



Sábado, 19 de agosto de 2017

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



## Como atrair mais pássaros para o seu quintal

*Nada como poder ouvir o canto dos pássaros no quintal de casa. Para se ter esta maravilha da natureza basta transformar o seu quintal em um local atrativo para eles. Veja a seguir dicas publicadas pela revista 'Vida Simples' para transformar seu jardim e conquistar os pássaros da redondeza.*

### Confira as dicas:

- Instale a bandeja do comedouro em altura suficiente para que não possa ser acessada por intrusos como cães, gatos e outros.
- Escolha um local próximo a uma árvore para que os pássaros tenham sombra e um ponto de abrigo.
- Água, arroz, migalhas de pão, sementes e frutas podem fazer parte do cardápio. Abacate, mamão, banana e goiaba estão entre as frutas mais apreciadas.
- Uma vez iniciada, a prática de oferecer alimentos não deve ser interrompida abruptamente. Principalmente nas cidades, os visitantes se acostumam com o alimento fácil à disposição e podem sofrer com a falta.
- Higienizar bem o comedouro e eventuais recipientes é muito importante. As garrafinhas com água e açúcar para beija-flores exigem atenção especial. É preciso lavá-las semanalmente com água e cloro, além de trocar a água todos os dias.
- Ter um quintal ou mesmo um canteiro já é o suficiente para plantar uma árvore frutífera que vai atrair os pássaros. Pitangueira, abacateiro, goiabeira, ameixeira e amoreira são algumas boas opções.
- Mesmo a varanda de um apartamento pode ser um espaço propício para a visita de pássaros. A dica é ter um arbusto frutífero ou florífero em um vaso.
- Beija-flores gostam de espécies floríferas como escova-de-garrafa, grevilea-anã, ipê e sanquêsia, por exemplo.
- Uma grevilea-anã em flor corresponde ao mesmo que uma garrafinha de água com açúcar por dia. Generosa, ela floresce quase o ano todo.

Fonte: Vida Simples

### Algumas árvores frutíferas e as espécies de pássaros que elas atraem:

- Acerola: atrai sanhaços, saíras, sabiás
- Abacateiro: atrai sabiás, sanhaços, jacus, pica-paus
- Amoreira: atrai sabiás, sanhaços, bem-te-vis, saíras
- Bananeira: atrai tico-ticos, sanhaços, sabiás, saíras
- Cajueiro: atrai sabiás, sanhaços, saíras, periquitos, papagaios
- Caquizeiro: atrai saíras, sabiás, bem-te-vis
- Figueira: atrai tucanos, periquitos, jacus tico-ticos, tangarás
- Gabrobeira: atrai sanhaços, sabiás, saíras
- Goiabeira: atrai periquitos, sanhaços, sabiás, tiés, saíras
- Jabuticabeira: atrai periquitos, sanhaços, saíras, sabiás
- Mamoeiro: atrai tucanos, sabiás, sanhaços, pica-paus
- Pitangueira: atrai sabiás, bem-te-vis, jacus, saíras, arapongas

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

SBOT SEBO

**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

**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  
harmonizeclinicaps@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 Brávia - CRO 28.1284 / EPAORS 1004

**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 - Solo 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

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

**Novidade em Santo Ângelo  
a partir de julho...**  
Treino rápido e eficiente de 30 minutos;  
Foco no emagrecimento;  
Treinos motivantes e diferenciados;  
treinos coletivos ou personalizados;



## Transtorno de Personalidade Emocionalmente Instável (Borderline/Limítrofe)

O significado da palavra personalidade decorre da persona palavra latina, que se refere a uma máscara teatral usada por artistas, a fim de desempenhar papéis diferentes ou disfarçar as suas identidades.

Uma breve definição seria que a personalidade é composta de padrões característicos de pensamentos, sentimentos e comportamentos que tornam uma pessoa única, assim somando-se a isto, a personalidade surge dentro do indivíduo e permanece razoavelmente consistente ao longo da vida.



