

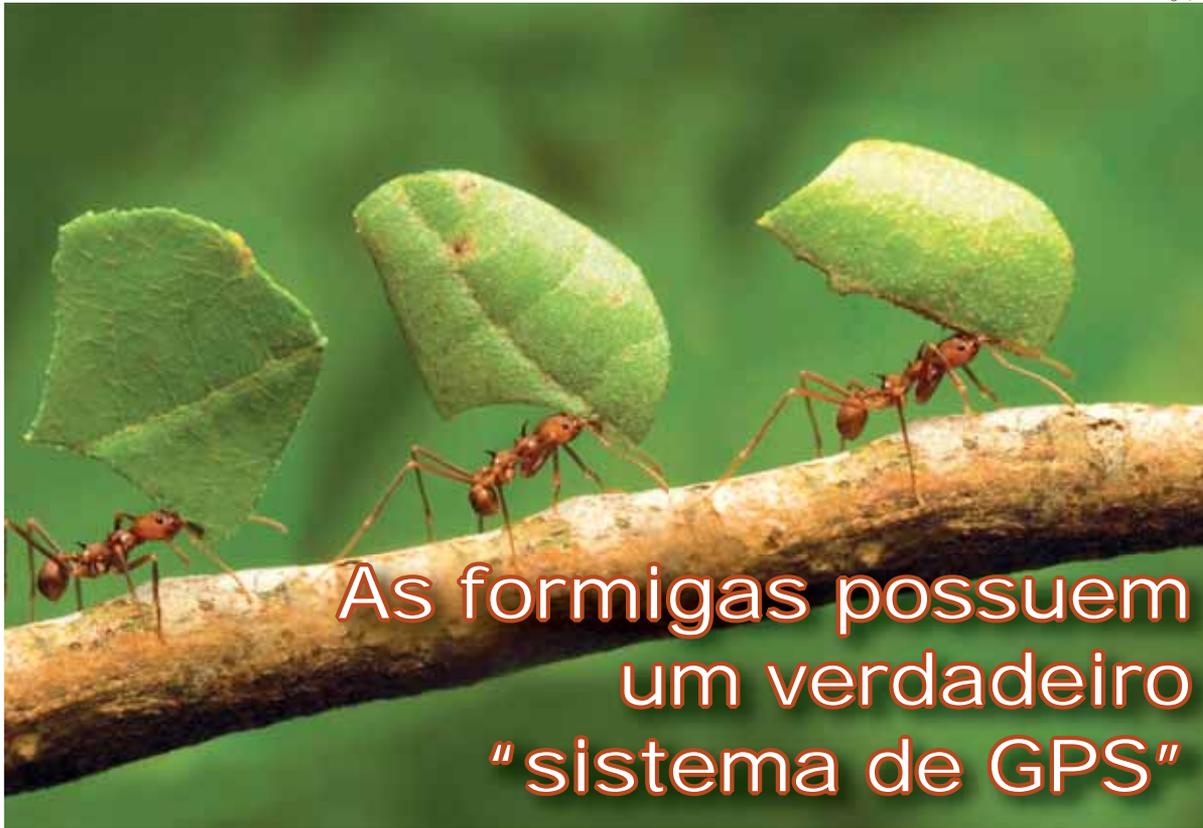


Sábado, 26 de agosto de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



As formigas possuem um verdadeiro "sistema de GPS"

Minúsculos imãs encontrados nas antenas podem explicar porque as formigas parecem sempre saberem onde estão indo. De acordo com pesquisadores, estes imãs podem ser o componente chave de um sistema de GPS sofisticado, criado pela natureza.

Enquanto os sistemas de GPS criados por humanos consomem energia e extraem informações de satélites, o sistema das formigas pesa quase nada, requer pouca energia para operar e não causa nenhum dano ao meio ambiente. As formigas estudadas viviam em solo tropical com muitos minerais derivados do ferro.

A pesquisadora Jandira Ferreira de Oliveira da Universidade Técnica de Munique e do Centro Brasileiro de Pesquisa Física explica que a incorporação dos minerais começa assim que as formigas encostam no solo. A equipe da pesquisadora encontrou grãos ultra finos de cristais magnéticos. Essas partículas podem se fazer de um tipo "agulha de compasso biológico" que guia o GPS.

Estes estudos foram realizados com formigas trabalhadoras da espécie *Pachycondyla marginata* de São Paulo. Estudos anteriores descobriram que estas

formigas tendem a migrar guiadas por fortes sinais magnéticos vindos da antena. Poderosos microscópios e análises químicas revelaram a presença de partículas magnéticas obtidas da poeira, do lado de uma parte do corpo chamada órgão de Johnston, que também pode ser parte do sistema de GPS.

