



Sábado, 26 de outubro de 2019

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



## É época de amora

A amora é uma fruta doce com pouca acidez, saborosa e medicinal: ela é rica em vitamina A e C. Age como adstringente natural, alivia a diarreia, cada 100 gramas contém 61 calorias. Muito usada popularmente como repositores hormonal, mas atenção, o ministério adverte para não deixar de manter contato com seu médico, acredito que deve ajudar: o chá de sua folha também é usado.

O cultivo de amoreira-preta se tornou popular nos Estados Unidos após 1840. Mas no Brasil, ela ficou restrita aos quintais domésticos, não houve interesse em cultivá-la em alta escala, em comercializá-la. Talvez por ser uma fruta sensível, de modo delicado em conservá-la.

As cultivares de amoreiras-pretas utilizadas no país são o resultado de introduções, hibridações e seleções de cultivares americanas.

No entanto, existem as espécies nativas Brasileiras de amoras. Segundo a Embrapa, o país tem cinco espécies nativas de amoreiras-pretas *R. urticaefolius*, *R. erythroclados*, *R. brasiliensis*, *R. sellowii* e *R. imperialis*, as quais produzem frutos pequenos e com coloração branca, rosa, vermelha ou preta. Nenhuma das espécies brasileiras foi domesticada.

### Tipos de amora

#### AMORA-BRANCA:

- *Maclura tinctoria*, Moraceae, árvore dioica, nativa do Brasil, também chamada taiúva.
- *Morus alba*, Moraceae, árvore mono ou dioica, nativa da China.
- *Rubus erythrocladus*, Rosaceae, arbusto, nativa do Brasil. Também chamada amora-verde e amora-do-mato.

#### AMORA-PRETA:

- *Morus nigra*, Moraceae, árvore geralmente dioica, nativa da China e Japão.
- *Rubus sellowii*, Rosaceae, arbusto, nativa do Brasil. Também chamada amora-do-mato ou capinuriba preta.
- *Rubus ulmifolius*, Rosaceae, arbusto, nativa da Europa e América do Norte. Também chamada amora-silvestre.

#### AMORA-VERMELHA:

- *Rubus rosifolius*, Rosaceae, amora-vermelha ou morango silvestre é um arbusto ou sub-arbusto nativo da Ásia e considerado uma espécie invasora no Brasil.



**Dr. Jaime Barbosa**  
CRM 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

**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.sbtoc.org.br | ☎ 3312.5033

demonstre harmonia.



**Aparelhos dentários**  
Discretos, inovadores e eficientes.

**Paola Flach Perim**  
CRORS 14122 odontologia especializada

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

**Dr. Juliano**  
Bohrer Gressler

Cirurgião Geral e Videolaparoscopia  
Cirurgião Do Aparelho Digestivo

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.



## Couve: Que alimento é esse?

A Couve folha (*Brassica oleracea* L.) é uma herbácea da família Brassicaceae, também conhecida como couve-comum e couve-manteiga.

Apresenta folhas firmes, mais resistentes que o alface. No entanto, tornam-se amareladas com facilidade.

A couve é uma cultura típica dos períodos de outono e inverno, apresentando, contudo, certa tolerância ao calor, sendo plantada em todo o Brasil. Em regiões de clima ameno, é de fácil cultivo durante o ano todo.

Apresentam grande diversidade de cores (de verde-claro a violeta-escura), formatos e tipos de crescimento, sendo a mais apreciada a de folhas verde-claras, com aproximadamente 25 cm de tamanho.

Em condição ambiente, pode ser mantida por um a dois dias com os talos dentro de uma vasilha

com água em local fresco. Quando em geladeira, deve ser colocada inteira ou picada em recipientes fechados.

A couve tem ganhado atenção e presença na alimentação da população pelas descobertas de sua atividade antioxidante, compostos fenólicos, vitaminas e minerais os quais atuam na prevenção das doenças crônicas não transmissíveis. Porém o processamento térmico pode alterar a biodisponibilidade de vitaminas e compostos fenólicos sendo o vapor e a não exposição ao calor (crua) a melhor forma de usufruir dos benefícios nutricionais desta hortaliça.

