



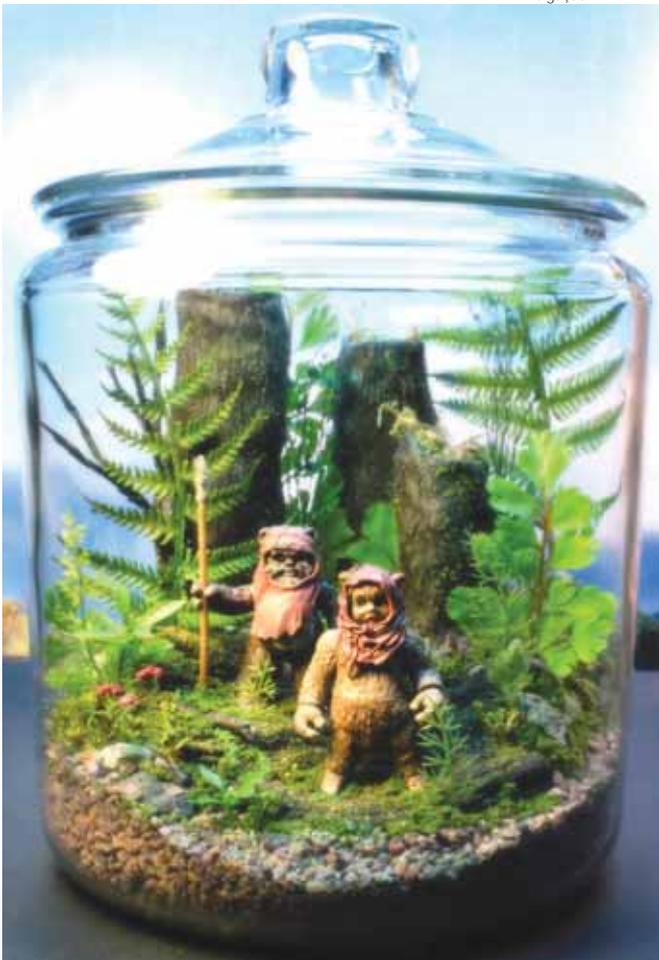
Sábado, 29 de abril de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Como fazer um terrário

Divulgação



Os terrários são mini jardins feitos dentro de vidros ou vasos de cerâmica. Eles podem ficar dentro de casa, mas é importante que o local receba uma boa quantidade de iluminação natural.

Cada vez mais populares, esses mini jardins precisam de pouquíssimos cuidados de manutenção.

Vamos mostrar como você pode fazer um terrário em poucos minutos; esse projeto é tão simples que todo mundo consegue fazer facilmente.

As plantas mais indicadas para esse terrário são os cactos e plantas suculentas, mas nada impede que você use outras plantas.

Instruções:

Materiais Necessários

- Recipiente de vidro (jarra, vidro de conserva ou vidro redondo)
- Brita, cascalho ou pedriscos
- Areia
- Terra vegetal
- Miniaturas para enfeitar
- Plantas (suculentas, cactos, planta jade, bromélias e orquídeas de pequeno porte)

Passo a passo

1. Acomode as pedrinhas no fundo do vidro, forme uma camada de 2 a 3 cm de espessura.
2. Agora coloque uma camada de areia, deixe-a também com espessura média de 2 a 3 cm.
3. Por cima da areia, coloque a terra vegetal, deixe essa camada com cerca de 2 cm de altura ou de acordo com o seu gosto. A terra vegetal pode ser comprada em supermercados e lojas de artigos para jardinagem.
4. Retire a planta do vaso original e plante-a no novo vaso. Você pode colocar no mesmo terrário mais de uma espécie de planta.
5. Depois de plantar, use pedras e personagens em miniatura para decorar o seu mini jardim. Depois disso, é só escolher um lugar especial pra ele ficar.

Rega

Se você fizer um terrário composto de plantas que gostam de pouca umidade, como suculentas e cactos, use uma seringa ou um vidro de catchup para fazer as regas, evite molhar as folhas. Caso use plantas que apreciam a umidade, como musgos e samambaias, faça as regas com um borrifador.

PS: Você pode usar a criatividade e enfeitar o terrário como quiser, usando outros acessórios, desde que não atrapalhe o crescimento das plantas no local.

<http://www.revistaartesanato.com.br/como-fazer-um-terrario>



Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.488
RQE 13599
TEOT 7325





Especialista em cirurgia do joelho

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Videoartroscopia
- 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



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 Pinheiro Machado

BioFlora/URI

Acadêmicos de Ciências Biológicas:
Denilson da Silva Machado, Peter Santos de Aguiar, Jordana Vettorato e professora doutora Nilvane Ghellar Müller

No decorrer das próximas semanas, traremos algumas informações sobre as principais praças do nosso município, com objetivo de valorizar a cidade e os serviços ecossistêmicos, tendo enfoque na composição florística desses espaços.

