



Sábado, 2 de setembro de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Dicas para conservar e manter a qualidade da cuia e da bomba para chimarrão



Divulgação

Após encerrar a roda de chimarrão vem à hora da limpeza da cuia e da bomba. Nesse momento são importantes alguns cuidados essenciais para garantir a durabilidade e a qualidade desses utensílios. Selecionamos algumas dicas de uso para conservação; especialmente para você, que deseja ter um chimarrão de qualidade de todos os dias, confira abaixo.

Limpeza da bomba para chimarrão

-Um dos cuidados mais importantes, que deve ser levado em conta, é a lavagem da bomba para chimarrão. Recomendamos

limpar com água corrente (externa e internamente), colocando sempre o bojo (parte inferior da bomba) embaixo da torneira e com auxílio das mãos direcionar o fluxo da água por dentro da bomba, permitindo assim a passagem de água pelo seu interior e a saída pelo bocal. Essa ação visa retirar os resíduos de erva-mate, evitando que eles fiquem depositados na bomba enquanto ela não estiver em uso.

-Ao lavar a bomba, evite o uso de produtos abrasivos ou detergentes. Não use esponjas, lã de aço, esfregão, escova, ou similares, pois eles causam processo

de "lixação", alterando a cor, o brilho e até a textura da peça. No final da limpeza sempre seque a bomba com pano, preferência de algodão, evitando que gotas de água sequem e deixem marcas na prata. Guarde a bomba em local seco e separado de outros metais e utensílios.

Limpeza da cuia para chimarrão

A cuia quando nova, deve ser lavada apenas por água em temperatura ambiente. Após a lavagem inicial, se preferir, pode ser dado um banho com água na temperatura do mate e antes de utilizá-la novamente é preciso verificar se o porongo encontra-se bem seco. Nunca utilize na primeira lavagem água fervente direto na cuia seca, isto pode trincar a cuia. Após utilizar a cuia, a lavagem pode ser feita com água corrente. Na lavagem, jamais utilize esponjas de aço, detergentes ou qualquer outro produto químico que possa causar algum dano a cuia. Siga o modelo de limpeza similar as bombas de prata.

A cuia é um fruto natural e sensível ao fogo, sol e produtos químicos. Estes podem causar manchas irreversíveis e até rachaduras. Retire o excesso de água com papel toalha e seque naturalmente (deitada de lado), não deixar secando ao sol. O processo de secagem varia de acordo com o clima e a umidade do local, podendo ser mais demorado quando a cuia for nova. Guarde a cuia em local seco, arejado sem a presença de aromas.

<http://bombasfama.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 Daniela Bivian - CRP 08.1084 / 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 - 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

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;



O brincar na infância

Brincar: “é o principal meio de aprendizagem da criança, ela gradualmente desenvolve conceitos de relacionamentos causais, o poder de discriminar, de fazer julgamentos, de analisar e sintetizar, de imaginar e formular” (SANTIN, 2001).

O brincar, a imitação, a repetição, a imaginação, a interação com os colegas, a exploração e a experimentação são características da ação infantil, utilizadas para



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

compreender e transformar o mundo em que estão imersas. É necessário enfatizar o brincar como forma privilegiada das crianças, se expressarem, bem como de compreenderem, significarem e transformarem o mundo.

A brincadeira é uma atividade social privilegiada de interação específica e fundamental que garante a construção do conhecimento da realidade vivenciada pelas crianças e de constituição do sujeito-criança como sujeito produtor da história. É no brincar que as crianças podem se colocar desafios e questões, além do seu comportamento diário, tentando compreender os problemas que lhes são propostos, pois na brincadeira, ao mesmo tempo em que as crianças desenvolvem sua imaginação, elas constroem relações entre si.

Segundo Vigotski (1989), são as regras da brincadeira que fazem com que as crianças se comportem de forma mais avançada do que aquela, habitual para sua idade.

A criança, através do brincar, desenvolve sua ordenação motora, suas habilidades visuais e auditivas, seu raciocínio criativo e sua inteligência.

É através da atividade lúdica que a criança se prepara para a vida, assimilando a cultura do meio em que está inserida, a ele se integrando, se adaptando às condições que o mundo lhe oferece e aprendendo a competir, cooperar com seus semelhantes e conviver como um ser social.