A couve vai muito bem em preparações como farofa, batida com suco de abacaxi, recheio de tortas, sopa de legumes, caldo verde e saladas.

Fonte - Núcleo de Extensão da USP  
sobre alimentação sustentável

## Dicas de cultivo

A melhor época para o plantio vai de fevereiro a maio, mas pode ser cultivada o ano todo.

O meio mais fácil e rápido de propagação é feito por mudas destacadas do pé-mãe, essas mudas são brotos que nascem nas axilas das folhas, principalmente durante a época mais quente.

Propaga-se também por sementes. Neste caso, semeia-se em lugar sombreado, transplantando-se para o definitivo, quando as mudinhas tiverem cerca de um palmo de altura, deixando-as a 50cm em todos os sentidos. Um grama (1 gr.) de semente fornece mudas para cerca de 50 metros quadrados.

Deve-se, também, observar que, quando já estiverem bem altas, a possibilidade de se fazer o corte do broto central favorecendo, assim, a formação de mudas.

**Solo e Clima** - Não é muito exigente, mas prefere solos levemente argilosos, ricos em matéria orgânica, úmidos e drenados, com pH entre 6 e 6,8.

Nas regiões de clima ameno (até 22 graus) pode ser plantada o ano inteiro, sendo que nas demais regiões deve escolher o período de meses úmidos e de calor menos intenso, portanto é uma planta típica de outono e inverno.

**Colheita e embalagem** - A colheita se processa 50 dias após o plantio das mudas e 90 dias após a semeadura e colhe-se praticamente o ano todo. Uma boa planta produz cerca de 4 a 5 kg de folhas por ano.

**Pragas e moléstias** - As pragas desta cultura são as lagartas, traças e pulgões; as moléstias mais comuns são podridão mole, fusariose, mosaico e podridão negra.

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

**Farmácia Santo Ângelo**

TELENTREGA  
3312.6611

**Tchê FARMÁCIAS**  
Na vida tudo tem remédio.

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

## 29 de outubro: Dia Mundial da Psoríase

A psoríase é doença inflamatória da pele, crônica, de causa desconhecida e não contagiosa. É cíclica, ou seja, apresenta sintomas que desaparecem e reaparecem periodicamente (estresse, infecções, medicamentos, etc. podem desencadeá-la).

A principal manifestação da psoríase são placas avermelhadas e descamativas na pele podendo apresentar ou não coceira. Na maioria dos casos elas acometem joelhos, cotovelos e couro cabeludo, podendo acometer toda a pele. Unhas e articulações podem ser afetadas também, causando a artrite psoriásica.

A psoríase pode afetar tanto homens quanto mulheres, em qualquer idade. O diagnóstico é realizado pelo médico dermatologista, através do exame clínico e algumas vezes complementadas por biópsia.

As lesões trazem prejuízo a qualidade de vida dos portado-



Placas avermelhadas e com escamas nos cotovelos e joelhos

res tanto pela coceira (quando presente) tanto por estarem em locais visíveis ou grandes áreas acometidas, comprometendo interação com outras pessoas e autoestima.

O paciente pode e deve ter vida normal. Por falta de informação sobre a doença, as pessoas tem preconceito em relação ao doente achando que

suas lesões são contagiosas. Psoríase não é contagiosa.

Apesar de não ter cura, a psoríase tem tratamento, melhorando muito a qualidade de vida do paciente. Procure um médico dermatologista e viva a vida sem medo e sem preconceitos!

Por: Dra Lislaine Bomm  
Cremers 37528 / RQE 25135

# Raposa ou gambá?



Acadêmicos de Ciências Biológicas/Bacharelado/URI: Jani Giehl, Samantha Chitolina  
Prof. Briseidy Marchesan Soares

A raposa é um canídeo comum em algumas partes do mundo e talvez, a mais conhecida seja a raposa-vermelha (*Vulpes vulpes*). No Brasil o exemplar que mais se aproxima de uma raposa pela sua grande semelhança física é o graxaim (gênero *Cerdocyon*) que está mais próximo do gênero *Canis*, ao qual pertencem os lobos.

