



Sábado, 6 de maio de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



Joaninha é indicada para controle biológico de pragas

Conhecidas no mundo científico como Hippodamia convergens, as joaninhas são frequentemente utilizadas para realizar o controle biológico de pragas em áreas de cultivo agrícola, dispensando assim o uso de inseticidas químicos que podem ser tóxicos para o ambiente e para o homem e com isso incentivando a agricultura orgânica biológica.

Esses delicados e doces insetinhos são verdadeiros soldados predadores e vorazes no combate às pragas, principalmente os malfadados pulgões e cochonilhas os inimigos nº1 de várias culturas. Pra se ter uma ideia, As joaninhas podem consumir cerca de cinquenta pulgões por dia e as fêmeas põem mais de 300 ovos na primavera e no início do verão. Os ovos são pequenos e fusóides, geralmente colocados perto da presa, em lotes verticais, com quase trinta ovos.

Foi comprovado que o pulgão (que pode ser preto, verde ou amarelo), quando ataca determinada espécie de planta, faz com que ela libere um sinal de

alerta, emanando cheiros que atraem as joaninhas ou outros predadores. Então, esses insetos sugadores liberam seu próprio sinal de alerta e se dispersam, fugindo dos predadores. As joaninhas também se sentem atraídas por plantas entre as quais se destacam a erva doce, coentros, cominhos, cenouras, gerânio, endro, funcho, coreópsis, angélica, cosmos e dente de leão, que podem ser plantadas próximas aos seus canteiros, só para atraí-las, ou você pode encomendar lotes de ovos de joaninhas, vendido pela Internet. Preste atenção na hora de combater pragas no seu jardim; os métodos mecânicos, como: armadilhas, catação manual, barreiras e boa drenagem, entre outros, são inofensivos. Entretanto o controle biológico é sempre o mais natural e o menos invasivo. Por isso, cuide das joaninhas!

Fonte:

<http://www.jardindasideias.com.br>

<http://interessespessoais.com>

Dr. Jaime Barbosa
CRM: 22.488
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT SECO

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

Harmonize
Clínica Psicológica

Atendimento psicológico para crianças, adultos e casais;
Neuropsicopedagogia; Assessoria em RH; Avaliação psicossocial conforme NR33 e NR35

PSICÓLOGAS

Greice Quelle C. da Costa CRP: 07/22690 (55) 984457579
Liliane Ribeiro Ortiz CRP: 07/23464 (55) 981072593
Magali Mariana Andreola CRP: 07/23259 (55) 999556642

Rua Três de Outubro 256, sala 704 - Edifício Executivo - Centro
Atendimento somente com agendamento

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

Espaço Pilates
STUDIO

PILATES - ISOSTRETCHING - APLICAÇÃO DE BANDAGEM
NEUROMUSCULAR - SLING TRAINING

Camila Bueno
Fisioterapeuta
Crefito 5 - 154782 F

Av. Brasil, 61 - Anexo a Academia Equilíbrio - Fone: 3314-1045 / 99949-9874

evidente
EPAORS - 1606

Odontologia com amor e dedicação para toda a família.

- Home Care
- Restaurações estéticas
- Próteses fixas e móveis
- Tratamento de canal
- Tratamento de gengiva
- Clareamento

Atendimento a adultos, crianças, idosos e gestantes.

55 3313 8604 | 55 9996-8983
Rua 15 de Novembro esquina Conde de Porto Alegre, 2427 - Sala 1

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

30 Anos Bela Forma

Bela Forma traz a Santo Ângelo: **STRONG** by Zumba, diretamente do Rio de Janeiro!

30 anos prestando os melhores serviços do fitness. Todos os ambientes climatizados

Rua Duque de Caxias, 1280 - (55) 3313.3971 - Fan Page: Academia Bela Forma

TRABALHE TODOS OS MÚSCULOS.
Usando apenas o peso corporal, você melhora sua resistência muscular, tonifica e define os músculos do seu corpo.