Nem todas as formigas possuem essa habilidade. Formigas de deserto, por exemplo, desenvolveram olhos especiais que detectam a polarização da luz do céu, que utilizam para se mover no habitat arenoso.

Disponível em : <https://hypescience.com>

Dr. Jaime Barbosa
CRMEM 23.482
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
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 Daniela Bivian - CRP 28.1284 / EPAORS 1606

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;



Você sabia que o tédio é importante para o seu filho?

Você certamente já deve ter ouvido seu filho (a) queixar-se de que “não tem nada para fazer”. Com tantas alternativas disponíveis hoje em dia como videogame, brinquedos, livros, filmes, as crianças entediam-se cada vez mais rápido.

O mundo atualmente exige que você seja produtivo, o que acaba fazendo com que se deixe em segundo plano, momentos importantes como um almoço em família, atividades físicas, o tempo para a espiritualidade, entre outros.

Os pais preocupados em preparar os filhos para que no futuro sejam profissionais bem sucedidos organizam uma rotina cheia de atividades para eles: inglês, natação, judô, balé, piano, além das tarefas escolares, o que faz com que a criança tenha pouquíssimo tempo disponível, afetando diretamente o seu desenvolvimento, pois, quando estas crianças não estão envolvidas com alguma atividade acabam tendo o sentimento de que está faltando algo e de que precisam estar sempre ocupadas.

É importante que as crianças tenham outras atividades, mas é necessário equilíbrio. Elas precisam de momentos em que não tenham nada para fazer, e mais importante ainda, precisam compreender que não há nada de errado nisso. Além do mais, momentos de tédio ajudam a criança a desenvolver a criatividade e habilidades que podem fazer a diferença por toda a sua vida. Portanto, quando a criança se queixa que não tem nada para fazer, os pais não precisam se preocupar em sempre tentar achar alguma atividade para ela, uma boa alternativa é deixá-la um pouco sozinha, fazendo as coisas no seu tempo ou mesmo aprendendo a tolerar aquele momento sem sentir-se angustiada. Permita que a criança drible este tédio sozinha (o que não significa deixá-la sem ninguém por perto), para que ela aprenda a lidar com seu tempo livre e quando for adulta saiba da importância de ter um tempo para si mesma sem sentir-se culpada por isso.

Vale mencionar que este momento também pode ser aproveitado para que os pais juntem-se à criança e fiquem todos sem fazer nada, transformando o tédio (angústia) em prazer!



Greice Quelle C. da Costa
Psicóloga - 07/22690
Pós-graduanda em Psicopedagogia
Clínica e Institucional e em
Neurociência e Educação
Contato: (55) 98445-7579
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Pata-de-vaca “verdadeira” e Pata-de-vaca ornamental

Divulgação



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

Caros leitores, hoje, mais uma vez, traremos uma breve descrição de duas espécies vegetais comumente utilizadas pela população, tanto na medicina popular, quanto na ornamentação. Estas são as *Bauhinia forficata* e a *Bauhinia variegata* ambas conhecidas por nós como Pata-de-vaca, pertencentes à família da Fabaceae. Porém, a *Bauhinia forficata* é nativa do nosso país e a *B. variegata* é nativa da Índia e da China.

Sobre a *Bauhinia forficata*, sabemos que ela floresce entre os meses de novembro e março. E existem diversos estudos relacionados a sua atividade sobre o teor de açúcar no sangue, e também relativos aos seus efeitos sobre a diabetes, uma vez que possui uma substância similar à insulina. Além disso, os índios brasileiros, bem como outros nativos da América do Sul, usavam as folhas dessa planta como cicatrizante. O extrato aquoso (água+folhas) desse tipo de pata-de-vaca, em estudos preliminares, também foi capaz de neutralizar o veneno de algumas espécies de serpente (*Jaracuçu* e *Cascavel-de-quatro-ventas*) como havíamos comentado em uma edição anterior (“Praça Dário Beltrão”).