O gambá é totalmente diferente, ele é um mamífero marsupial (*Didelphis* sp.), da família *Didelphidae*, ordem *Didelphimorphia*, representado por seis espécies diferentes, sendo que quatro delas tem ocorrência no Brasil. As fêmeas possuem uma bolsa (marsúpio) especial onde os filhotes que têm estágio incompleto no nascimento (prematuros), ficam protegidos e se alimentam até completar seu desenvolvimento, igual ao canguru. Os filhotes permanecem no marsúpio até quatro meses e, quando crescem não são ainda capazes de viver sozinhos, sendo transportados pela mãe em seu dorso (figura abaixo).

Os gambás são animais de hábitos noturnos e uma dieta onívora, comendo pequenos invertebrados, principalmente insetos, frutos, sementes, roedores e cobras. Medindo em torno de 40 a 70 centímetros, a cauda tem pelos apenas na

região proximal, é escamosa na extremidade e é preênsil, ou seja, tem a capacidade de enrolar-se a um ramo de árvore. As patas são curtas e têm 5 dedos em cada uma, com garras. Infelizmente, sua fama não é nada boa dentre os humanos menos esclarecidos. Em boa parte do Brasil, principalmente na Região Sul, é erroneamente chamado de “raposa”, talvez pelo fato de eventualmente atacar alguma galinha.

O gambá possui um líquido fedorento produzido por glândulas odoríferas que é utilizado como meio de defesa quando perturbado. O cheiro também é exalado pela fêmea em maior quantidade na época em que está no cio e tem a função de atrair o macho. Além de exalar seu cheiro característico como defesa quando ameaçado, outra estratégia para escapar dos perigos é o comportamento de fingir-se de morto até que o atacante desista.

Com a perda do habitat, os gambás ficam muito próximos das cidades, aparecem mais durante a primavera, época de reprodução e acabam adentrando em casas e prédios em busca de comida para alimentar seus filhotes, sendo frequentemente atropelados por terem a visão ofuscada pelos faróis e por sua pouca mobilidade. O gambá é considerado um dos maiores predadores de escorpiões, possui qualidades como equilíbrio ecológico, já que auxilia no controle de carrapatos, baratas, ratos e cobras e também na dispersão de sementes. Preserve-o!



Raposa-vermelha (*Vulpes vulpes*)



Graxaim (gênero *Cerdocyon*)



Gambá de orelha branca (*Didelphis albiventris*)



Kelly Kercher

Nutricionista  
kellyunijui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

## Whey protein para não atletas, é aplicável?

*Que o whey protein tem seu uso seguro e indicado para muitos praticantes de atividade física e atletas todo mundo sabe, agora se a pessoa é sedentária, pode usar com segurança? Depende!*

*O whey protein tem como objetivo aumentar o aporte proteico com uma ótima composição de aminoácidos essenciais, melhorando a perda de massa muscular em idosos, ou até mesmo um adequado fornecimento de proteínas para uma melhora do sistema imunológico de indivíduos que são sedentários. O uso de suplementos não tem como critério fazer algum esporte.*

*No entanto, é claro, o uso deve ser avaliado. Como o nome diz o suplemento vem para suprir algumas carências da dieta e deve ter como objetivo melhorar a saúde do paciente.*

*De nada adianta avaliar o consumo alimentar da pessoa e está tudo correto e suplementar. Não há benefícios adicionais. O whey protein é bom para utilizar quando não temos tanto tempo para preparar grandes refeições em uma tarde corrida, por exemplo. Pode lançar mão em momentos específicos do dia em que fica difícil comer mais proteínas.*

**Conclusão:** *avaliar consumo alimentar, se houver necessidade, o whey protein é sim recomendado para sedentários. Idosos se beneficiam bastante, por exemplo, já que possuem apetite reduzido por causas fisiológicas ou não. O aumento do aporte de proteína melhora o processo catabólico do idoso, podendo melhorar sua expectativa de vida e saúde.*

