



Sábado, 13 de maio de 2017

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



## Abelhas são fundamentais para manter plantas e animais vivos

A polinização é o transporte de pólen de uma flor para a outra. É através da polinização que as flores são fecundadas, começando o desenvolvimento de frutos e sementes. Pode ser feita pela água, pelo vento e por muitos animais, como borboletas e beija-flores. O animal mais famoso pela capacidade de polinização - e é de fato o mais eficiente - é a abelha, pois é mais rápida, consegue voar em ziguezague e, após um tempo com a colônia instalada em certo local, consegue saber qual o melhor horário para coletar pólen (elas observam a flora próxima à colmeia e associam com a intensidade da luz do dia).

Você gosta de abobrinha, de melancia e de maracujá? Se a resposta é sim, então você gosta do que as abelhas fazem. Esses e muitos outros vegetais não existiriam ou seriam muito diferentes sem a polinização feita por esses insetos. As berinjelas, por exemplo, seriam menores que maçãs.

Esses insetos são pequenos no tamanho, mas de uma importância gigante para toda a vida na Terra. Sem as abelhas, não perderíamos só o mel e os produtos agrícolas. A produção de animais para consumo sofreria grandes perdas, já que estes animais são herbívoros. A vida selvagem de uma forma geral também sofreria sem elas: a vegetação seria drasticamente reduzida e, assim, a vida em geral.

Conheça agora algumas das espécies mais comuns no Brasil e a importância delas para a produção de alimentos:

### Abelha europeia ou melífera

A famosa listradinha de preto e amarelo é a preferida dos apicultores, porque é a melhor produtora de mel. Entretanto, também tem um papel fundamental na agricultura, sendo a maior polinizadora das abóboras, por exemplo, e de muitos outros vegetais.

### Abelha sem ferrão

Na verdade existem muitas espécies de abelhas que não possuem ferrão. As principais são: a irapuã, que também é bastante utilizada na produção de mel e também tem uma grande atuação na agricultura; a jataí, que é fã de flores ornamentais; e a mirim, que os produtores de morangos levam para morar na plantação deles e impedir deformidades genéticas nos frutos, porque a polinização leva genes de uma planta para outra, impedindo a consanguinidade, isto é, a mistura de genes semelhantes entre flores de uma mesma planta, que são como "flores irmãs".

### Abelha mamangava

Esta não é usada na extração de mel, mas é indispensável para cultivar maracujás. A fruta raramente se desenvolve sem polinização e essa abelha é tão relacionada a ela, que não reconhece variedades transgênicas e só aceita maracujás "originais".

Fonte: [www.ecycle.com.br](http://www.ecycle.com.br)

**Dr. Jaime Barbosa**  
CRM 22.488  
RQE 13599  
TEOT 7325

**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](mailto:drjaimebarbosa@terra.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**

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](http://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

Tché 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 prestando os melhores serviços do fitness.  
Todos os ambientes climatizados

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



**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.

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

## Praça Raul Oliveira

### BioFlora/URI

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

Ao entrarmos na cidade, pelo popular trevo do milho, podemos visualizar à direita uma linda área verde, a Praça Raul Oliveira, situada entre a rua Imigrantes e a rua Demasco Gomes de Castro, local onde passam diversos turistas que observam a diversidade florística do local. A maioria dos santo-angelenses tem o hábito de cultivar árvores na frente de suas casas como meio de ter sombra, amenizar o calor do verão e mesmo para embelezar o que é nosso. Em diversas vezes nos deparamos com comentários de turistas que Santo Ângelo é uma cidade de muitas árvores. Ficamos felizes em ouvir isso, e aproveitamos em desafiar nossos leitores para analisar que espécie estão cultivando e despertar a importância das plantas ornamentais de pequeno e médio porte em nossos jardins, tornando Santo Ângelo, uma cidade ainda mais agradável.

Nesta praça observou-se 41 espécies arbóreas distintas. As canafístulas e tipuanas se destacam, pois, além de ser um dos principais componentes florísticos da área, elas servem de apoio para espécies epífitas (vegetais que fazem uso de outras plantas para se apoiar). Entre essas se destacam



A imagem ilustra parte da praça Raul Oliveira, envolvendo as plantas de pequeno porte: agave (*Agave angustifolia*) e pingo-de-ouro (*Duranta erecta*), e, as arbóreas: angico (*Anadenanthera* sp.), cerejeira-do-río-grande (*Eugenia involucrata*) e o jerivá (*Syagrus romanzoffiana*).

algumas orquídeas e samambaias. Destas encontram-se facilmente as espécies *Microgramma squamulosa* e *Microgramma vacciniifolia* - cianogênica, ou seja, quando mastigadas ou predadas libera cianeto, composto de gosto amargo que é extremamente tóxico para humanos e alguns outros animais, causando danos aos rins, tireoide, cérebro e fígado.

