatsapp (55) 981118336

*A vida bem vivida é naturalmente longa, em harmonia consigo mesmo.*

*A causa de todas as doenças é o acúmulo das toxinas. Adotar medidas para eliminar as é buscar saúde no verdadeiro sentido da palavra chegando ao completo bem-estar físico mental e emocional, adotando a obediência do ritmo da natureza. A saúde ou falta dela, é resultado das ações diárias espelho dos nossos pensamentos, de nossos relacionamentos.*

*Kiberon através dos toques de forma correta nos pontos certos desintoxica o organismo eliminando as toxinas e as gorduras através das fezes e da urina, a eliminação das celulites e a modelagem do corpo é feita naturalmente com o auxílio das toalhas quentes, o rejuvenescimento e enrijecimento do tecido se dá com o efeito chamado OMO elo de força e velocidade, conhecido como ginástica pliométrica.*

*Viver de verdade é desfrutar o momento presente, é estar por inteiro no aqui e agora. Mais dicas são encontradas na página Lipo Escultura Natural-Lucila no facebook*

Um novo espaço para cuidar de você!

Para melhor atendê-lo, estamos em um novo espaço, moderno e aconchegante! Visite-nos na Av. Rio Grande do Sul, 1140 - Sala 403\*.

(55) 3312-3821  
\*em frente ao Hospital Unimed.

Divulgação

## Caminhar libera 'superpoderes', diz neurocientista

"Precisamos nos manter mais ativos ao longo do dia todo", afirma Shane O'Mara

Caminhar nos deixa mais saudáveis, felizes e "afia" o cérebro. O neurocientista Shane O'Mara, que acabou de lançar o livro "In praise of walking" (em tradução livre, "Um elogio à caminhada"), garante que o hábito de perambular equivale a liberar superpoderes dentro de nosso corpo. Portanto, para quem se recusa a frequentar uma academia, ele sugere algo simples, mas, ao mesmo tempo, eficiente: calçar um par de tênis confortáveis e sair por aí.

O cerne da tese de O'Mara, professor do Trinity College Dublin, é que o cérebro precisa de movimento para funcionar bem. "Nosso sistema sensorial funciona melhor quando nos movimentamos", declarou à repórter Amy Fleming, do jornal "The Guardian". Para ele, é o que mantém ativo o que chama de nosso GPS interno, o "mapa cognitivo" que armazena e organiza as informações.

O entusiasmo pelas caminhadas se relaciona

com seus estudos na área de pesquisa experimental do cérebro. Ele ensina que os circuitos cerebrais associados à capacidade de aprendizado, memória e cognição são os mesmos afetados por estresse, depressão e ansiedade – e afirma que, quando estamos em movimento, ondas cerebrais neutralizam esses efeitos negativos. "Apesar de não termos ainda um volume de dados suficiente, é razoável supor que, em determinados casos de lesões no cérebro, haverá grandes benefícios se o paciente puder andar, devidamente supervisionado", explica.

A atividade aeróbica também estimula os fatores neurotróficos, que são moléculas relacionadas ao crescimento e à sobrevivência dos neurônios. "Você pode pensar neles como fertilizantes moleculares, que aumentam a resiliência para fazer frente ao envelhecimento", diz O'Mara, que considera um "erro terrível" que o simples ato de caminhar não seja encarado como exercício. "O que precisamos é ser mais ativos ao longo do dia todo", enfatiza.

## Estrelítzia (Strelitzia reginae)

Divulgação

Esta é uma planta muito presente em nossa cidade, por conta da fácil adaptação a nosso clima e também pela beleza de suas exuberantes flores laranjas que a todos encanta.

Também conhecida como flor ave do paraíso ou flor da rainha, esta planta rizomatosa, ereta e entouceirada é oriunda da África do Sul. Apresenta de 1,2 a 1,5 m de altura com folhas firmes e coriáceas (firmes semelhante a couro).

Suas inflorescências são formadas com flores durante o ano todo, mas principalmente no verão. De coloração alaranjada, as flores são muito duráveis, que se abrem dentro de uma espata em forma de barco, com antera (parte masculina da flor) e estigma (região feminina da flor) azuis em forma de flecha. Tal característica emite a beleza exuberante refletida por essa flor.

É uma espécie vegetal muito rústica, pode ser plantada tanto de forma isolada ou em grupos, como maciços ou bordaduras. Exige pouca manutenção, apenas semestrais para estimular a floração. É indicada para jardins tropicais. Também é muito utilizada como planta de corte.

