



Fotos: Divulgação



Brigada Civil Mirim MS

Curso de formação do projeto para crianças tem como foco o combate e a prevenção a incêndios. Páginas 4 e 5



Reprodução



Rouquidão
“Se não há melhora em uma semana ou duas é porque tem algo diferente”, diz médico. Página 2

Reprodução



Cachorro agressivo
A culpa pode ser sua se o seu animal é raivoso; veja o que diz a pesquisa brasileira. Página 6

ROUQUIDÃO É SINAL DE ALERTA

“Se não há melhora em uma semana ou duas é porque tem algo diferente”, diz médico

Bruna Marques

Você já teve problemas vocais, como falha na voz e rouquidão? Qualquer alteração na voz precisa ser investigada, já que pode ser indício de que algo não está bem. Além disso, a voz é um dos principais veículos da comunicação humana, porém

nem sempre a saúde vocal é tratada como merece.

Caso o problema se prolongue por mais de duas semanas, é necessário procurar um médico que possa examinar a laringe e as cordas vocais para entender a causa do problema e buscar o tratamento adequado.

Simples cuidados no

dia a dia fazem toda a diferença. Por isso, não abrir mão das boas práticas e fazer um check-up médico periodicamente quando algum problema persistir são atitudes essenciais.

Dr. Pedro Ricardo Dias, otorrinolaringologista da Unimed Campo Grande, trouxe informações importantes sobre o assunto.



ROUQUIDÃO

É uma situação bastante comum e significativa para a nossa saúde, inclusive, é um tema que tem desdobramentos, além de uma representatividade na saúde como um todo, que chama atenção. Afinal de contas, a voz é a representação mais típica da comunicação humana. Então, com uma voz comprometida, a pessoa pode correr o risco de comprometer a interação.

COMUNICAÇÃO: FERRAMENTA DE TRABALHO

A comunicação, cada vez mais, move nosso dia a dia em várias frentes: comunicação no trabalho, na família. Estar com a voz boa também garante uma melhor qualidade na comunicação, sem interferências, o que, por sua vez, nos torna muito mais capazes de ter eficácia nessa comunicação.

ROUQUIDÃO X AFONIA X DISFONIA

Rouquidão: é um termo usual, que foi incorporado à prática médica, mas que tem mais significado para as pessoas que não são da área da saúde. É uma variação que deixa a voz rouca, fraca, falha, diferente do padrão da pessoa.

Afonia: é, literalmente, estar sem voz. É aquela pessoa que em um dado momento não tem som nenhum, é como se ela ficasse tentando cochichar.

Disfonia: nada mais é que uma distorção do nosso normal. Usualmente a disfonia também se refere à variação de condições. Uma voz que é um pouco mais rouca é uma disfonia, tanto quanto uma voz que falha enquanto a pessoa está conversando

POR QUE FICAMOS ROUCOS?

Qualquer interferência nas estruturas de nosso corpo, que interagem diretamente com a produção da voz, pode levar à rouquidão. A pessoa que tem um problema respiratório, quando em crise, pode ter uma alteração na voz. Os que tiveram sequelas da COVID-19 podem ter menos condições de produzir uma voz normal. Tem também os casos das pregas vocais, nos quais qualquer lesão nesta estrutura pode alterar a voz, como, por exemplo, um resfriado, um acidente, uma doença gástrica com refluxo, pessoas enfraquecidas, entre outros.

USO INCORRETO DA VOZ

É importante separar dois grupos de pessoas que podem ter problema com a voz, dependendo da rotina, como:

***1º grupo:** profissionais da voz, como: comunicadores, locutores, professores, leiloeiros, feirantes, cantores, atores, entre outros. Se este grupo não estiver com a voz íntegra, não consegue produzir no dia a dia.

Nesta turma há o uso intenso da voz e a pessoa às vezes nem sabe que isso trará uma doença para ela, se dando conta apenas quando vê que não rende mais tão bem e que houve um comprometimento na capacidade produtiva. A recomendação é ficar sempre atento e fazer visitas regulares ao otorrino

***2º grupo:** pessoas com uso abusivo da voz, como: torcedores de jogos de futebol, entre outros. Aqui, há um desgaste grande, em que a musculatura entra em estafa, podendo machucar a prega vocal. Há, então, um trauma transitório e eventual.

TEMPO DE ROUQUIDÃO

A rouquidão que perdura é uma anomalia absoluta. Se não há melhora em uma semana ou duas, no máximo, é porque tem algo diferente.