Entre as plantas arbóreas a Grevilha (*Grevillea robusta*) é evidente na praça, não pela sua quantidade, mas por seu tamanho e beleza. Originada na Europa, se adaptou bem ao nosso clima, e é indicada como quebra-vento, além de possuir uma madeira de ótima qualidade na produção de móveis. Suas flores douradas são atrativas as abelhas, porém, seus frutos e

sementes são impróprios para o consumo. Também foi observada a uva-do-japão (*Hovenia dulcis*), uma exótica invasora muito agressiva que é considerada um grande problema para a conservação das plantas nativas, pois dissemina-se facilmente devido à sua alta produção de sementes, competindo e dominando a área que ocupa. No Rio Grande do Sul vem sendo cul-

tivada por motivos madeireiros, pois sua madeira mesmo verde queima facilmente, e, para a produção de móveis.

A beleza cênica desta praça também pode ser relacionada ao estrato arbustivo do local onde destacam-se as plantas: ave-do-paráíso (*Strelitzia reginae*), agave (*Agave* sp.), o pingo-de-ouro (*Duranta erecta*), butiá (*Butia* sp.), palmeira-fênix (*Phoenix* sp.), palmeira-leque (*Livistona chinensis*), dentre outras. Estas são utilizadas devido à ausência de risco a fiação elétrica e não atrapalham o trânsito das pessoas. Ainda assim, os arbustos e palmeiras são fundamentais para evitar a erosão do solo, algumas espécies aromáticas servem de repelente para insetos.

Além disso, nesta área verde que podem ser exercidas diversas atividades, entre elas, recreação no parque e nas quadras de futebol, ou ainda, praticar exercícios na academia ao ar livre ou realizar caminhadas e corridas na calçada. Vários estudos indicam que a disponibilidade de infraestrutura e as boas condições dos espaços públicos favorecem a qualidade de vida, despertando o interesse dos cidadãos pela prática de atividades físicas. Entretanto, é importante destacar que o comprometimento em preservar estas áreas é de todos nós, assim fica a dica: zele por estes espaços.

demonstre harmonia.

**Paola Flach Perim**  
CRDRS 14122  
odontologia especializada

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 Medáglia  
Contatos: 8434-8146 (somente com hora marcada) - E-mail: jonata.junior@bol.com.br

**Laila Sangaletti** PSICÓLOGA  
CRP 07/25711

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 MARCADA



**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

## Para que servem as emoções?

Todas as emoções, são na essência, impulsos, legados pela evolução, para uma ação imediata, para planejamentos instantâneos que visam lidar com a vida. A própria raiz da palavra emoção é do latim movere – mover acrescentado do prefixo “e” que denota “afastar –se”, o que indica que em qualquer emoção está implícita uma propensão para um agir imediato.

Em nosso repertório emocional, cada emoção desempenha uma função específica, diante das novas tecnologias que permitem perscrutar o cérebro e o corpo como um todo, os pesquisadores estão descobrindo detalhes fisiológicos que permitem a verificação de como diferentes tipos de emoção prepararam o corpo para diferentes tipos de resposta.

Na raiva o sangue flui para as mãos, tornando mais fácil sacar da arma ou golpear o inimigo, os batimentos cardíacos aceleram-se e uma onda de hormônios, a adrenalina gera uma pulsação, energia suficientemente forte para uma atuação vigorosa.

No medo, o sangue corre para os músculos do esqueleto, como os das pernas, facilitando a fuga, o rosto fica lívido, já que o sangue lhe é subtraído ( daí dizer-se que alguém ficou gélido). Ao mesmo tempo, o corpo imobiliza-se ainda que por um breve momento, talvez para permitir que a pessoa considere a possibilidade de, em vez de agir, fugir e se esconder. Circuitos existentes nos centros emocionais do cérebro



Liliane Ribeiro Ortiz  
Psicóloga - CRP: 07/23464  
Contato: (55) 9 8107-2593  
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

disparam a torrente de hormônios que põe o corpo em alerta geral, tornando-o inquieto e pronto para agir. A atenção fixa-se na ameaça imediata, para melhor calcular a resposta a ser dada.