Esta planta, apesar de exótica, emite um charme todo especial quando usada no paisagismo, pois além da robusticidade de suas flores, as folhas eretas e resistentes emitem uma elegância espetacular. Seguem projetos de nossa autoria com esta planta:

Por: Nilvane Ghellar Müller - Toccare Paisagismo

Toccare Paisagismo  
e manutenção de jardins

(55) 99920-2330  
98100-2002

Strelitzia reginae em um jardim  
toccarepaisagismo@gmail.com



demonstre harmonia.

**Paola Flach Perim**  
odontologia especializada

Aparelhos dentários  
Discretos, inovadores e eficientes.

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

INFORMAÇÃO COM UM A COLORIDO MAIS

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

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

# Gestão Ambiental – Descarte de Fármacos



Acadêmicos de Ciências Biológicas/Bacharelado/URI:  
Ethel Viana da Silva, Guilherme Schneider Senger, Jéssica Kreis Oliveira e Máya Machado | Profa. Ma. Núbia Cristina Weber Freitas

Entende-se por fármacos, substâncias biologicamente ativas, compostas por milhares de moléculas diferentes, que pertencem a várias classes terapêuticas projetadas para terem um efeito fisiológico sobre os seres humanos e animais. O risco ambiental decorrente da geração de resíduos farmacêuticos tem aumentado paralelamente à ampla utilização de medicamentos.

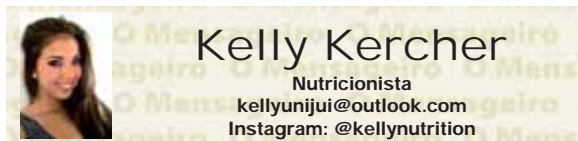
A Política Nacional de Resíduos Sólidos definida na Lei 12.305 de agosto de 2010, regula o manejo dos resíduos. Sendo de responsabilidade compartilhada entre governo, indústria, comércio e consumidor, a gestão dos resíduos compreende acondicionamento, coleta, transporte, tratamento e destino final dos mesmos. Enfatizamos que essa lei que está disposta em algumas farmácias, para realizarem o recolhimento de sobras e medicamentos com prazo de validade vencido descartados pela população. A Agência Nacional de Vigilância Sanitária, ANVISA, em sua RDC 306/04 passou a requerer que esta-

belecimentos de serviços de saúde disponham do Plano de Gerenciamento de Resíduos de Serviço de Saúde (PGRSS), que implementa a logística reversa na cadeia do medicamento, permitindo a participação de drogarias e farmácias em programas de coleta de resíduos domiciliares de medicamentos (RDC 44/2009).

Alguns fármacos são considerados potencialmente poluentes devido às quantidades consumidas, toxicidade e persistência no ambiente. O uso desenfreado de antibióticos acarreta vários problemas ambientais, e podemos citar dois: um, é a contaminação dos recursos hídricos e o outro, é que alguns microrganismos desenvolvem resistência a esses fármacos, como as bactérias, nas quais ocorrem mudanças em seu material genético. Estudos demonstram que várias dessas substâncias parecem ser persistentes no meio ambiente, sendo assim, muitos fármacos residuais resistem a vários processos de tratamento convencional de água.

Caro leitor, é importante fazermos a nossa parte, cumprindo nossa responsabilidade, não descartando nossos medicamentos juntamente com os resíduos domésticos, porém, verificando as farmácias de recebimento dos mesmos. Em Santo Ângelo a Secretaria da Saúde é um ponto de coleta. Vamos fazer de 2019 um ano de sensibilidade ambiental, com ações que fazem a diferença.

Imagens do Google



Kelly Kercher

Nutricionista  
kellyunijui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

## “Nunca consegui fazer uma Dieta”

*Acredito que todos que um dia tentaram seguir “uma dieta” se depararam com situações decepcionantes, como não conseguir organizar os alimentos propostos; Restringiram alimentos que estavam habituados a consumir; Mudanças radicais, cortar tudo da noite para o dia; Efeito sanfona; Recaídas; Recompensa; Compulsões; Frustrações; Resultados pouco duradouros; entre outros fatores que fizeram com que a sociedade encarasse com maus olhos o ato de se alimentar bem e cuidar da sua saúde e da estética.*

*Nunca fui adepta ao nome “dieta”, pois isso sempre me refletiu uma bolha imaginária onde eu estava “fora do contexto”, onde eu não poderia comer alimentos que todo mundo estava comendo. Ou que eu estava passando por um “período” que não via a hora de acabar.*