ROUQUIDÃO PROLONGADA

Fumantes (cigarros eletrônicos e cigarros tradicionais) e inalantes de produtos químicos regulares (venenos e produtos químicos de limpeza pesados) são grupos muito acometidos pela rouquidão. O que deve ser levado em consideração é que a voz é o primeiro sintoma de um grupo grande de cânceres da via respiratória.

O câncer de faringe, por exemplo, uma boa parte das lesões iniciais não vai gerar dor e falta de ar, mas vai ter como primeiro sintoma a rouquidão.

PREVENÇÃO

Para o grupo “profissionais da voz”, para que melhorem o desempenho é importante:

- *Ter técnica eficiente;
- *Fazer treinamentos com um fonoaudiólogo;
- *Usar microfone.

CUIDADOS PARA MANTER A SAÚDE VOCAL EM DIA

- *Hidratar-se constantemente;
- *Evitar o álcool destilado e o fumo;
- *Fazer aquecimento vocal;
- *Evitar competir com ruídos externos durante a fala;
- *Evitar pigarros;
- *Incluir maçã na dieta.

ENCHENTES: IMPACTOS DOS ALAGAMENTOS NA SAÚDE DA POPULAÇÃO

Risco do
aparecimento de
doenças aumenta
em dias de
chuvas intensas

Bruna Marques

As chuvas intensas que têm ocorrido em várias cidades de Mato Grosso do Sul geraram alerta na população. Em alguns lugares, moradores precisaram deixar suas casas por conta das enchentes, como foi o caso da cidade de Ribas do Rio Pardo. O contato direto com a água muitas vezes é inevitável, por isso é preciso atenção para conter o surgimento de doenças.

A enfermeira e professora do Curso de Enfermagem da Faculdade Anhanguera Campo Grande, Bertha Borges, lembra que a condição é favorável para a propagação da dengue, zikavírus e chikungunya. “As chuvas frequentes nesta época do ano propiciam o desenvolvimento do mosquito *Aedes aegypti* com concentrações de água parada, sendo o ambiente ideal para a proliferação de vetores, como os causadores das arboviroses por exemplo”, comenta.

A docente ressalta ainda que as enchentes invadem o espaço urbano de forma contaminada, ou seja, ao saírem dos rios e córregos, as águas acabam levando consigo lixo, lama e esgoto para dentro das casas. “As enchentes não trazem apenas preocupação com o mosquito transmissor da dengue, mas outras doenças como a leptospirose. O contato direto ou a ingestão de alimentos contaminados propiciam cólera, hepatites, febre tifoide e outras”, destaca.

Para evitar as contaminações, a enfermeira orienta para que a população tenha cuidado com o que é ingerido. “Para evitar riscos à saúde, a melhor maneira de se prevenir, é não comer o que ficou após a enchurrada, mesmo que o produto esteja em boas condições e protegido pela embalagem”, alerta.

Borges acrescenta que evitar o contato com a água também é essencial, mas nem sempre é possível, por isso a especialista indica a higienização após o contato. Crianças e adolescentes não devem brincar com a água suja. O indicado é fazer a lavagem dos ambientes, utensílios e móveis, com sabão e água limpa.



O contato direto com a água muitas vezes é inevitável, por isso é preciso atenção para conter o surgimento de doenças



DOENÇAS DAS ENCHENTES:

- *CÓLERA
- *DENGUE
- *FEBRE TIFOIDE
- *HEPATITES A E B
- *LEPTOSPIROSE
- *TÉTANO

SE TIVER CONTATO COM ÁGUA DA ENCHENTE, DESCARTE:

- *ALIMENTOS
- *TÁBUA DE MADEIRA
- *CHUPETA
- *MAMADEIRA
- *RAÇÃO
- *MEDICAMENTOS





Brigada Civil Mirim MS

Curso de formação do projeto Brigada Civil Mirim MS para crianças tem como foco o combate e a prevenção a incêndios

Bruna Marques

Amor pela profissão e por crianças fez com que a bombeira civil Esther Vital criasse o projeto Brigada Civil Mirim MS, em 2020. A iniciativa busca oferecer curso de formação de combate e prevenção contra incêndios, com atividades que variam desde os primeiros socorros até a utilização de extintores. Após três anos, o desejo da idealizadora é direcionar os pequenos para o futuro.

“A ideia do projeto foi minha, eu vim de uma fa-

mília de militares, acabei me envolvendo em projetos sociais e quis fazer algo que viesse para ficar, algo útil e que as crianças nunca se esquecerão. Eu tenho amor pelas crianças e ver que eles estão pondo em prática tudo que é ensinado, é muito gratificante, é isso que me dá ânimo para continuar, é um trabalho gratificante”, revela a coordenadora e idealizadora do projeto.

