



Sábado, 6 de julho de 2019

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Marcos Demeneghi



Saiba como proteger as plantas do frio e da geada

Com as baixas temperaturas do inverno, é comum que as geadas sejam uma ameaça para os jardins e plantações. Esse fenômeno natural é capaz de queimar as folhas e os caules, e pode destruir plantações inteiras de uma só vez se nenhuma estratégia para proteger as plantas for adotada. Algumas espécies, como as tropicais, são mais sensíveis e, por isso, é preciso ter alguns cuidados com esse fenômeno típico da estação mais fria do ano. Para ajudá-los, confira ao lado, dicas para proteger as plantas da geada.

Disponível em <https://www.plastprime.com>

Confira as dicas:

- **Cobri-las pode ser uma boa opção:** Assim como nós, humanos, as plantas também precisam de proteção no frio. Usar TNT ou plástico para cobrir as espécies é uma boa forma de protegê-las durante uma geada. Mas atenção: é preciso ter muito cuidado para não amassar as folhas ou impedir a "respiração" delas. As mais sensíveis podem ser cobertas com lonas ou plástico bolha, e outras com lençóis.
- **Regue as plantas, mas com cuidado:** Diferentemente do verão, regar as plantas no inverno exige mais cuidado. O ideal é molhar mais a terra sem regar as folhas, pois as gotas de água facilitam que a geada as queime.
- **Organize os vasos:** Com a ação do vento, da chuva e do frio, se você tiver vasos plantados, nada melhor do que levá-los para áreas mais quentinhas e cobertas, como sua própria casa.
- **Aposte nos adubos especiais:** Adubos com fósforo e potássio abundantes e pouco nitrogênio são os melhores para que as plantas resistam às baixas temperaturas. Raspas de madeira e sacos de farinha são opções de adubo ricas nessas substâncias, que ajudam a manter as raízes saudáveis e protegidas.
- **Preste atenção às espécies:** Algumas espécies sofrem com a ação da geada, outras são mais resistentes, como é o caso do Alecrim, da Azaleia ou das amornhas. Pesquisar sobre as suas espécies é uma dica para pensar em soluções mais criativas para proteger as plantas: algumas exigem mais adubo, outras precisam ser cobertas com jornal ou com outro material, há aquelas que demandam mais irrigação e assim por diante.

Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.488
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT SBO

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

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 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

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.sbtoc.org.br www.sbot.org.br | ☎ 3312.5033

Método Kiberon



Lucila Couto

Como emagrecer com saúde?

Com Kiberon você emagrece naturalmente, sem remédios, sem dietas e sem cirurgia, sem aparelhos e o melhor sem nada injetável! Kiberon há mais de 30 anos no mercado. Criado pelo professor Felinto França, acupunturista e fisiculturista, é eficaz no combate 100% da celulite em todos os seus graus, gordura localizada, culotes, papadas, flacidez e emagrece utilizando a técnica milenar chinesa, o shiatsu (pontos específicos da acupuntura direcionados para emagrecer) e com toalhas quentes esculpindo o corpo e para dissolver a gordura que é eliminada pelas fezes e urina.

Como isso acontece?

Kiberon trabalha todo o metabolismo buscando o equilíbrio como um todo. Regula o hipotálamo que é o responsável pelo controle do peso, temperatura do corpo e ativa o sistema nervoso central do cérebro mandando a informação de que toda a gordura que não é queimada pelo organismo deve ser eliminada, porque as calorias são um mal necessário e cada organismo necessita de uma determinada quantidade. O que sobra fica acumulado. Então o organismo aumenta a produção de leptina (enzima responsável por queimar a gordura localizada, ou seja "a sobra") e normaliza essa quantidade.

E o que mais esse fantástico método proporciona?