*Meus pacientes sabem que mudar a alimentação requer equilíbrio. Cuidamos da casa onde moramos, nosso corpo, 80% de nossa vida, para desfrutar dos 20% com sabedoria e com prazer. Assim, diminuímos a chance de desistência, melhoramos nossa relação social, e nossa relação afetiva com a comida e nossa saúde mental.*

*Para isso, nada mais sábio que ter um profissional nutricionista para melhor aconselha-lo e acompanha-lo. Para que ocorra um emagrecimento eficiente e duradouro, esses 20% de luxo devem ser bem planejados, e te fazer encarar essa mudança de 80% de hábitos com saúde, felicidade e prazer.*

INFORMAÇÃO COM UM COLORIDO A MAIS

ASSINE O JORNAL O MENSAGEIRO

ASSINATURA ANUAL R\$ 150,00  
OU 3X DE R\$ 50,00  
PAGAMENTO À VISTA R\$ 140,00

LIGUE 55 3313-4887 O Mensageiro

**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

**Biomedicina Estética**  
**Dra. Lara Newinski**  
CREM 3774

- Limpeza de pele
- Peeling (química)
- PEIM (microvasos)
- Lipo de papada
- Estrias
- Celulite
- Microagulhamento
- Rejuvenescimento, cicatrizes de acne,
- Crescimento capilar)

R: Antônio Manuel, 748 SL-5  
Em frente ao Hospital Santo Ângelo  
☎ 99915.9229  
Agende sua avaliação!  
Cuidando do seu bem-estar e da sua saúde!

## Cooperativa Unimed Missões/RS participa da SIPAT da empresa Imol

Assessoria Comunicação Unimed



A área de Atenção à Saúde esteve presente na Semana Interna de Prevenção de Acidentes do Trabalho (SI-PAT) da empresa Imol Carrocerias, de Giruá, período em que são realizadas atividades direcionadas a prevenção de acidentes e doenças ocupacionais através da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA).

No início do mês de agosto, a enfermeira Liliane Wilchen ministrou uma palestra para cerca de 40 funcionários relacionada a doenças sexualmente transmissíveis, com informações sobre a importância da prevenção, consequências, recomendações, transmissões, sintomas e tratamentos. Após, a equipe realizou a distribuição de camisinhas.

Representada pela enfermeira

Bruna Portela, a Atenção à Saúde também realizou uma palestra com o tema "Hipertensão Arterial: prevenção e hábitos para uma vida saudável". Na sequência, os funcionários passaram por verificação da pressão arterial e foram entregues as carteirinhas de monitoramento de sinais vitais.

"Palestras que abordam temas atuais de saúde com os propósitos de prevenir doenças e promover o estímulo a hábitos saudáveis são investimentos que demonstram a preocupação da empresa com a saúde e o bem-estar dos funcionários. Afinal, um profissional saudável reflete em um melhor desempenho de suas competências e produtividade para a organização", salienta a Gestora da área de Atenção à Saúde, Daniely Azevedo.

### 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

## PROMOÇÃO MÊS DOS PAIS ACADEMIA BELA FORMA

Faça sua matrícula durante o mês de agosto e seu pai ganha um mês de academia em qualquer modalidade

MAIS SAÚDE - O MELHOR PRESENTE PARA QUEM VOCÊ AMA

bela forma  
ESTILO DE VIDA

bela forma  
ESTILO DE VIDA

📍 Rua Duque de Caxias, 1280, Dido, Santo Ângelo - RS.

📱 bela forma academia 📧 belaforma\_sa 📞 (55) 3313 3971

🌐 belaformaacademia.com.br

📞 (55) 98406 3933



Queremos que você aproveite todos os momentos da vida ao lado de quem você ama!

Agora, a **Unimed Missões/RS** oportuniza descontos e parcelamentos que se encaixam no seu orçamento para os seguintes serviços:

🏥 Internação hospitalar clínica e cirúrgica

🔬 Exames laboratoriais

🚑 SOS Urgência e Emergência

📺 Exames de Imagem: Ecografia, Mamografia, Raio-X, Ressonância Magnética e Tomografia Computadorizada

📇 Cartão de Acesso UnimedCard

Atendemos os convênios

Unimed, Ipe, Cabergs, Fusex (Santo Ângelo), Assefaz, Saúde Caixa, Femsu e particular.

Informações: (55) 3313 0512 | 3313 0515

Unimed  
Missões/RS