O projeto atende atualmente cerca de 100 crianças, de 7 a 15 anos. As aulas são ministradas no centro comunitário do Conjunto

União, na Região do Lagoa, aos sábados. Os “guardiões” treinam para conseguir proteger familiares e amigos, em casos de incêndio. “No cotidiano eles colocam em prática toda a parte técnica que é ensinada nas aulas. Em casa eles aprendem a desligar o botijão de gás, na escola quando um coleguinha cai e precisa de socorro, ou quando escutam um sinal de emergência, por exemplo”, explica.

Além da Região do Lagoa, o projeto se estendeu para o distrito de Anhanduú: no local 45 crianças participam das

atividades. Segundo Esther, a ideia é chamar a atenção da população e do Poder Público para que todas as sete regiões da Capital consigam ser atendidas.

“É importante a sociedade e o Poder Público entenderem que esse projeto pode ser expandido para as sete regiões de Campo Grande, nós queremos que todos tenham acesso. Estamos buscando mais visibilidade para apoiar essas crianças, queremos expandir o curso para que elas possam se envolver mais em trabalhos sociais no futuro”, almeja.





Amor ao próximo

Apasionada pelos pequenos e pela profissão que escolheu seguir há dois anos, Esther revela que o sentimento diante de um projeto que foi escrito pelas mãos de Deus é de gratidão e dever cumprido. “Eu sou grata pela vida daquelas crianças, por poder ensinar a elas. Eu tenho comigo que isso é um dom de Deus, ele nos capacita a fazer o bem e porque não começarmos com as crianças. A única coisa que eu quero em troca é que eles sejam cidadãos de bem, eles podem ser o que quiserem ser, mas que sejam os melhores”, finaliza.



SERVIÇO: O curso de formação acontece aos sábados, no centro comunitário do Conjunto União. As aulas começam às 8h e vão até as 11h. Já em Anhanduí o curso é no período da tarde, em sábados alternados. Para mais informações entre em contato com a Esther por meio do número: (67) 99304-7848.

SEU CACHORRO É AGRESSIVO? A CULPA PODE SER SUA



Veja o que aponta a pesquisa brasileira feita pelo Instituto de Psicologia da USP

Da redação

Você tem um cachorro agressivo em casa? Seu pet tem o “pavio curto” e costuma causar problemas na rua ou na chegada de pessoas diferentes na sua casa? Se a resposta for sim, sinto muito em te informar, mas a culpa pode ser sua.

É o que diz uma pesquisa brasileira feita pelo Instituto de Psicologia da USP (Universidade de São Paulo) e divulgada em vários veículos internacionais, entre eles a renomada revista “Applied Animal Behaviour Science”.

“Espera aí, qual culpa eu teria do temperamento agressivo do meu cão? A raça não é a ‘culpada’?” Na verdade, a raça não é um fator tão determinante para isso. Um pitbull, por exemplo, cachorro que tem fama de ser bem bravo, pode ser muito mais dócil que um pinscher.

De acordo com o estudo feito pela universidade brasileira, há boa chance de a agressividade estar diretamente ligada ao contexto social do cachorro, incluindo a forma como ele é tratado pelo tutor e por outras pessoas da família, além de questões físicas.

DEPOIS DE ANALISAREM 665 CÃES DE LARES BRASILEIROS, OS PESQUISADORES CONSTATARAM QUE:

- Cães pequenos e os que passam a maior parte do tempo fora de casa têm forte tendência a serem mais bravos.
- Cães fêmeas, bem como cães que brincam com mais frequência com os seus humanos tendem a ser mais dóceis.
- 73% dos cães participantes que eram tutelados por mulheres demonstraram menos agressividade com pessoas estranhas.

“O ambiente e a relação tutor animal de estimação, bem como a morfologia, são fatores que influenciam como os animais de estimação interagem conosco e como interagimos com eles”, disse a autora Briseida Resende. Também participaram os pesquisadores Flávio Ayrosa, Carine Savalli e Natália Albuquerque.

De acordo com Ayrosa, pesquisas feitas no passado relacionam a violência à raça. Mas elas queriam demonstrar que as características físicas dos cães, o ambiente e a relação com tutores estão relacionados a comportamentos agressivos.

O estudo aponta que algumas características físicas podem influenciar no comportamento agressivo dos cães.

Os braquicefálicos (de focinho curto), por exemplo, como pug, buldogue francês e shih tzu, são 79% mais propensos a serem agressivos. Além disso, quanto menor o tamanho e o peso, maior tende a ser a hostilidade do pet, muito por causa do medo, da hiperatividade e necessidade de atenção.

