



Sábado, 3 de junho de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



Até que altura um avião pode voar?

Os aviões comerciais, que representam a grande maioria das aeronaves nos céus, voam a altitude de cruzeiro, cerca de 11 000 metros. “Essa é a altitude em que o avião consegue voar gastando o mínimo de combustível”, explica o engenheiro aeronáutico Mauricio Pazini Brandão, do Instituto Tecnológico da Aeronáutica (ITA), de São José do Campos, São Paulo.

O avião queima combustível para vencer a resistência que o ar exerce sobre ele, chamada força de arrasto, e movimentar-se para frente. Essa força aumenta quando a velocidade de voo aumenta e diminui à medida que se voa mais alto, pois o ar se torna menos denso e por isso oferece menor resistência. No entanto, não é vantajoso que a aeronave voe mui-

to devagar porque cresce o tempo da viagem. Também não é econômico subir acima de 11 000 metros já que as operações de subida e descida gastam combustíveis. Abaixo de 11 000 metros, o ar é mais denso e a temperatura não é constante, o que pode aumentar a turbulência. Além disso, é mais fácil manter a pressurização (processo do ar semelhante à entrada na superfície da terra) da cabine do avião se ele voar em altitude de cruzeiro.

Aeronaves não comerciais, que não têm como prioridade economizar combustíveis, como as militares, calculam sua altura de modo a alcançar facilmente seu objetivo, como interceptar outras aeronaves ou escapar dos radares.

Fonte: <http://super.abril.com.br>

Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.487
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT SEBO

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

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

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 PARADA

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

Responsável Técnica: Cí Dornika Brito - CRP 08/1084 / EPAD 08/1004

odontoclínica 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 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

Drogas

Drogas são substâncias, que introduzidas no nosso organismo, produzem mudanças na maneira de agir, pensar e de sentir.

As drogas afetam a saúde física, mental e social da pessoa provocando alterações no funcionamento do sistema nervoso. Por atuar no cérebro, as drogas agrupam-se:

Drogas estimulantes: São aquelas que aumentam a atividade do cérebro, fazendo com que o usuário fique "ligado", cheio de energia, com sensação de euforia. Há a redução da fome e do sono Ex: cocaína, crack nicotina, anfetaminas.

Drogas perturbadoras: são aquelas que diminuem a atividade do cérebro, fazendo com que o usuário fique mais lento, diminuindo sua atenção, sua concentração, sua capacidade intelectual. O comportamento da pessoa é modificado, afetando os reflexos e a coordenação motora. Ex. álcool, soníferos, inalantes, ansiolíticos.

Drogas perturbadoras: são aquelas que fazem com que o usuário fique perturbado provocando alterações no funcionamento do cérebro. O usuário percebe as coisas em cores e formas distorcidas, diferentes da realidade. Eles causam alucinações Ex: LSD, Ecstasy, maconha.

Drogas Lícitas: a lei permite que sejam produzidas, consumidas e comercializadas. São drogas aceitas pela nossa sociedade e mais consumidas.

Drogas Ilícitas: são proibidas por lei e não são aceitas pela nossa sociedade. Seu uso, sua produção e sua comercialização são considerados crime conforme lei 6.368/76. Ex: maconha, cocaína, crack, anfetaminas, heroína e outras.

O problema da drogadição é considerado um problema de saúde pública, com consequências diretas na qualidade de vida em que o indivíduo está inserido.

O uso e abuso de álcool e outras drogas não se restringem uma única causa ou motivação. Deve ser levado em consideração fatores que estão associados a um aumento da probabilidade do uso abusivo de drogas, chamados "fatores de risco". E os fatores que colaboram para que a pessoa, mesmo tendo contato com a droga, tenha condição de se proteger, que são chamados de "fatores de proteção".