*Para maiores informações, consulte um nutricionista para adequar ao seu plano alimentar. Essa publicação não substitui uma consulta com um profissional habilitado da saúde.*

*Esse texto teve a colaboração do Acadêmico de Nutrição da UFCSPA - Bruno Guerra.*

**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

**BARBADA!**

Vende-se 1,1 hectare de terra na Buri, em frente ao asfalto, com água e luz.  
**Valor: R\$ 85.000,00.**  
Contatos: 99653-9413 ou 3313-2525

(55) **3313.2525** Imobiliária Arlindo Diel  
Av. Brasil, 18 - Santo Ângelo-RS [www.arlindodielimoveis.com.br](http://www.arlindodielimoveis.com.br)

**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**

Divulgação/Emater



## Estímulo à agricultura familiar de Santo Ângelo

Com o lançamento da primeira chamada pública do Instituto Federal Farroupilha (Iffar), campus Santo Ângelo, para aquisição de gêneros alimentícios diretamente da agricultura familiar, abrem-se duas portas: para uma nova opção de comercialização de alimentos produzidos por famílias de Santo Ângelo e, outra, para qualificar a alimentação oferecida a estudantes. A compra atende às demandas do “Projeto de Fortalecimento da Cadeia Produtiva de Hortaliças Agroecológicas e Orgânicas de Mandioca na Região Missioneira do RS”, sob a coordenação da professora do Iffar, Elaine Luiza Biacchi Vione.

A aquisição de alimentos da agricultura familiar tem como intuito, segundo a nutricionista Fernanda Martini, do Iffar, promover o fortalecimento dos agricultores familiares e das parcerias interinstitucionais, para futuras chamadas públicas. Com isso, o projeto é desenvolvido em parceria com entidades do município, entre elas a Emater/RS-Ascar.

Neste primeiro momento serão adquiridos 13 produtos de agroindústrias familiares, como panificados, doces, sa-

lames e suco de uva. A iniciativa foi definida a partir de reuniões para a elaboração do processo de compra, realizadas no primeiro semestre de 2019.

A Emater/RS-Ascar participa desta construção na articulação entre os fornecedores, que são agricultores familiares locais, e a entidade executora, Iffar. Os projetos de venda, documento exigido para o processo de compra, são elaborados no Escritório Municipal da Emater/RS-Ascar, sendo que este procedimento já ocorre nas chamadas públicas das escolas estaduais do município e do quartel do Exército de Santo Ângelo.

O extensionista da Emater/RS-Ascar de Santo Ângelo, Érico Soares, que tem acompanhado o processo, reitera que “neste momento de crise na economia brasileira esta iniciativa revela um forte comprometimento entre as instituições para fortalecer e estimular os mercados locais como estratégia para o desenvolvimento”, acrescentando também que o Instituto Federal Farroupilha Campus Santo Ângelo e a Emater/RS-Ascar consolidam a parceria com o objetivo de impulsionar o desenvolvimento da agricultura familiar no município.

**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

Clinica 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

# CENTRO DE CONTROLE POSTURAL CORPORAL

AQUI NÓS COMEÇAMOS A CUIDAR DE VOCÊ.

AO INICIAR UMA ATIVIDADE FÍSICA, FAÇA PRIMEIRO UMA AVALIAÇÃO EM NOSSO CCPC.

Rua Duque de Caxias, 1280, Dido, Santo Ângelo - RS.  
 bela forma academia    belaforma\_sa    (55) 3313 3971  
 belaformaacademia.com.br    (55) 98406 3933

Unimed Missões/RS seleciona!

Médico para atuação no Pronto Atendimento

Os interessados devem enviar seu currículo para o e-mail [diretoria@unimedmissoes.com.br](mailto:diretoria@unimedmissoes.com.br) ou pelo WhatsApp (55) 9.9645-1477.

Inscrições válidas até 31 de outubro de 2019.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.