Reequilibrando as funções do organismo tudo funciona naturalmente, dos intestinos até a autoestima, pois aumenta a produção de endorfinas, diminui a ansiedade, o stress, a TPM, cólicas da menstruação, enfim a pessoa fica muito bem para começar o seu dia, com mais disposição e relaxada. Kiberon também trabalha a energia sexual do homem e da mulher melhorando o libido em ambos os casos.

Tem alguma contra indicação?

Não tem nenhuma contra indicação, sendo inclusive indicado sem qualquer restrição para crianças, idosos e pessoas portadoras de distúrbios hormonais devidamente medicadas.

Preciso fazer regime ou tomar remédios?

Durante o tratamento, você não precisa tomar remédios, passar fome ou fazer regimes. Kiberon é natural, ativando meridianos que é na verdade o segredo dessa técnica criada pelo acupunturista Felinto França, aliada a toalhas quentes. Kiberon emagrece, tira inchaços, TPM, stress, melhora auto estima, modela e esculpe seu corpo, tirando toda flacidez e estimula massa muscular, de forma natural. Não tem contra indicação, pois não é um método evasivo.

Qual a duração do tratamento?

A duração do tratamento varia de acordo com cada pessoa. É feita uma avaliação prévia, gratuita, para se determinar o número de sessões que serão necessárias para que o cliente alcance o resultado desejado. O método Kiberon trabalha todo o organismo, reequilibrando suas funções e normalizando o seu funcionamento, colocando em equilíbrio o corpo e a mente. Diante da seriedade e comprometimento do método, cada caso é avaliado individualmente devido às reações que diferem de organismo para organismo sendo o cliente acompanhado pelos terapeutas de 10 em 10 sessões quanto às medidas e satisfação pessoal.

Emagreci com kiberon e agora?

Com Kiberon você emagrece e não volta a engordar com facilidade, tendo assim o fim do efeito sanfona, a não ser que você tenha algum distúrbio, tipo hipotireoidismo, etc...

Dr. *Juliano*
Bohrer Gressler
CRM 55390

Cirurgião Geral e Videolaparoscopia
Cirurgião Do Aparelho Digestivo

Novo Endereço!

Estamos tomando novos rumos, e por isto nos encontramos em um novo endereço. Venha conferir nossas novas instalações na **Av. Rio Grande do Sul - 1140***.

(55) 3312-5150 ou (55) 3313-3629.

*em frente ao Hospital Unimed.

Restauração ambiental

Fonte: Imagens do Google



BioFlora/URI

Acadêmicos de Ciências Biológicas/Bacharelado/URI:
Débora Cristina Kunzler, Guilherme S. Senger, Luana Luz dos Santos, Tais Minuzzo | Profª. Núbia Cristina Weber Freitas

O Sistema Nacional de Unidades de Conservação (Lei 9.985, 18/07/2000), entende por Restauração "a restituição de um ecossistema ou de uma população silvestre degradada, o mais próximo possível da sua condição original". O homem, a partir do encanto pelo progresso, suprimiu várias áreas verdes, as quais hoje estão sendo notificadas para um projeto de emergência em restauração ambiental. Quando relatamos estas áreas como sendo de emergência, questionamos: como ser emergente com o ambiente, com a fauna e a flora, com o clima, com o tempo?

As técnicas para restauração englobam os ciclos biogeoquímicos, a preservação das espécies, tudo que necessita de resiliência, aguardando a natureza retornar ao que planejamos para aquele espaço. Os processos inseridos na restauração tendem à produção de biomassa, que leva a conservação gerando biodiversidade e a biofuncionalidade de interações no ecossistema. Estes resultados positivos para áreas degradadas são possíveis mediante "Técnicas Nucleadoras". Estas, eficientes com a composição do solo constituem uma forma mais rápida para conectar fragmentos próximos e semelhantes ao sítio degradado.

