



Sábado, 17 de junho de 2017

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## Jornal japonês vira planta após ser descartado na terra

Divulgação



Um jornal do Japão desenvolveu um material que pode ser descartado na terra após ser lido. Chamado de "Jornal Verde", a publicação compostável foi inventada pela editora do famoso jornal japonês, The Mainichi Shimbunsha, e concebido por uma agência publicitária. O papel é reciclado, possui sementes de ervas e flores em sua composição e é impresso com tinta 100% vegetal. Isso permite que o leitor rasgue o jornal, coloque em um vasinho e, após alguns dias de rega, veja nascer uma linda planta.

Apesar do papel semente não ser uma novidade – aqui mesmo no Brasil há empresas que trabalham com a técnica -, é interessante ver a ideia sempre abraçada no mercado por uma grande companhia cuja principal função é informar.

O jornal ecológico tem feito sucesso no Japão. Com tiragem diária de mais de quatro milhões de cópias, a companhia também realiza ações de conscientização nas escolas. E o jargão jornalístico "plantando notícias" ganhou no país outro sentido. <http://ciclovivo.com.br>

**Dr. Jaime Barbosa**  
CRM 23.487  
RQE 13599  
TEOT 7325

SBOT SEBO

**Especialista em cirurgia do joelho**

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Vídeartroscopia
- 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 MARCADA

**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

Respostas técnicas CD Dentista Bráze - CRP 28.1284 / EPAD 1906

**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

## Criança não namora, nem de brincadeira!

O assunto é tão sério que se tornou tema de uma campanha organizada pela Secretaria de Assistência Social de Amazonas e tem sido compartilhada por milhares de pessoas nas redes sociais. A ideia é combater a erotização infantil.



Greice Quelle Cosentino da Costa  
Psicóloga - CRP: 07/22690 - Pós-graduanda em Psicopedagogia Clínica e Institucional  
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Com frequência vemos crianças contando sobre seus “namoricos” da escola e muitos pais e professores acabam não sabendo como reagir com a situação. Antes de tudo é importante pontuar, que a criança reproduz aquilo que vê ou que é incentivada a fazer ou dizer, isso faz atentarmos para o fato de que é preciso conscientizar a sociedade como um todo.

A criança possui fases do desenvolvimento que precisam ser respeitadas, não possuindo discernimento do que é namoro. Ela não tem maturidade para compreender este tipo de relacionamento, e ainda precisa amadurecer psicologicamente e biologicamente. As crianças apenas reproduzem o comportamento sem entender, o próprio beijo na boca que alguns pais dão em seus filhos, não é totalmente apropriado, pois, a criança poderá replicar este “selinho” em seus coleguinhas de maneira inocente, mas acabar sendo interpretada erroneamente. Outro motivo é que ao chegar aos 5 ou 6 anos a criança começa a ter consciência sexual e o beijo nos lábios pode ser estimulante para ela.

Os abraços, beijos no rosto, demonstrações de afeto são os recursos afetivos de que as crianças dispõem para se relacionarem, não sendo aconselhável a insinuação de que se trata de um “namoro”. É importante ressaltar que muitos desses comportamentos são estimulados pelos adultos, um exemplo bastante comum é vermos os meninos desde muito cedo serem incentivados a terem namoradinhas, quando a criança só está aprendendo a se relacionar e fazer amigos.

Crianças precisam brincar, a hora de namorar vai chegar, não é preciso estimulá-la nessa direção.



## Praça Assis Brasil Ramos Escobar

Divulgação



Calçada que liga a região externa da praça à arquibancada, nela podemos observar o cuidado que devemos ter em espaços integrados entre calçada e árvores. A interferência das raízes de cinamomo que provocou o deslocamento de parte da calçada, sendo necessário maior atenção por parte dos pedestres que lá transitam.

### BioFlora/URI

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

Caros leitores, hoje dando continuidade aos trabalhos do Grupo BioFlora/URI, traremos a análise do Parque Poliesportivo Assis Brasil Ramos Escobar, mais conhecida como “Praça do Tamoyo”.

Neste local estava presente o antigo estádio do Tamoyo Futebol Clube, símbolo do esporte missioneiro. Hoje, a área abriga um campo de futebol, uma quadra de basquetebol, uma quadra de vôlei e uma pista de skate. Além disso, destaca-se a presença de um espaço restrito a atividades físicas e também uma academia ao ar livre. O local conta com a disponibilidade voluntária de um Educador Físico, que em determinados horários orienta a população em suas práticas esportivas. Diferentemente das demais praças, o centro poliesportivo é administrado pela Secretaria Municipal do Esporte de Santo Ângelo.

No local, foram encontradas aproximadamente 93 espécies arbóreas, sendo as dominantes o Ipê (*Handroanthus albus*), Cinamomo (*Melia azedarach*) e o Ligustro (*Ligustrum lucidum*). Além disso, encontrou-se várias espécies frutíferas. Destacam-se no centro esportivo a Goiabeira (*Psidium guajava*), originada na América do Sul, popularmente utilizada para cólicas, colite, diarreia, disenteria, dor de barriga, anti-inflamatório. Além de ser usada para o tratamento de cólera e para reduzir vômito, como antisséptico bucal e como antioxidante natural.