Por outro lado, a *Bauhinia variegata*, é amplamente usada como ornamental no nosso município. Ela atinge até 10 metros, floresce entre julho e outubro e seus frutos são do tipo vagem. Esta vem sendo muito utilizada nas praças e jardins urbanos, e, além disso, vem sendo empregadas erroneamente como medicinal. Por mais que ela tenha apresentado bons resultados quando utilizada para tratar câncer de fígado em ratos e células humanas. Essa espécie não possui efeitos medicinais muito representativos, quando comparados com a espécie nativa (*B. forficata*)

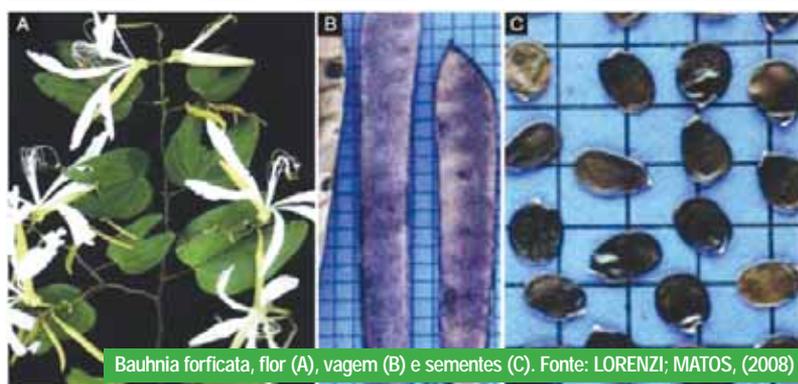
Algumas das diferenças entre elas são: a *B. forficata*, apresenta



Folhas, caule e flor da *Bauhinia variegata*.



Bauhinia variegata da Av. Getúlio Vargas, próximo a rótula da Av. Brasil.



Bauhinia forficata, flor (A), vagem (B) e sementes (C). Fonte: LORENZI; MATOS, (2008)

flores de coloração branca, a superfície da folha não tem pelos, sua folha é mais alongada e com um ápice relativamente pontiagudo. Além disso, ela apresenta acúleos (espécie de espinho) nos ramos. Já a *B. variegata*, tem flores de cor rosa, folha com superfície cheia de pelos, suas folhas são mais largas e o ápice foliar é

arredondado.

Depois de você leitor conhecer essa breve descrição, a equipe BioFlora, pede a vocês para cultivarem a espécie de pata-de-vaca nativa, pois além de ser um ótimo fármaco, é uma belíssima planta ornamental, ficando aqui nosso pedido para que você quando for consumi-la, preste atenção.

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



Como são feitas as bolinhas de gude?



Divulgação

Você sabia que a bola de gude tem diversos nomes? Em cada região costuma-se ter um nome específico, um “apelido”. Para muitos, a bolinha de gude é carinhosamente chamada de “boleba”, “berlinde”, entre outros. Para quem ainda não conhece, a bola de gude é uma pequena bola de vidro maciço, metal ou pedra, pode ser manchada ou com diversas cores, e de vários tamanhos. As bolas de gude mais comuns são produzidas de um tipo de vidro que permite a diversidades de cores, deixando as bolinhas mais chamativas e charmosas.

Como são produzidas

Primeiramente é feito um pré-aquecimento de um vidro claro, em seguida quebra-se um pedaço de vidro colorido. Após o vidro claro ter sido derretido, ele é misturado com diversos vidros coloridos derretidos. São utilizados fios com cores para decorar os núcleos das bolinhas claras. São colocado vários vidros claros na haste e moldados com jornal molhado.

Após ser moldada, a massa é rolada em diversos fios de vidro colorido pré-aquecidos e retorna de volta para o forno. Esse processo é feito por umas três

vezes até que o vidro quente passe por uma mesa de metal para deixar a superfície lisa.

Após todo esse processo, uma camada de vidro claro é adicionada em cima, e o vidro é alongado por mais ou menos 45 centímetros, com uma outra ferramenta. Para criar a segunda camada, é necessário passar por um segmento de dois dedos em “fitas” de vidro com cores. Após inserir no forno para que seja derretido, as “fitas” são alisadas e é retirado o excesso no final. Feito isso, as “fitas” e os núcleos são envolvidos com uma camada clara de vidro, e só depois são moldados à mão. Outra camada de ‘fita’ é colocada e as bolas retornam ao forno para serem derretidas. Ao adicionar a camada de vidro claro, o interior da bolinha de gude está pronto, totalizando seis camadas, que podem variar de modelo para modelo. Com essa massa, podem ser criadas um total de cinco bolinhas, de vários tamanhos.

Em seguida, a bola de gude é inserida ao forno a 530°C com o forno esfriando devagar para fortalecer o vidro e depois de prontas já ficam disposição dos consumidores.