Em função da importância, muitas vezes negligenciada, das áreas verdes para a comunidade, além de fornecer uma nova visão sobre as mesmas, abordar esse assunto torna-se de extrema relevância. Os locais como as praças e espaços arborizados, reduzem o estresse causado pela correria do dia-a-dia, contribuindo direta e indiretamente sobre a qualidade de vida da comunidade. Nesta edição, optou-se por avaliar a paisagem da praça Pinheiro Machado, considerando ser um dos principais pontos turísticos da cidade.

No local, observou-se cerca de 40 espécies entre exóticas, cultivadas e nativas, de potencial ornamental, alimentício e medicinal, destacando-se em quantidade, beleza e majestosidade o Jerivá (*Syagrus romanzoffiana*), a Tipuana (*Tipuana tipu*), a Palmeira-leque (*Trithrinax sp.*), a Canafístula (*Peltophorum dubium*), o Flamboyant (*Delonix regia*), a Magnolia (*Magnolia grandiflora*), o Jacarandá-Mimoso (*Jacaranda mimosaeifolia*), o Cedro (*Cedrela fissilis*) e a Mamica-de-cadela (*Zanthoxylum rhoifolium*).

Dentre elas, o Jerivá é o mais abundante em quantidade. Esta espécie tem em seu fruto uma polpa adocicada e comestível, sendo muito apreciada na alimentação humana e animal. Suas sementes (amêndoa) também são fonte de proteínas, fibras e lipídios, contudo,

seu consumo direto pode causar danos à saúde devido ao elevado teor de cobre. Além deste, a Canafístula também está bem representada no local.

Ela é uma planta nativa da América do Sul, amplamente utilizada em projetos de reflorestamento devido ao seu crescimento rápido. Nos centros urbanos seu uso é comum, em função da beleza de suas flores amarelas. Essa espécie ainda apresenta propriedades medicinais, sendo sua casca e folhas utilizadas no tratamento de processos inflamatórios e infecciosos. Já o Flamboyant, também chamado de

Árvore-dos-Namorados é uma espécie exótica ornamental nativa de Madagascar, introduzida no Brasil no século XIX, muito utilizada em ambientes urbanos devido a suas flores vistosas e atrativas. É considerada uma das plantas mais bonitas do mundo, que floresce entre outubro e dezembro.

Na praça também se constatou plantas frutíferas, entre as quais se destacam o Araçá (*Psidium cattleianum*), Sete-capote (*Campomanesia guazumifolia*), Uva-do-Japão (*Hovenia dulci*) e Uvaia (*Eugenia uvalha*). Estas apresentam seus frutos com teor vitamínico, podendo ser consumidos naturalmente.

O espaço possui uma composição florística diversificada proporcionando redução da temperatura local, diminuição dos ruídos e vento. E ainda, é fundamental para a retirada de gases de potencial poluente, convívio social e serve de refúgio para algumas espécies de hábito urbano. Em resumo, a composição paisagística da praça é essencial para aliviar o estresse mental diário dos cidadãos santo-angelenses e visitantes. Então, cabe a nós conservarmos esse local. Sempre que possível recomenda-se estar em contato com a natureza e a praça Pinheiro Machado é uma ótima opção!



Folhas, Flores e Frutos do Jerivá (*Syagrus romanzoffiana*).



Tipuana (*Tipuana tipu*) sendo utilizada como substrato por pteridófitas (*Samambaias*) não parasitas, que incluem o gênero *Microgramma sp.* e *Pleopeltis sp.* encontradas em frente a duas construções históricas de Santo Ângelo.



Flores e Frutos de Mamica-de-cadela (*Zanthoxylum rhoifolium*).



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

Depressão Infantil

A depressão em crianças e adolescentes tem aumentado consideravelmente em todo o mundo, como mostram dados médicos recentemente divulgados. Um guia do National Institute for Health and Care Excellence (NICE), no Reino Unido, alertou: já são mais de 80 mil crianças da região diagnosticadas anualmente, 8 mil delas menores de 10 anos. Em maio, a Organização Mundial da Saúde (OMS) revelou que o transtorno depressivo é a principal causa de incapacidade de realização das tarefas do dia a dia entre jovens de 10 a 19 anos. No Brasil, não é diferente. Embora não haja dados estatísticos, estima-se que a incidência do distúrbio gire em torno de 1 a 3% da população entre 0 a 17 anos, o que significa, mais ou menos, 8 milhões de jovens.