Galharias, transposição da chuva de sementes a qual alimenta o banco de sementes local e inicia uma entrada mensal de material genético, que no futuro poderá garantir os recursos de forma distribuída no tempo para com o ambiente. Poleiros artificiais que oferecem estabelecimento de indivíduos em novos espaços com dispersão de sementes e ação da fauna. Essas técnicas são eficazes e de baixo custo, e podem ser utilizadas de forma simples, mas com o entendimento de que precisamos de um tempo bem maior para a restauração do que para a degradação. Neste contexto, nos motivamos a conservar as áreas verdes presentes, e com conhecimento, aplicar técnicas de restauração em áreas próprias, em projetos acadêmicos ou de gestão pública.



Fonte: Reis, 2015 - Nucleação



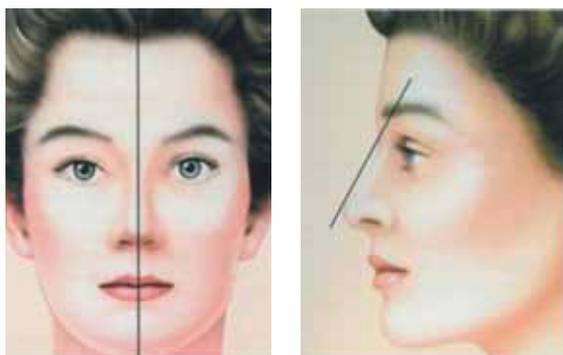
Fonte: Reis, 2015 - Galharias



Fonte: Reis, 2015 - Poleiro de mudas naturais - agregação da fauna

Rinoplastia

Arquivo Pessoal



O nariz é o cartão de visitas do nosso rosto, sendo localizado na região central da face e em uma altura de fácil visualização, e por isso costuma ganhar destaque quando conhecemos alguém. A moderna definição de Rinoplastia envolve a correção da parte funcional e estética do nariz em uma mesma cirurgia.

Do ponto de vista funcional, podemos ter a alteração das válvulas (pequenas molas que expandem o nariz), cornetos (a carne esponjosa que fica na parte interna) e do septo (cartilagem do nariz que pode ter desvios). A alteração individual ou combinada desses fatores pode alterar a parte da função respiratória.

Do ponto de vista estético, iniciamos pela avaliação de frente, onde observamos um osso nasal muito largo, um nariz tortuoso, narinas assimétricas ou uma ponta muito arredondada e com pouca definição. De baixo, pode-se avaliar se o nariz apresenta um formato triangular (desejável) ou quadrado (não desejável) ou se apresenta narinas muito largas. De lado (perfil) avaliamos se existe um aumento do dorso nasal (famosa giba), uma ponta caída ou uma ponta que, apesar de bem posicionada, abaixe em excesso quando sorrimos.

Em cirurgias mais complexas, podem



Dr. Lucas Dal Pozzo Sartori
Cirurgia Plástica - CRM 33.905 | RQE 29.666

ser utilizadas cartilagens de orelhas ou costelas e a capa do músculo da mastigação (fáscia do músculo temporal).

Por fim, o mais importante é que durante uma extensa consulta o médico possa ouvir as queixas e objetivos do paciente e após um completo exame físico observando todas as alterações acima descritas, possa definir um minucioso plano cirúrgico em comum acordo. Afinal de contas quem diagnostica é o médico, porém quem tem as queixas é o paciente, e sem essa união nem as mais avançadas técnicas corrigem os casos mais simples.



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Seu corpo conversa contigo. Ouça-o.

Quantas vezes você toma um medicamento e sequestrabe o motivo da aquilo que está afetando? Recebo muitos pacientes dizendo: "Bah Kelly, todo final de tarde tenho muita dor de cabeça", e eu lhes pergunto: Bem, mas e o que você faz? "Ah, logo tomo um remédio para aliviar a dor".

Será que essa pessoa parou para pensar o que poderia estar lhe causando essa dor de cabeça? Qual seria a real causa? Ou logo quis "camuflar" o verdadeiro problema? Nosso corpo é muito inteligente, ele conversa contigo quando há algo de errado. Demonstrando alguns sinais como dor de cabeça, dor nas costas, articulações, febre, cansaço, sonolência, má disposição, desconforto intestinal, etc.