Disponível em <https://hypescience.com>



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

6 dicas para emagrecer

1- **Durma bem.** Uma boa noite de descanso fará seu corpo revitalizar as energias necessárias para um novo dia. Neste momento ocorre o pico de GH, hormônio responsável por preservação da massa magra e queima de gordura.

2- **Beba água.** O ideal é beber no mínimo 2 litros por dia. Você pode fracionar em pequenas medidas no decorrer do dia. Lembrando que chás, chimarrão, café, sucos e outras bebidas não substituem a água pura. Uma dica é saboriza-la com folhas de hortelã, gengibre, anis estrelado, pau de canela, entre outras.

3- **Faça uma atividade física.** Ela é responsável pela queima das calorias e mobilização das gorduras. Não importa qual o tipo de atividade, o que importa é fazê-la, no mínimo, 3 vezes por semana.

4- **Coma frutas e legumes.** Ricas em vitaminas e fibras, elas ajudam a emagrecer, saciam a fome, são saborosas e só trazem benefícios à nossa saúde.

5- **Não faça dietas da moda, ou algo que lhe prometa emagrecimento rápido, isso só traz retornos prejudiciais à saúde e as chances de se recuperar o peso perdido ao parar de fazer a dieta é muito maior.**

6- **Medite, tire um tempo, pode ser 10 minutos do dia, para agradecer ao que você tem ao seu redor, isso auxilia a aumentar os hormônios do bem estar, fazendo que diminua também a compulsividade na hora de se alimentar.**

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.

PaolaFlachPerim
odontologia especializada
CRORS 14122

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

Aparelhos dentários
Discretos, inovadores e eficientes

Jonatã Ferreira
Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a Adultos e Adolescentes

Rua Marquês do Herval, 1634, sala 402 - Edifício Metáglia
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

Saiba o que é canelite e como você pode tratar

Você começa a correr e vem uma dor bem na região na canela, como se fosse uma fisgada. Depois de uns 15 minutos insistindo, ela misteriosamente desaparece, mas assim que você termina o treino ela volta com força total, isso pode ser canelite.

A canelite é uma inflamação que atinge o osso da tibia (popularmente conhecido como canela) é uma queixa frequente em corredores, principalmente iniciantes, que se empolgam com os treinamentos e começam a aumentar o volume de treino rápido.

<http://divasquecorrem.com>

Saiba mais

Causas da canelite

A canelite pode ocorrer também em virtude da fraqueza dos músculos dos membros inferiores. Lembra-se da importância da musculação? Então, de nada adianta você ter condicionamento físico se os seus músculos não estão preparados para aquele volume de treino excessivo. A falta de alongamento dos músculos da panturrilha e o excesso de treinos no asfalto também judiam bastante a região.

Tratamentos e prevenções

O tratamento envolve desde a escolha do tênis correto, a crioterapia (gelo), eletroterapia (controle da inflamação e cicatrização da região lesionada), exercícios de fortalecimento da musculatura posterior da perna (panturrilha) e todos os outros músculos à medida que a atleta melhora. Somente quando a lesão estiver tratada, é que os exercícios podem ser liberados para um trote leve de 20 minutos, com progressão de 10 a 15% semanalmente.

A prevenção envolve a escolha do tênis correto para você e até o uso de palmilhas personalizadas. O aquecimento antes do treino também é importante, assim como o aumento de volume gradual de treino e, principalmente, de velocidade.

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

Unimed Fone

Para adquirir este novo serviço, ligue: (55) 3313 0541



Unimed Missões/RS dispõe de mais um serviço

Unimed Fone oferece um serviço de atendimento por telefone, com uma equipe de médicos de plantão disponível para tirar suas dúvidas e dar orientações médicas 24h por dia.



Sobre o Unimed Fone:

O Unimed Fone é um serviço realizado por meio de uma Central de Aconselhamento Médico por telefone, com o objetivo de fornecer apoio e orientação.

O serviço dispõe de:

- Médicos capacitados para atendê-lo com segurança e precisão.
- Esclarecimento de dúvidas sobre doenças e suporte a pacientes crônicos, especialmente hipertensos, diabéticos e crônicos pulmonares.
- Apoio na interpretação da bula quanto a dosagem, mecanismo de ação e esclarecimento dos riscos da automedicação.
- Orientação de preparo para a realização de exames laboratoriais.
- Esclarecimento de dúvidas através de informações claras, diretas e precisas.

Unimed
Missões/RS

Fone: (55) 3313-0541

[f/unimedmissoes](https://www.facebook.com/unimedmissoes)
www.unimedmissoes.com.br

ANS - nº 31.161-8

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