Sendo assim, podemos perceber que a brincadeira é uma atividade que possibilita e estimula as crianças a utilizarem os objetos do mundo adulto, assim elas podem construir relações e estruturar conhecimentos sobre o mundo que as cerca, para os pais, é um momento de formar vínculos, ser participativo na vida dos filhos e até mesmo soltar um pouco a imaginação e descarregar o estresse, porém para muitos pais entregar-se a essa atividade lúdica com os filhos não é tão simples assim, alguns não conseguem se desprender das suas responsabilidades e separar um tempo para brincar, outros preferem aproveitar seus momentos de folga para assistir tevê ou fazer programas de adulto. Porém, a ausência desses momentos pode significar um vazio no relacionamento dos adultos com as crianças. Vale a pena investir algumas horas no mundo mágico deles e deixar os pensamentos livres e soltos através de uma simples brincadeira com seu filho.

Ref.

SANTIN, Silvino, *Educação Física: Da alegria do lúdico à opressão de rendimento.*

Porto Alegre: 2001

VIGOTSKI, Lév Semionovitch. *A formação social da mente.* 6. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1989

Paineira x Mamica-de-Cadela



BioFlora/URI

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

Caros leitores, neste final de semana, alusivo ao dia do Biólogo, que comemoramos em três de setembro, nós futuros profissionais integrantes do BioFlora, orientados por uma Bióloga (ambos citados acima), estamos trazendo uma breve descrição de duas espécies vegetais, pertencentes a duas famílias diferentes, a Paineira (*Ceiba speciosa*) da família Malvaceae e a Mamica-de-cadela (*Zanthoxylum rhoifolium*) da família Rutaceae. Elas são espécies confundidas pela população, e, chamar ambas de mamica-de-cadela tornou-se um hábito comum entre a comunidade, nesse sentido vamos esclarecer ao leitor, as diferenças e finalidades de ambas espécies.

A Paineira (*Ceiba speciosa*) é uma árvore de grande porte (15-30 m de altura), que no Brasil pode estar presente nas regiões sul, sudeste e centro-oeste e em partes do estado da Bahia. Ela chama atenção por sua copa ampla, cheia de folhas dispostas em forma de leque ou palma da mão (palmado) e seus frutos grandes divididos em gomos, com um algodão dentro. O seu tronco também é notável, pela presença de acúleos, populares espinhos, que se desenvolvem de acordo com a idade da árvore. As folhas jovens da paineira podem ser consumidos crus, refogados ou cozidos. Já o “Algodão” conhecido por Paina, pode ser empregado como substituto do algodão tradicional, para a árvore ele é essencial para a dispersão das suas sementes.

Tradicionalmente a paineira é usada para tratar dores de cabeça, febre, diabetes, diarreia, infecções parasitárias, hipertensão, problemas mentais, úlcera péptica, reumatismo e asma. Da casca se faz

fitoterápicos para inflamação do fígado, tratamento de hérnias, reumatismo, problemas cardíacos e pressão alta. Em algumas regiões, o infuso desta árvore também é usado para tratar contusões e fraturas. Por outro lado, a Mamica-de-cadela (*Zanthoxylum rhoifolium*), é uma árvore que pode atingir altura de até 23 metros de altura, seu tronco é geralmente grosso, tortuoso e cônico. Seus acúleos (espinhos), são grandes e fortes e suas folhas são verdes-amareladas, compostas com de 4 a 13 fólhos (folhas menores) que são menores em relação aos fólhos da *Ceiba speciosa* e não são dispostos em forma de leque (palmado). Sua madeira é usada na construção civil, em carrocerias, marcenaria, entre outros.

A Mamica-de-cadela, é encontrada em bordas de matas e se destaca justamente por apresentar estes acúleos. Esta planta floresce de setembro a maio, e frutifica de novembro a junho. Também é muito usada na ornamentação, principalmente na arborização urbana. Na medicina ela é usada como antibacteriana, antifúngica, inseticida, citotóxica, antitumoral, antiparasitária e antioxidante. Estudos comprovam que ela age sobre células tumorais, pois o óleo volátil encontrado em suas folhas é citotóxico, também ela é utilizada popularmente para tratar dores de dente e ouvido, pois sua casca possui efeito analgésico.