Esses sinais nos dizem que algo não está bem! Costume dizer que as doenças são como uma árvore, os galhos e as folhas lá no alto são o que você consegue enxergar (sintomas) e a raiz é o verdadeiro problema. Quando tomamos um remédio, "podamos" as folhas, mas não tratamos a raiz do problema. Por isso, convio-os a começar a dar mais atenção aos sinais que seu corpo lhe dá.

Aquela indisposição diária pode ser falta de uma série de vitaminas. Aquela dor das costas pode ser uma má postura ao sentar na cadeira. Aquele desconforto intestinal pode ser uma disbiose, má alimentação. Aquela dor de cabeça diária pode ser um fator inflamatório devido estilo de vida. Será que o remédio vai "curar" tudo isso que eu falei, o só estará camuflando o real problema? Não é a toa que temos uma farmácia a cada esquina das cidades.

Esse texto teve como objetivo alertar as pessoas que fazem o uso de medicamentos por conta. Não estou orientando ninguém a parar de tomar os medicamentos controlados. Nem todo medicamento faz mal. Mas para prevenir que você precise toma-los a vida toda, alimente-se bem, tenha bons hábitos e saúde mental.



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!

Novo doutor da URI defendeu tese que propõe tratamento para rinite alérgica e asma

O professor Tiago Bittencourt de Oliveira, coordenador do curso de Farmácia da URI Santo Ângelo, defendeu o seu doutorado em Patologia no dia 28 de junho na UFCS-PA em Porto Alegre. A tese intitulada: "Alergias respiratórias: estudos de prevalência, relação com infecções respiratórias e uma proposta de tratamento imunoterápico", teve como orientadora a professora Ana Beatriz Gorini da Veiga, do Programa de Pós-graduação em Patologia da UFCS-PA, e como banca avaliadora, os professores Joel Henrique Ellwanger (UFRGS), Alessandro Comarú Pasqualotto, Alessandra Peres e Cícero Armínio Gomes Dias, todos pertencentes a UFCS-PA.

A tese relatou a temática da asma, rinite alérgica e polinose no município de Santo Ângelo, assim como propôs através de um



Assessoria de Comunicação URI

ensaio clínico duplo cego randomizado, um tratamento com imunoterapia, que se mostrou eficaz para a redução dos sintomas de asma, redução do uso de medicamentos e infecções respiratórias.

O trabalho foi aprovado e teve como desfecho a produção de quatro artigos, dois já publicados na revista científica, Journal of Asthma, sediada nos Estados Unidos, e que tem avaliação pela CAPES com qualis B1 internacional. O professor Tiago agradece o apoio da direção

da URI, o auxílio e incentivo dos colegas professores, mas em especial aos seus bolsistas de Iniciação Científica, que nesses últimos quatro anos auxiliaram na concretização deste trabalho. Também fica o agradecimento à Secretaria Municipal de Saúde de Santo Ângelo, em especial aos profissionais do ESF Sepé e União, que participaram do estudo, como também ao colega e co-autor dos trabalhos, o médico imunologista Ernesto do Nascimento Ferreira.

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

Dia dos Namorados Amor em Dobro.

Aqui na Bela Forma, você faz sua matrícula e traz seu Amorção para malhar. Ele(a) ganha um Voucher* de 3 meses para malhar com você. Totalmente Free. Três meses livre de mensalidade.

*Válido para modalidades coletivas

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 de Imagem: Ecografia, Mamografia, Raio-X, Ressonância Magnética e Tomografia Computadorizada
- 🚑 SOS Urgência e Emergência
- 📇 Cartão de Acesso UnimedCard

Atendemos os convênios Unimed, Ipe, Cabergs, Fusex (Santo Ângelo), Assefaz, Saúde Caixa, Femsas e particular.

Informações: (55) 3313 0512 | 3313 0515

Unimed
Missões/RS