O que está por trás dessa epidemia? Os transtornos mentais podem ser acionados por qualquer gatilho - leia-se, situação ou experiência frustrante que a criança tenha enfrentado -, como separação dos pais, morte de um parente, bullying na escola, abandono, abusos físicos ou psicológicos, mudanças bruscas e alterações no padrão de vida. No entanto, o estilo de vida que levamos pode favorecer a manifestação da doença. Crianças estão com a agenda lotada de compromissos, o que eleva o grau de estresse, dormem mais tarde, ficam fechadas em ambientes como apartamentos e shoppings, usam aparelhos eletrônicos excessivamente, sob risco de aumento de ansiedade e restrição do contato social, convivem menos com seus pais.

Há, ainda, um fator genético que exerce influência. A ciência já comprovou que, quando há episódios de depressão na família, a probabilidade de a criança desenvolver algum transtorno mental aumenta consideravelmente. Se as vítimas forem mãe ou pai, as chances podem ser até cinco



Greice Quelle C. da Costa
Psicóloga - CRP: 07/22690
Contato: (55) 9 8445 7579
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

vezes maiores.

O quadro depressivo de um adulto difere do de uma criança. Enquanto o adulto sofre com alteração de humor, falta de prazer em viver, de executar as tarefas, recolhimento, alterações de sono e de apetite, as crianças nem sempre dão sinais tão característicos. É mais comum ela apresentar irritabilidade, agitação, explosões de raiva e agressividade, tristeza, sensação de culpa e de melancolia. Não raro, a depressão é confundida com TDAH, por isso, é fundamental que se procure um profissional especializado.

É claro que, assim como nós, a criança também não está imune à tristeza, a acordar sem vontade de se relacionar com as pessoas ou ao mau humor. O que se aconselha é tentar entender o contexto do seu filho, principalmente, observar a duração desses sentimentos (mais de um mês já é preocupante), a intensidade e de que maneira eles estão afetando a vida. O pai que presta atenção em seu filho vai notar que algo mudou. Mesmo que ele não saiba exatamente o que é, já serve de sinal de alerta.

Um bom funcionamento cognitivo, estabilidade e organização familiar, ambiente amoroso e ausência de fatos estressantes na vida da criança contribuem com a prevenção. Todos eles podem ser construídos e reforçados em casa, por você e por toda a família. Lembre-se: a criança que cresce com amor, carinho, que recebe atenção e proteção dos pais, dificilmente vai enfrentar problemas de comportamento ou desenvolvimento. E, ainda que os enfrente, serão mais facilmente superados.

Fonte: <http://revistacrescer.globo.com/Crianças/Saude/noticia/2014/09/depressao-infantil-ela-existe-e-esta-aumentando-em-todo-o-mundo.html>



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Chocolate

Vamos falar sobre o alimento mais presente na época de páscoa. O chocolate amargo possui diversos benefícios, o cacau contém altíssimo índice de antioxidantes (mais alto índice ORAC), todavia, chocolates ricos em cacau podem ser aliados à saúde. Mas o que poucos sabem, é que seus flavonóides podem melhorar a atividade do Óxido Nítrico, importante agente na vasodilatação e na reserva de oxigênio, ou seja, auxilia no rendimento desportivo de praticantes de atividade física.

Um estudo de 2015 utilizou chocolate amargo como pré-treino, ou seja, consumido antes de realizar a uma atividade física aeróbica. Foi avaliado frequência cardíaca, consumo de oxigênio, lactato e disponibilidade de lipídes sanguínea. O resultado foi relativamente bom: suplementação com chocolate amargo aumentou 11% dos lipídes na corrente sanguínea (resultado da queima de gordura do corpo e oferta como energia) e também aumentou 13% a distância percorrida. Todavia, utilizar o chocolate amargo antes dos treinos, pode auxiliar na performance.

Cuidado, reforço que os benefícios são direcionados ao cacau, que por sua vez deveria ser o principal ingrediente do chocolate. Mas como sabemos que a indústria visa lucros e viciar o paladar do consumidor, adicionou leite e o dobro de açúcar, os chamados "chocolates ao leite" que não deveria nem ser chamado de chocolate, pois o verdadeiro, é apenas constituído de cacau em pó, manteiga de cacau e minimamente açúcar. Certo, mas e o chocolate branco? Leite e açúcar. Não digo que devemos nos proibir de consumir doces, mas devemos nos dar o prazer de consumi-los dando preferência ao que nos traz mais benefícios.

Sendo assim, utilize o chocolate que sobrou da páscoa como estratégia para auxiliar sua saúde. Ao invés de comer após jantar, consuma antes de sua atividade aeróbica. E se for comprar chocolate, priorize pelos de boa qualidade, com máximo possível de cacau no mínimo 70%, preferencialmente sem gorduras hidrogenadas (trans), açúcar aditivos químicos diversos.

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 071925711

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 PÁSCOA

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

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

Atendimento 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