Liliane Ribeiro Ortiz  
Psicóloga - 07/23464  
Contato: (55) 98107-2593  
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

O transtorno de Personalidade Borderline caracteriza-se por um padrão de relacionamentos emocionais intensos, porém confusos e desorganizados. A instabilidade das emoções é o traço marcante deste transtorno, que se apresenta por flutuações rápidas e variações no estado de humor de um momento para outro sem justificativa real, essas pessoas apresentam alterações súbitas e expressivas de humor e suas relações interpessoais são intensas e instáveis sendo muito difícil o convívio próximo com elas, são do tipo "eu te amo, eu te odeio".

Pode-se dizer que essas pessoas que sofrem desse transtorno vivem um estado contínuo de vazio interior. Os portadores reconhecem sua labilidade emocional, mas para tentar encobri-la justificam-nas geralmente com argumentos implausíveis. O afeto predominante é o ódio e a raiva. Seu comportamento impulsivo frequentemente é autodestrutivo. Essas pessoas não possuem claramente uma identidade de si mesmos, com um projeto de vida ou uma escala de valores duradoura, até mesmo quanto à própria sexualidade, a instabilidade é tão intensa que acaba incomodando o próprio paciente que em dados momentos rejeita a si mesmo, por isso a insatisfação pessoal é constante.

A seguir alguns aspectos que caracterizam esse transtorno:

- Padrão de relacionamento instável variando rapidamente entre ter um grande apeço por certa pessoa para logo depois desprezá-la
- Comportamento impulsivo principalmente quanto a gastos financeiros, sexual, abuso de substâncias psicoativas, pequenos furtos, dirigir irresponsavelmente.
- Rápida variação das emoções, passando de um estado de irritação para angustiado e depois para depressão (não necessariamente nesta ordem).
- Sentimento de raiva frequente e falta de controle desses sentimentos chegando a lutas corporais.
- Comportamento suicida ou automutilante.
- Sentimentos persistentes de vazio e tédio.
- Dúvidas a respeito de si mesmo, de sua identidade como pessoa, de seu comportamento sexual, de sua carreira profissional.



### BioFlora/URI

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

O grupo de estudos BioFlora do Curso de Ciências Biológicas da URI Santo Ângelo, tem como um de seus objetivos transferir o conhecimento na área da Botânica aos alunos e à população. Nesse sentido, essa semana traremos o relato de uma espécie vegetal muito questionada sobre suas propriedades medicinais.

A planta em questão é conhecida como hibisco aqui em nossa região. Quando falamos hibisco, nos referimos a um gênero de plantas com aproximadamente 200 espécies, 33 delas ocorrem no Brasil, sendo 25 endêmicas (ocorrem somente aqui). Contudo, hoje falaremos das duas espécies mais conhecidas do gênero Hibiscus, a Hibiscus sabdorriffa (comumente utilizada como medicinal) e Hibiscus rosa-sinensis (mais utilizada na ornamentação). O Hibiscus rosa-sinensis é o comumente encontrado nas ruas de Santo Ângelo sendo que suas principais características são: a presença de um aparelho que sustenta as pétalas (cálice) verde, e, no meio da flor é possível enxergar um tubo alongado que é maior que as próprias pétalas da flor, chamado de tubo estaminal (estame = aparelho reprodutivo masculino das plantas). Esta espécie de hibisco foi possivelmente originada na China, e, é muito cultivada em jardins, residências e espaços públicos por motivos ornamentais nos trópicos, pois suas flores tem uma ampla variação de coloração. Contudo, para a elaboração de chás são valorizadas as flores vermelhas, que são utilizadas para auxiliar o crescimento do cabelo, para tratar úlceras, hipertensão, envelhecimento. Entretanto, o chá de Hibiscus rosa-sinensis deve ser utilizado com muita cautela, pois ele tem efeito anticonceptivo.

Já o Hibiscus sabdorriffa é de origem africana, sendo amplamente utilizado na alimentação. Suas diferenças em relação ao Hibiscus rosa-sinensis estão no cálice (parte que sustenta as pétalas) que é avermelhado e nas folhas, que tem de três a cinco partes (divisões, lóbulos ou secções – folha tri/pentapartidas). No Brasil os nomes comuns dados a esta planta são quiabo-de-angola, azedinha, caruru e caruru-da-guiné. Na medicina popular o Hibiscus sabdorriffa é usado no tratamento de distúrbios gastrointestinais, infecções hepáticas, febres e hipertensão. Além de possuir atividade antibacteriana, antioxidante e anticolesterol.