SINTA A QUEIMA DE CALORIAS MESMO DEPOIS DA AULA.
Os intervalos de alta intensidade farão com que o seu corpo queime calorias mesmo depois de sua aula.

FIQUE MAIS FORTE, MAIS RAPIDAMENTE.
Ao se exercitar com mais garra do que pensava que poderia, você irá obter resultados mais rápidos e atingir um condicionamento físico ainda melhor.

Praça Três Mártires

BioFlora/URI

Acadêmicos de Ciências Biológicas:
Denilson da Silva Machado, Peter Santos de Aguiar,
Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Na edição dessa semana traremos uma descrição da composição florística da Praça Três Mártires, localizada no encontro da Avenida Brasil com a Rua do Arvoredo, no Bairro Pippi. Neste local são frequentes os encontros de moradores do Bairro, que utilizam o local para tomar chimarrão e se entreterem com boas conversas. Já as crianças também aproveitam o parquinho da praça para recreação.

No local foram encontrados aproximadamente 95 indivíduos arbóreos divididos em 18 espécies, das quais, há predominância do Angico (*Anadenanthera* sp.) e do Araçá (*Psidium cattleianum*). Dentre as plantas da praça Três Mártires, 44.1% são comumente utilizadas em reflorestamento, 32.7% são frutíferas e 23.2% ornamentais. Na área de Ciências Biológicas, quando são analisadas áreas com alto número de indivíduos de uma ou outra espécie, estas são chamadas de dominantes.

O angico é uma espécie muito utilizada na arborização urbana devido ao seu rápido crescimento enquanto que o Araçá, nativo do Rio Grande do Sul, devido a sua beleza e frutos foi levada para muitas regiões tropicais do mundo. Seu suco é rico em nutrientes, tem baixo teor de açúcar e elevado teor de vitamina. Sua polpa tem sabor doce-ácido e pode ser consumida ao natural ou ainda pode ser utilizada em licores, sorvetes, refrescos e doces. Devido a todos esses usos, muitos estudos estão sendo feitos pela Embrapa para elaborar cultivares e novas formas de cultivo para a exploração econômica dessa planta.

E quem nunca passou nesta praça nos meses de abril e maio e sentiu um perfume doce-cítrico, e não se perguntou que flor é essa? Bom esse perfume é originado de uma planta

nativa chamada Espinillo (*Vachellia caven*), essa planta possui muitos espinhos. Ela é muito usada na recuperação de solos degradados, e sua madeira é usada para cercar caprinos, além de ser muito usada na fabricação de carvão por isso sofre muito com a ação antrópica.

Já o cinamomo (*Melia azedarach*), uma espécie exótica, é importante para o sombreamento de locais urbanos. Na medicina popular é utilizada como antifúngico, inseticida e contra cólicas, doenças estomacais e antiviral. Suas folhas e flores são utilizados para o tratamento de dores de cabeça e diurético. Contudo, o leitor deve ter cuidado ao utilizar a planta para este fim. Nesse sentido, sempre se aconselha uma consulta a especialistas. Estudos estão realizados para avaliar a atividade do extrato (folhas + água) sobre o *Aedes aegypti* como larvicida e ovicida. Em fase preliminar os mesmos demonstraram bons resultados. Em algumas regiões da Índia, ainda, é utilizado como forrageira para bovinos, ovinos e caprinos.

Quem chega no final da Avenida Brasil no sentido Centro-Pippi, se depara com uma árvore gigante, magnífica, com folhas pequeninas, frutos em formato de orelha e caule muito grosso. Estamos falando da Timbaúva

ou Orelha-de-negro (*Enterolobium contortisiliquum*). Essa espécie possui copa grande e porte avantajado, tem rápido crescimento e seu sistema radicular superficial o que proporciona maior fluxo de umidade no solo, podendo ser usada na alimentação humana e animal.