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

Praça do Bairro Haller

Divulgação



Praça do Bairro Haller

BioFlora/URI

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

Esta semana, apesar da intensidade da chuva, nossa equipe BioFlora foi a campo e traz aqui o retrato florístico da Praça do Bairro Haller, localizada entre as Ruas Pedro Carneiro Pereira e Rua Bahia, no coração do Bairro Haller. Dentre as 83 plantas encontradas neste local, 25 envolvem espécies arbóreas, sendo muitas delas de pequeno porte e observa-se a predominância de árvores frutíferas. Embora o tamanho físico da praça seja limitado, existem muitas árvores plantadas em seu domínio, porém, a sombra é escassa no seu interior. O Cinamomo (*Melia azedarach*) é a espécie predominante com 24 árvores adultas, seguido do Ligustro (*Ligustrum lucidum*), Tipuana (*Tipuana tipu*), Açoita-Cavalo (*Luehea divaricata*), Guajuvira (*Patagonula americana*), Aroeira-Vermelha (*Schinus terebinthifolius*) e Jerivás (*Syagrus romanzoffiana*). A laranja-azedada ou laranja-amarga (*Citrus aurantium* L), também presente no local, é uma espécie do gênero *Citrus* da família Rutaceae. Muito apreciada pela população, tem propriedades medicinais que auxiliam no tratamento de diversas doenças bem como nas defesas do organismo. O Abacateiro (*Persea americana* L.) pertence à família Lauraceae, produz o abacate, rico em vitamina E, tem acentuado valor energético, responsável pelo aumento do colesterol HDL (colesterol bom que protege as artérias). O Araçazeiro (*Psidium cattleianum* Sabine), da família Myrtaceae, é uma planta nativa muito linda, usada no paisagismo, possui tronco e casca lisa. O fruto é comestível, adocicado, rico em minerais e diversos nutrientes. O Limão cravo (*Citrus*

limonia) é uma fruta originária da China, da família das Rutáceas, apresenta diversas propriedades medicinais. Pesquisas contemplando o óleo essencial extraído da casca deste limão, vem sendo desenvolvidas, pois apresenta propriedades terapêuticas acima da média, quando comparado às outras variedades. O Ingá (*Inga uruguensis*), chamado de ingazeiro é uma árvore da família Fabaceae, de origem indígena (Tupi) designa o fruto da árvore: vagem que contém sementes envolvidas por uma polpa comestível com inúmeras propriedades medicinais. Ao efetuarmos o diagnóstico florístico desse espaço visualizamos uma academia ao ar livre, muito

interessante como alternativa para promover a saúde e a qualidade de vida daquela comunidade. Por outro lado, nos deparamos com diversos problemas na infraestrutura do local: calçadas defeituosas, lixo espalhado no interior da praça, falta de lixeiras, guarita de posto policial desativado, parquinho em más condições de uso, quadra de esportes com pouca areia e ausência de banheiros. Após caracterizar este local, desafiamos os leitores para que desfrutem deste espaço que a praça oferece onde também poderá saborear os inúmeros frutos das várias espécies de plantas aqui relatadas e auxiliar de modo a preservar e até revitalizar tal ambiente.



Laranja azeda - folhas e frutos



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

Crianças com dificuldade de aprendizagem escolar

As dificuldades e os transtornos de aprendizagem que se apresentam na infância tem sempre forte impacto sobre a vida da criança, de sua família e sobre o seu entorno, pelos prejuízos que acarretam em todas as áreas do desenvolvimento pessoal, assim como de sua aceitação e participação social.

A Aprendizagem é um processo que se realiza no interior do indivíduo e se manifesta por uma mudança de comportamento relativamente permanente (Direcional Escolas, 2017).

As dificuldades de aprendizagem podem surgir a partir de:

- Mudanças repentinas de escola, de cidade, de separações;
- Problemas sócio culturais e emocionais;

- Desorganização na rotina familiar, excesso de atividades extracurriculares, pais muito ou pouco exigentes;
- Envolvimento com drogas, bullying;
- Efeitos colaterais de medicações que causam hiperatividade ou sonolência, diminuindo a atenção da criança;
- Em decorrência de outros fatores que levam as crianças ao baixo rendimento escolar, como o Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDHA).