COMO EVITAR QUE O MEU CÃO SEJA AGRESSIVO?

Usando um questionário junto aos tutores que participaram do estudo, os pesquisadores encontraram três fatores que ajudam - e muito - a diminuir a agressividade nos cães:

BRINCADEIRAS

Você brinca com o seu cachorro com frequência? Saiba que isso não é só importante para mantê-lo ativo e saudável, como também para evitar que ele se torne agressivo, de acordo com a pesquisa.

PASSEIOS REGULARES

Passear com o seu cachorro faz bem tanto fisicamente (prevenindo contra obesidade e promovendo o bem-estar) quanto mentalmente, evitando problemas de ansiedade, agressividade e até depressão.

É sempre importante lembrar que os cachorros ficam entediados facilmente, e isso pode ser estressante e prejudicial para a saúde deles. Portanto, como dissemos nesse outro post, o mais indicado é fazer passeios diariamente - se possível, duas vezes ao dia!

“No caso do fator ‘passear com o cachorro’, por exemplo, pode ser que as pessoas passeassem menos com o cachorro porque o animal era agressivo, ou o cachorro pode ter se tornado agressivo porque o tutor não passeou o suficiente”, diz Ayrosa.

NÍVEL DE TREINAMENTO AVANÇADO

Quanto mais você treina e educa o seu cachorro, mais ele se tornará obediente e menos agressivo. Isso sem contar que os laços entre vocês vão se estreitar ainda mais. Portanto, que tal ensiná-lo a deitar, rolar ou até a fazer xixi e cocô no lugar certo?

O estudo brasileiro destaca que a agressividade é um comportamento natural contra ameaça, dor ou sentimentos de estresse e preocupação. Ou seja, uma forma de comunicação dos seres vivos.

“Em vez de determinar a agressão a um único fator comum às espécies ou raças específicas, nossos resultados reforçam como o comportamento individual, combinado com a genética, fisiologia, experiências de vida e contextos ambientais únicos dos cães, interagem ao longo do desenvolvimento para produzir os padrões de expressão observados”, aponta a pesquisa. (Fonte: Pet Love)

SALVE SEU ANIMAL DE ESTIMAÇÃO DE UM INCÊNDIO

Saber os primeiros socorros para cães e gatos e como agir nesse momento pode fazer toda a diferença

Da redação

Você sabe quais são os primeiros socorros para cachorro e gato que devem ser adotados durante um incêndio? Ninguém espera que a sua casa pegue fogo algum dia, mas situações como essa podem

acontecer com qualquer um. Por isso é importante estar preparado. Quem tem animal em casa precisa se preocupar não só com a sua própria segurança, mas também com a dos seus pets.

Queimadura em cachorro ou gato, intoxicação por fumaça e difi-

culdade de respirar são alguns dos problemas que o seu animal de estimação pode sofrer durante um incêndio – e que podem rapidamente levá-lo à morte. Saber os primeiros socorros para cães e gatos e como agir nesse momento pode fazer toda a diferença.



ENSINE O ANIMAL A TE OBEDECER

Muitas pessoas acham que treinar cães e gatos é útil apenas para corrigir alguns comportamentos e facilitar a convivência com eles. Porém, o treinamento pode salvar a vida do seu pet em emergências como um incêndio. Se o seu cão ou gato foi treinado para te seguir sempre que ouvir seu nome ou a correr quando você mandar, as chances de ele te obedecer em um momento de crise são maiores. Portanto, ensine truques para seu pet e não deixe de realizar o adestramento (de preferência nos filhotes, quando eles aprendem com maior facilidade).

MANTENHA O PET SEMPRE LONGE DO FOGO

Na hora do incêndio, é completamente normal que o desespero acabe tomando conta e você não saiba muito bem o que fazer primeiro. Apesar de ser bem difícil, tente manter a calma e procure o seu pet. Os cães e os gatos são animais curiosos. O fogo vai chamar a atenção deles, então pode acontecer de tentarem ir na direção das chamas. O papel do tutor nesse momento é impedir esse acesso. Pegue o animal pelo colo, coloque uma barreira entre o pet e o fogo e chame-o para perto de você. Vale ressaltar que esse cuidado não é válido apenas durante o incêndio, mas no dia a dia também. Não deixe que seu animal fique perto de churrasqueiras, fogões, botijão de gás, velas ou qualquer item que possa causar um acidente desse tipo.