Na praça Três Mártires observou-se uma riqueza de espécies características de reflorestamento (ex. Angico, Cinamomo e Timbaúva), o que evidencia a preocupação do município com a composição florística das praças. Não se pode negligenciar os serviços prestados por esses vegetais, uma vez que fornecem um ambiente urbano em equilíbrio para a comunidade, atuando na limpeza do ar, redução da temperatura ambiente, dentre outras funções. E ainda, as frutíferas (ex. Amora-preta, Inga, Araçá, Limoeiro, gabirola e Pitanga) também são abundantes na praça. O local apresenta um ambiente ameno e tranquilo, ótimo para se refugiar em tempos de alta emergência de doenças relacionadas ao estresse e também em alguns períodos do ano, saborear frutas tropicais e fugir do calor. Porém só o fato de estar em ambiente ao ar livre já quebra a correria do cotidiano e ao fundo a sinfonia musical dos pássaros, melhora muito a estadia do visitante!

Divulgação



Jardim da entrada da praça e quadra esportiva



Cinamomo (*Melia azedarach*) com hemiparasita do gênero *Tripodanthus* sp. (Erva-de-passarinho) que se liga através das raízes ao hospedeiro assim extraíndo minerais e água do mesmo - faz fotossíntese e por isso não depende totalmente do hospedeiro



Entrada da praça, observa-se 3 estratos, o arbóreo, o arbustivo e o herbáceo



Interior da praça, observa-se um ambiente bem sombreado com diversos angicos e araçás



Espinillo (*Vachellia caven*)

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

Jonatã Ferreira
Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a
Adultos e Adolescentes

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

PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE

Locação de sala mobiliada por período, com boa localização, climatizador, secretária, telefone e internet.

INTERESSADOS ENTREM EM CONTATO PELO TELEFONE 98444-1144



CIRURGIA PLÁSTICA

Dr. Luis Antônio Rigo de Carvalho

CRM - 33181/RS • RQE - 20374/RS

Centro Médico: Rua Fernando Ferrari, 315 - Centro - Santa Rosa-RS

Contato: (55) 3512.5222 - (55) 3512.5387

www.drluisantonioplastica.com.br | E-mail: luisanrc@yahoo.com.br

Há 20 anos fazendo você se sentir bem.

NATAÇÃO - HIDRO
SPINNING - MUSCULAÇÃO
TREINAMENTO FUNCIONAL
GAP - JUDÔ
FUNCIONAL DANCE



(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

Divulgação

Como fazer uma caixa séptica para dejetos caninos



Instruções

O que você precisa?

- Pá de Lixo
- Lixeira de plástico ou caixa de compostagem com tampa
- Acelerador de compostagem
- Furadeira
- Faca utilitária

Passo a passo

- 1 - Cave um buraco no seu quintal longe da sua horta. O buraco deve ter aproximadamente 90 centímetros de profundidade e 90 centímetros de largura ou ser grande o bastante para acomodar sua lixeira plástica ou caixa de compostagem.
- 2 - Corte o fundo da lixeira plástica ou caixa de compostagem com uma faca.

- 3 - Faça diversos furos nos lados da lixeira plástica ou caixa de compostagem com uma furadeira.
- 4 - Coloque a lixeira dentro do buraco que você cavou e espalhe algumas pedras grandes no fundo para ajudar na drenagem. O topo da lixeira ou caixa de compostagem deve ser nivelado ao solo para facilitar o encaixe da tampa.
- 5 - Coloque os dejetos do animal no buraco depois de limpar o seu quintal. Adicione um pouco de água com o acelerador de compostagem ou acelerador de decomposição de fezes, que podem ser encontrados em pet shops ou lojas de suprimentos rurais.
- 6 - Recoloque a tampa.

O sistema séptico para cães é uma alternativa ideal à prática de colocar sacos com dejetos de cachorros na sua lixeira. Para comunidades que não permitem o descarte de fezes em lixeiras comuns, a composteira de fezes caninas é uma saída simples e de baixo custo. Mesmo que você possa comprar uma no pet shop, fazer a sua é fácil e rápido.