A sensação de felicidade causa uma das principais alterações biológicas. A atividade do centro cerebral é incrementada. O que inibe sentimentos negativos e favorece um aumento da energia existente, silenciando aqueles que geram sentimentos de preocupação. Mas não ocorre nenhuma mudança particular na fisiologia, a não ser uma tranquilidade, que faz com que o corpo se recupere imediatamente do estímulo causado por emoções perturbadoras. Essa configuração dá ao

corpo total relaxamento, assim como a disposição e entusiasmo para seguir em direção a uma grande variedade de metas.

O amor, os sentimentos de afeição e a satisfação sexual implicam estimulação parassimpática, o que se constitui no oposto fisiológico que mobiliza para “ lutar ou fugir” o que ocorre quando o sentimento é de medo ou de ira. O padrão parassimpático, chamado de “ resposta de relaxamento” é um conjunto de reações que percorre todo o corpo provocando um estado geral de calma e satisfação, facilitando a cooperação.

*Livro consultado: Inteligência Emocional, a Teoria Revolucionária que redefine o que é ser Inteligente, Daniel Goleman, 2ª edição.*



## Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui  
kellyunijui@outlook.com

## Problemas de saúde relacionados a falta de sono

*Dormir menos que 6h por noite ou mais que 9h, são fatores de risco para o desenvolvimento de diabetes tipo 2. Um estudo acompanhou 1139 homens e verificou, num período de 15 anos, que os que dormiam menos de 6 horas por noite tinham o dobro de risco de ter diabetes quando comparados com os que dormiam 6 a 8 horas. Porém, os que dormiam mais de 9 horas por noite também tinham o triplo de chance de apresentar diabetes.*

*Após uma noite de privação de sono, os níveis de cortisol, “hormônio do stress”, aumentam 37% no dia seguinte da privação e 45% no segundo dia. O cortisol elevado aumenta a glicemia, contribui com a perda de massa magra e altera negativamente a produção de colágeno, cuja deficiência está diretamente relacionada ao surgimento de celulites.*

*Dois dias de restrição de sono levam à redução nos níveis de leptina e elevação nos de grelina, estes hormônios estão relacionados à saciedade, causando aumento de fome e vontade por alimentos calóricos sendo um fator favorável à obesidade.*

*Segundo estudo da universidade da Pensilvânia, três noites mal dormidas na semana ainda aumenta risco para AVC em 100%, Diabetes Mellitus tipo 2 em 53% e doenças cardiovasculares em 80%.*

*Os mecanismos que ligam o sono às alterações glicídicas e aumento do risco para as doenças crônicas são vários: ativação dos sistema nervoso simpático (aumento da produção de adrenalina), alteração do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (aumento da produção de glicocorticóides), alteração no centro regulador da saciedade (alteração em diversos neuropeptídeos que regulam a saciedade, com destaque para grelina, leptina e insulina) e aumento da atividade inflamatória (elevação de PCR).*

*Concluindo, para evitar futuros problemas de saúde, tenham todos uma adequada noite reparadora de sono. Ao chegar em casa carregados pela jornada de trabalho, tire 10 minutos para uma boa meditação, ou algum tempo para cuidar de si, isso pode auxiliá-lo a ter uma melhora na qualidade de seu sono.*

*Fontes: Leproult, Copinschi et al. 1997 - Spiegel, Leproult et al. 1999; - Spiegel, Tasali et al. 2004; - Yaggi, Araujo et al. 2006; - Gangwisch, Heymsfield et al. 2007; - Van Cauter, Spiegel et al*

**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

**Harmonize**  
Clínica Psicológica

**PSICÓLOGAS**

Greice Quelle C. da Costa - CRP: 07/22.690 - (55) 9.8445.7579  
Liliane Ribeiro Ortiz - CRP: 07/23.464 - (55) 9.8107.2593  
Magali Mariana Andreola - CRP: 07/23.259 - (55) 9.9955.6642

Rua 3 de Outubro 256, Sala 704 - Edifício Executivo - Centro  
harmonizeclinicapsi@gmail.com



# 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 Bechner, 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

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

### Liamara Nascimento

Crefito 7897  
Microfisioterapia Evolutiva  
Leitura Biológica - Osteopatia  
Equilíbrio Neuromuscular



Fisioterapeutas

Aprendizado personalizado e individualizado



### Elisandra Nunes Ferrazza


Crefito 42.347  
Pilates - RPG e Domiciliar

### Raquel Lemes Erthal

Crefito 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