Outra frutífera bem representada no local é a pitangueira (*Eugenia uniflora*), muito conhecida no Brasil inteiro e apreciada na mesma intensidade. Ela ocorre do centro-oeste e sudeste ao sul do Brasil. Suas folhas são aplicadas na medicina popular para prevenir a queda da pressão arterial, além de atuar sobre o estômago e hipoglicemiante. Recentes estudos revelam que suas



Cinamomo envolvido por diversos outros vegetais formando um verdadeiro ecossistema



Pista de Skate presente no interior do centro poliesportivo Assis Brasil Ramos Escobar

folhas podem ser úteis para evitar o aumento do teor de açúcar no sangue. Segundo a Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO – Organização que é referência em todo o mundo e objetiva erradicar a fome) ela ainda tem atividade antioxidantes, e, portanto, seu cultivo e comércio podem e devem ser estimulados.

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

## Dicas para usar frutas cítricas na limpeza doméstica

Divulgação

Frutas cítricas, principalmente o limão e a laranja, podem ser grandes aliados na hora da limpeza doméstica. Com o auxílio de outros itens simples, como o vinagre e o bicarbonato de sódio, é possível substituir boa parte dos produtos de limpeza industrializados.

**1. Spray multiuso:** Essa solução é muito simples. Para fazê-la, basta colocar no mesmo recipiente cascas de frutas cítricas e vinagre. Deixe a mistura descansar por duas semanas. Tire as cascas e acrescente água ao vinagre, em proporção 1:1. Ele está pronto para o uso e pode ser aplicado em superfícies de pedra, porcelana, mármore, granito, laminado e cerâmica.

**2. Sabão de limpeza:** Misture: 2 colheres de sopa de suco de limão espremido na hora, ½ colher de chá de sabão líquido, ½ colher de sabão em pó (de sódio), 1 colher de chá de borato de sódio (bórax) e 2 xícaras de água quente. Após dissolver tudo, coloque a solução em um frasco e ela está pronta para o uso.

**3. Limão e água,** utilizados na mesma proporção, podem ser aplicados sobre as manchas na área da axila em camisas.

**4. O suco de limão** também pode ser usado para tirar manchas de tinta das roupas. O ideal é aplicá-lo logo que a mancha acontece e depois lavar a peça em água fria.

**5. Mofo e manchas de ferrugem** nas roupas também não resistem a uma boa mistura de limão com sal. Deixe a roupa secar ao sol e repita até que a peça esteja limpa.

**6. Colocar uma xícara de café de suco de limão fresco** na máquina de lavar roupa durante o ciclo normal de lavagem remove manchas e deixa o branco



ainda mais iluminado.

**7. Misturar o suco de limão com o bicarbonato de sódio** resulta em um alvejante natural e muito eficiente.

**9. Ariar panela:** Esfregar a metade do limão sobre a panela ou usar um pano encharcado em suco de limão ajudam a dar brilho e reduz o esforço na hora da lavagem.

**10. Bom ar:** Misture limão e água para fazer um spray refrescante. Espalhe a solução pela casa.

**11. Polidor de Móveis:** Misture ½ copo de suco de limão em 1 copo de azeite de oliva. Essa solução pode ser usada para dar brilho em móveis e em pisos de madeira.

<http://ciclovivo.com.br>



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui  
kellyunijui@outlook.com

### RAW FOOD

Uma nova cultura alimentar, chamada de "Raw Food" está sendo bastante utilizada nos EUA, e já está migrando para o Brasil, principalmente sendo apresentada pelos veganos. Esta cultura, se caracteriza por uma "alimentação crua", ou seja, evitando ao máximo a submissão do alimento a qualquer tipo de processo que o faça perder valor nutricional.

O que muitos não sabem, é que quando submetemos um alimento ao calor pode-se perder seu valor nutricional. Vou usar de exemplo a cenoura; Quando cozinhamos a cenoura, parte das vitaminas dela migram para a água, principalmente vitaminas hidrossolúveis como a vitamina C, e quando cortamos ela em pedaços menores, maior será a área de contato com a água, todavia, mais perdas.

A cultura Raw Food, já vem com esse propósito, nos estimulando a comer os alimentos de forma crua, claro, que os que possam ser consumidos dessa forma, como vegetais, hortaliças e frutas. Lembrando que esse hábito alimentar vem de indivíduos vegetarianos, ou seja, não irão consumir carnes cruas.

Uma solução também é válida para aqueles que não gostam de consumir os alimentos crus, é utilizar a água da cocção para outra preparação; Como utilizar a água que fora cozida a cenoura, para preparar o arroz ou o feijão. E lembrando de cortar o mínimo possível os vegetais, e preferencialmente cozinhá-los com a casca, pois esta serve de proteção para a migração das vitaminas.

 **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.

 **Paola Flach Perim**  
Odontologia especializada  
CRORS 14122

**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

# 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

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