Apesar da diversidade de aspectos envolvidos na definição e diagnóstico de Déficit de Atenção e Hiperatividade, o conceito hegemônico depõe a favor de uma compreensão unitária, sendo essas dificuldades consideradas como um transtorno relacionado a causas neurológicas e à linguagem (podendo se limitar a uma área específica ou reunir



Suzana Viñas
Psicopedagoga Clínica
Fone: (55) 99951-1447 - Rua Três de Outubro, 111, Centro, Santo Ângelo/RS

mais de uma, envolvendo fala, compreensão, leitura, escrita, soletração, cálculo). Essa perspectiva continua a deixar de lado um somatório de fatores inter-relacionados, que interferem no processamento de informações e no uso social da linguagem (Pacheco, 2005).

O trabalho do psicopedagogo resulta a partir de uma avaliação e diagnóstico psicopedagógico, sendo esse pautado no compromisso de promover o desenvolvimento, a autoestima e condições de maturidade emocional para resolver problemas e amadurecer o ser cognoscente. A avaliação psicopedagógica deve ser um processo dinâmico e, como tal, os instrumentos usados devem cobrir, da melhor forma possível, as variáveis que se pretendem avaliar. As intervenções psicopedagógicas pretendem despertar o desejo de aprender. Despertando esse desejo e assim construído, será o motor que promoverá o desenvolvimento do educando. (Moraes, 2010).

Para saber mais:

DIRECIONAL ESCOLAS. Crianças com Dificuldade de Aprendizagem

<http://direcionalescolas.com.br/2013/12/10/criancas-com-dificuldade-de-aprendizagem/>

MORAES, D. N. M. Diagnóstico e avaliação psicopedagógica. Revista de Educação do IDEAU, v.5, n.10, p. 1-15, 2010.

PACHECO, L. M. B. Diagnóstico de Dificuldade de Aprendizagem?! Temas em Psicologia da SBP, v. 13, n. 1, p. 45-51, 2005



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Uso de plásticos nos alimentos

Não costumo postar informações que causam terrorismo desnecessários em quem as lê ou que nos distancia da realidade, no entanto, existem algumas situações que me sinto na obrigação de compartilhar. Vejo muitas pessoas utilizando plásticos filmes para embrulhar seus alimentos, especialmente frutas, e muitos filmes usam em sua formulação o ftalato, um composto orgânico derivado do ácido ftálico, um potente agente carcinógeno. A ANVISA em 2008, por meio da RDC-17 estabeleceu o limite de migração específica para o ftalato, no Canadá e em alguns países da Europa os ftalatos já foram banidos das formulações de filmes para alimentos ou estão em ampla discussão sobre segurança e uso. Isso devido ao seu potencial de fragmentação de DNA, associações com aumento do risco de câncer de mama e por ser um disruptor endócrino, dentre os quais hormônios envolvidos na reprodução. Vivemos no Brasil, com grande variação de temperatura, o que certamente favorece a migração de ftalatos para alimentos, por isso, não deveríamos utilizá-los, muito menos aquecê-los. Ainda essa semana ouvi uma senhora dando uma dica para outra, de como cozinhar alguns legumes e batatas no microondas, utilizando uma sacolinha plástica convencional. Vocês já pararam pra pensar no que é o microondas? Ou como ele consegue cozinhar algo? Será que não estarei perdendo todo o valor nutricional do alimento que deveria me nutrir? E esquentar aquele plástico, não me causará danos a saúde? Bom, abordei esse tema apenas para estimulá-los a pensar no que estão oferecendo ao corpo de vocês. Pois lembrem-se que a alimentação deveria ser nossa prevenção das diversas doenças, e não a causadora delas.

(ANVISA, 2008)

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

demonstre harmonia.



Aparelhos dentários
Discretos, inovadores e eficientes

PaolaFlachPerim
odontologia especializada
CRORS 14122

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

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

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