MANTENHA O GATO OU CACHORRO COM A COLEIRA DE IDENTIFICAÇÃO

É comum que os tutores coloquem a coleira para cachorro e gato apenas quando vão sair de casa. Mas você sabia que deixar o animal identificado dentro de casa também é uma medida importante? A coleira com identificação para cachorro e gato contém as informações mais relevantes do animal, como nome (do pet e do tutor), endereço e telefone de contato do dono. No caso de um incêndio, o cão ou gato pode acabar se afastando do tutor. Se ele estiver identificado, as chances de encontrá-lo são muito maiores. Além disso, é possível usar microchips para cachorro e gato que também ajudam na identificação e localização.

AVISE OS BOMBEIROS DE QUE HÁ ANIMAIS DENTRO DE CASA

Os bombeiros são os profissionais que estão acostumados a agirem nesse tipo de situação, então assim que eles chegarem deixe que tomem as rédeas do resgate. A primeira coisa que você deve fazer é avisar da presença de pets dentro de casa. Assim, eles já sabem que devem priorizar o resgate e estarão prontos para fazer os primeiros socorros em cachorro ou gato. Uma outra dica é colocar algum adesivo ou aviso do lado de fora ou no interior da casa que indique que existe um pet morando ali. Assim, o bombeiro já saberá que há um animal em casa mesmo que você esteja ausente durante o incêndio. (Fonte: Patas da Casa)



PROMOÇÃO

RAÇÃO FAMINTUS
CÃES ADULTOS - 20 KG
R\$ **149,90** 7,495/LITRO
CADA UNIDADE



LOJA 1 CAPIBARIBE
AV. CAPIBARIBE, 822
3314-7200

LOJA 2 TAMANDARÉ
AV. TAMANDARÉ, 2957
3305-0580

LOJA 3 MATA DO JACINTO
RUA JAMIL BASMAGE, 1070
3305-4100

LOJA 4 TIJUCA
RUA SOUTO MAIOR, 1832
3314-7201

LOJA 5 ALPHAVILLE
RUA DO SELENITA, 542
99927-3031

LOJA 6 BOM PASTOR
RUA BOM PASTOR, 894
3305-3800

ENTREGA GRÁTIS
ACIMA DE R\$ 30,00



MARANHÃO
PET SHOP

Promoção válida enquanto durarem os estoques



Parabéns

A linda Yasmin Torres Araújo, filha do nosso amigo Cláudio, comemorou mais um ano de vida na última terça-feira (21). Desejamos a ela um novo ciclo feliz, de saúde, paz e prosperidade. Parabéns!



COLUNA iver·Bem

Aniversariantes da semana

Parabéns



Ciclo novo

A advogada Valnete da Silva Costa celebrou, na última terça-feira (21), um novo ano de vida. Grande profissional, merece um ciclo abençoado, com muita paz e sucesso na caminhada. Parabéns!



Homem das festas boas

O querido promotor Jamelão da Silva comemorou, na quinta-feira (23), mais um aniversário. Homem de muitos amigos e querido por todos, recebeu muitas felicitações nesse dia especial. Parabéns!



Primeiro ano de vida

O gatinho Thales Silva comemorou seu primeiro aninho de vida na terça-feira (21). Os papais Jessânia e Cláudio Junior, os avós e os titos dedicam a esse pequeno tão amado: feliz aniversário!



Amor dos papais

Benjamim Anid Fonseca comemorou 4 aninhos de vida no sábado (25). Seus pais Francielle e Ruy Fonseca desejam a ele uma infância feliz e cheia de saúde. Ele é o amor da casa. Parabéns!



Chuvas de bênçãos

Nosso colega Vanderlei de Oliveira, funcionário do setor da Circulação do jornal, celebrou na última sexta-feira (24) mais um ano de vida. Desejamos vida longa e muitas bênçãos de Deus. Parabéns!



Celebração

Altair Elio Andrade, gerente da nossa gráfica, também comemorou aniversário na sexta-feira (24). Que a nova idade seja de celebrações, alegrias e saúde. Muitos anos de vida e paz. Parabéns!



Vida longa

Queremos parabenizar a querida Neyenne Caldeira por mais um ano de vida, celebrado no sábado (25). Seus pais Luciene e Sidiney Lopes desejam a ela um feliz aniversário, cheio de saúde e paz.



Esposa amada

Cida Cavaretto, mulher esportiva e dinâmica, está comemorando hoje (26) mais um ano de vida. Esta é uma homenagem do seu amado esposo, Lourival Cesar Cavaretto. Que no seu caminho haja sempre alegria.



Filha amada

Terça-feira (21) foi a vez da Evelyze Nunez de Figueiredo celebrar mais um ano de vida. Seu pai, o fotógrafo do jornal Nilson Figueiredo deseja a ela um novo ciclo de saúde, amor e paz. Parabéns!