<http://www.ehow.com.br>



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Retenção hídrica em mulheres

É cada vez mais comum o questionamento do público feminino acerca da retenção de líquidos. Faço então, um esclarecimento de que, retenção hídrica não é a mesma coisa que acúmulo de tecido adiposo. A retenção de líquidos é o acúmulo excessivo e anormal de água entre as células do organismo que posteriormente é eliminada pela urina. Por meio desse acúmulo, uma pessoa pode adquirir aproximadamente 2 kg durante um só dia. Existem casos em que a retenção de líquidos ocorre em períodos nos quais há alterações metabólicas como na TPM, na menstruação e na gravidez e casos em que ela ocorre por fatores internos que necessitam de auxílio médico, medicação e dieta para que haja sua eliminação.

Entre as diversas causas da retenção de líquidos podem relacionados aos fatores internos desconhecidos, esta retenção pode ser um sintoma de problemas como insuficiência vascular, hipotireoidismo, hipertensão arterial, mau funcionamento dos rins, fígado e coração, processos inflamatórios, deficiência na circulação sanguínea, grande concentração de sódio no organismo e alterações hormonais e emocionais como depressão de ansiedade. Devido a correria do dia-dia, as mulheres tendem a reter líquido em períodos de estresse muito alto, por exemplo, no trânsito ou no trabalho. Questões como fumar em excesso, não se alimentar corretamente, exagerar no sal e temperos, e ainda não consumir a quantidade de líquidos adequados, no mínimo 02 litros de água ao dia, também contribuem para esse mal.

Para amenizar a retenção de líquidos é necessário praticar exercícios físicos regularmente, consumir preferencialmente alimentos naturais, como frutas, em especial aquelas com muita água em sua composição - abacaxi, melão, melancia, pêra, utilizar pouca quantidade de sal, aumentar a ingestão de líquidos com baixos índices de sódio como chás, sucos e principalmente água.

Estas orientações não substituem uma consulta ao Nutricionista e, ou Médico especialista.



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



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

Laila Sangaletti PSICÓLOGA
CRP 07125711

ATENDIMENTO A CRIANÇAS, ADOLESCENTES, ADULTOS E IDOSOS

(55) 99906.2436
Rua XV de Novembro, 1068 - Sala 206
Centro Clínico Osvaldo Cruz
Santo Ângelo - RS

ATENDIMENTO COM HORA PÁRCADA

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

CLÍNICA DE VACINAS

Dr. Luiz Carlos Flores

Cremers 3806
CNPJ 19324860/0001-09

VACINAS PARA CRIANÇAS, ADOLESCENTES E ADULTOS.

- Dengue
- Meningites ACWY e Meningo B (Besxero)
- Herpes Zoster (Zostavax)
- Pneumonia (Prevenar 13v e Pneumo 23)
 - Hepatites A e B
 - HPV Quadrivalente
- Tríplice Viral (Sarampo, Rubéola e Caxumba)
 - Varicela
 - DTPacelular
 - Hexavalente
 - Hemófilos B (HIB)

Rua Barão de Santo Ângelo, 1063 - Esq. Marechal Floriano
(55) 3312.5056 - (55) 99975.4161
Santo Ângelo - RS



Você é o reflexo de suas atitudes!

 Hospital
Regional
Unimed Missões

 Planos
de Saúde

 Saúde
Ocupacional

Unimed Missões/RS

A tranquilidade que você precisa
na Região das Missões

Fone: 3312-0700

 /unimedmissoes
www.unimedmissoes.com.br

Unimed 
Missões/RS

Nascimento

Antonio Nascimento

Cirurgião-Dentista - CRO 6874
Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo-Facial
Enxertos, Implantes, Exodontias complexas, lesões bucais

Marcelo Nascimento

Credito 22.2127-F
Microfisioterapia - ENM
Hipnose Clínica
PNL - Programação Neurolinguística

Liamara Nascimento

Credito 7897
Microfisioterapia Evolutiva
Leitura Biológica - Osteopatia
Equilíbrio Neuromuscular



Fisioterapeutas
Atendimento personalizado e individualizado



Elisandra Nunes Ferrazza


Credito 42.347
Pilates - RPG e Domiciliar

Raquel Lemes Erthal

Credito 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