Então, fica o relato da breve descrição dos hibiscos, plantas essas que embelezam nossa cidade e nos dias de hoje podem ser vistas em vários pontos, inclusive as imagens aqui mostradas (Hibiscus rosa-sinensis) foram feitas na Av. Getúlio Vargas, no canteiro central. Pode-se observar alguns exemplares isolados, mas é comumente encontrado em nossas praças e em muitas residências. Assim, fica o recado à comunidade para que usufruam dessa beleza. E você, caro leitor, se tiver um espaço no qual possa cultivar as variedades do hibisco, ele é uma ótima opção de planta ornamental que ajuda a deixar seu pátio e/ou nossa cidade ainda mais linda.

## Hibisco

Divulgação



Ramo, folhas e flor de Hibiscus rosa-sinensis, repare no tubo portando os estames (estruturas amareladas/parte masculina) e no topo existe 5 pistilos (estruturas avermelhadas/parte feminina).



Detalhes da flor do Hibiscus rosa-sinensis, note que nas pétalas existem machas esbranquiçadas que também são um aspecto relevante na identificação dessa espécie.



Planta inteira em época de floração.

# Há 20 anos fazendo você se sentir bem.

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

20 anos  
naia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

## Agosto é o mês ideal para a poda em videiras

Os produtores de uva acabaram de entrar na época ideal da poda seca nas videiras. Até setembro, milhares de produtores vão adotar a prática para equilibrar a brotação, renovar as parreiras e melhorar a produção. No entanto, a poda é uma técnica sensível que exige habilidade e muitos cuidados por parte dos produtores. O engenheiro agrônomo Ênio Angelo Todeschini, assistente regional de fruticultura da Emater do Rio Grande do Sul, diz que o ideal é ter de 60 a 100 mil gemas por hectare, re-

novar de quatro a dez varas por esporões e não esperar até novembro para fazer a poda verde. Mas ele diz que muitos destes cuidados são desrespeitados pelos agricultores por falta de opção, porque a atividade carece de mão-de-obra qualificada.

“Os meses ideais para a poda da parreira, poda seca ou poda de inverno são julho e agosto, principalmente agosto em ano como este, onde tivemos oscilações bastante bruscas de temperaturas (como a última semana que passou com calor de verão),

que expõe a planta a um risco maior de brotação antecipada. Brotando antes, ela corre o risco de sofrer danos com geadas um pouco mais tardias”, ressalta.

Este ano o clima foi de alterações bruscas de temperatura, com a última semana de julho com clima muito quente, o que pode favorecer a brotação tardia da planta e evitar a poda antecipada.

A prática da poda é extremamente importante para a renovação da safra e o equilíbrio da parte vegetativa com a parte produtiva. Sem ela, a planta pode crescer muito, produzindo só na ponta, o que é ruim para o produtor porque a vinha começa a acumular muito material e madeira velha o que gera muita energia da planta, fazendo com que ela perca material produtivo. Além disso, a poda mantém a qualidade dos frutos, pois elimina o excesso e permite que os frutos que sobraram na planta recebam boa quantidade de nutrientes, já que estão com baixa competição. A poda incorreta pode, inclusive, gerar problemas como doenças por favorecer o surgimento de fungos.

Fonte: *Jornal Dia de Campo*  
[www.diadecampo.com.br](http://www.diadecampo.com.br)

## Preenchimento facial com ácido hialurônico

Dr. Eduardo Sandri  
Biomédico CRBM 0442  
Especialista em Biomedicina Estética

Chegar ao consultório com o rosto marcado por sulcos, rugas e depressões para sair horas depois com a pele sem rugas e com novos contornos já é uma realidade na área estética. Graças à técnica de preenchimento com ácido hialurônico, uma substância natural existente em nosso organismo, são injetadas sob a pele para oferecer beleza e bem-estar.

Usada sozinha ou em associação com outros procedimentos, também permite remodelar o rosto, aumentando lábios e contornos do nariz e face, assim como suavizar olheiras.

Aplicadas em consultório, por meio de injeções localizadas, não exigem testes de alergia e, às vezes, podem causar um pouco de desconforto durante a aplicação, além de efeitos colaterais como hematoma, vermelhidão (por cerca de duas horas), inchaço e edema.

A aplicação dos preenchedores dura cerca de 15 a 30 minutos. Seus efeitos já podem ser vistos imediatamente após a aplicação, com duração média de 12 a 24 meses, dependendo do tipo de ácido hialurônico utilizado.

Geralmente, o objetivo do tratamento é devolver o volume facial perdido durante o processo de envelhecimento, que acontece em nosso corpo a partir dos 25-30 anos de idade, quando o tecido cutâneo começa a perder colágeno, elastina e o próprio ácido hialurônico.

A técnica de preenchimento é bastante segura e traz excelentes resultados com naturalidade.

 **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](mailto: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



**DR. EDUARDO SANDRI**  
CRBM 0442 *Biomédico*

Valorize a sua Beleza com:

Botox |  
Preenchimento |  
Peeling Químico |  
Microagulhamento |  
Harmonização Facial |

CAD Clínica Médica | Rua Bento Gonçalves 526  
Sala 23, Santo Ângelo/RS | Fone 3313 1144

# 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

Eternize os  
momentos  
únicos da  
gestação  
com o  
**BabyClick.**



Mais um serviço oferecido  
pelo Diagnóstico por Imagem da Unimed Missões/RS

BabyClick é um sistema de gravação online para vídeos de  
ultrassonografia obstétrica.

### Como funciona?

No momento do agendamento a gestante solicita e informa  
que irá adquirir o vídeo.

O vídeo é gravado na sala durante a realização do exame, ao final,  
é realizado o envio para o site da BabyClick.

Para ter acesso a gravação, a gestante recebe um código e senha,  
gerado pelo sistema logo após a realização do exame. Assim, a mamãe  
terá acesso com toda segurança ao vídeo da ultrassonografia do seu  
bebê para compartilhar com a família e amigos nas redes sociais.

Agende seu exame obstétrico pelos fones:  
(55) 3312-0761 - (55) 3312-0701



ANS - Nº 31.181-0



## Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui  
kellyunijui@outlook.com

### Você mastiga corretamente?

A mastigação pode ser definida como a ação de morder, trituração e pasteurizar o alimento, tendo como função a degradação mecânica dos alimentos, reduzindo-os a um tamanho adequado para serem deglutidos. Corresponde a fase inicial do processo digestivo, sendo a única etapa digestiva que podemos de fato controlar. Muitos não sabem, mas a digestão começa na boca com a mastigação e a ação de enzimas encontradas na saliva como por exemplo a amilase salivar, também conhecida como ptialina que degrada o amido (pães, massas, raízes, arroz, batata...). A correção do dia-dia é o fator que mais contribui para uma mastigação insuficiente dos alimentos, podendo gerar inúmeros problemas digestivos tão comuns observados nos consultórios dos nutricionistas, como gases, empachamento, distensão e dor abdominal, azia, prisão de ventre e refluxo gastro-esofágico. Portanto, priorizar a mastigação correta favorece a digestão, não sobrecarrega o estômago e intestino, melhora a absorção dos nutrientes, além

de ajudar no processo de perda de peso, pois a mastigação lenta promove saciedade precoce. Segue algumas dicas que podem ajudar a incorporar na sua rotina a mastigação correta:

1) Prepare seu prato. Se tem pouco tempo, reduza a quantidade para ter mais tempo de mastigar.

2) Sente-se à mesa. Comer em pé não favorece a mastigação.

3) Concentre-se na sua refeição. Evite fazer outras coisas ao mesmo tempo que come.

4) Consuma pequena porção de alimento a cada garfada.

5) Apoie o talher no prato enquanto mastiga.

6) A mastigação deve ser lenta, realizada pelos dois lados da boca e por todos os dentes, podendo ser de forma alternada ou simultânea.

7) Saboreie. Sinta o gosto de cada ingrediente. O prazer em comer deve ser resgatado.

8) Só engula depois que o alimento for transformado em uma massa homogênea.

O profissional nutricionista pode te orientar nesse processo.

## 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



### 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

Fisioterapeutas

Atendimento personalizado e individualizado



Fones: (55) 3312-5333

98458-4266

Rua 7 de Setembro 571

Santo Ângelo - RS