Depois desta breve descrição, a equipe BioFlora, ressalta ainda que, existe grande interesse comercial no cultivo destas espécies pois a Paineira produz folhas comestíveis que pode ser um atrativo à culinária regional. E sobre a Mamica-de-cadela ressaltamos que a família dessas plantas é bem grande e o gênero *Zanthoxylum* possui espécies que não possuem efeitos medicinais, até pelo contrário algumas são tóxicas ao ser humano, dessa forma o consumo deve ser acompanhado sempre com indicações e acompanhamento médico.

Divulgação



Fruto de *Ceiba speciosa* (Paineira) aberto com o algodão (fibra) no interior. Note no fundo as folhas em forma de leque ou palma-da-mão (Palmado).



Acúleos do caule de *Ceiba speciosa*.



Copa de *Ceiba speciosa* com frutos imaturos e algodão dos frutos que já se abriram.



Ramo com os acúleos (espinhos) de Mamica-de-cadela (*Zanthoxylum rhoifolium*)



Folhas e caule de Mamica-de-cadela (*Zanthoxylum rhoifolium*), note que as folhas estão em uma disposição totalmente distinta da *Ceiba speciosa* e no fundo observe os acúleos (espinhos) com formato também distinto, contudo, esses acúleos podem variar muito de acordo com o indivíduo.

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



Porque as minhocas são tão importantes para o solo?



Divulgação

Todos sabem que as minhocas vivem debaixo da terra, mas nem todos entendem a importância desses bichinhos para o solo e para o meio ambiente como um todo. Confira, abaixo:

Porque as minhocas são importantes?

A minhoca é um animal invertebrado, que possui o corpo longo formado por alguns anéis. Isso ajuda no fato de viver debaixo do solo, já que facilita sua locomoção. O primeiro motivo pelo qual a minhoca é importante para o solo é que ela se alimenta dos restos orgânicos que ficam depositados na terra, seja de animais ou vegetais. Por isso, ela é chamada de detritívora. Por alimentarem-se destes restos de alimentos, a minhoca elimina suas fezes no solo e, com a ação das bactérias sobre estes restos alimentares, é produzido o húmus.

Húmus: um bem para o meio ambiente

O húmus faz parte das plantações e serve como um adubo natural que agiliza o processo de crescimento dos vegetais, frutas e etc. Isso acontece

porque esta substância possui nitrogênio, potássio e fósforo, substâncias essenciais para ajudar no fortalecimento e desenvolvimento das plantas.

Mas não para por aí

O simples movimento destes invertebrados no solo faz diversos túneis que ajudam na ventilação das raízes das plantas e também facilitam a penetração de água das chuvas, fazendo com que as raízes absorvam mais líquidos e se fortaleçam muito mais rápido.

Como as minhocas podem viver até 16 anos e sua reprodução é muito rápida, cada minhoca consegue colocar uma média de 15 milhões de ovos em sua vida inteira, o que facilita ainda mais a produção de húmus e aumenta os benefícios que traz ao solo.

Agora, quando você pensar em minhocas, pense também no benefício que elas trazem para o meio ambiente e na importância delas para as plantas e para a natureza. Certamente, seu conceito sobre esse bichinho mudará.

<http://www.sampexdesentupidora.com.br/blog/curiosidades>



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Pipoca faz bem?

O grão de milho pipoca (*Zea mays L*), como outros cereais, é composto pelo pericarpo (casca dura externa), germe (fração rica em lipídios) e endosperma (rico em amido). Nele são encontrados carboidratos, proteínas, fibras, vitaminas do complexo B, ácido fólico e vários sais minerais como : ferro, fósforo, potássio e zinco.

Um estudo apresentado por cientistas da Universidade de Scranton, na Pensilvânia, durante a 238ª Reunião da American Chemical Society (ACS), em Washington, comprovou que a pipoca tem grandes quantidades de substâncias antioxidantes, como polifenóis, importantes no combate aos radicais livres. 25g de milho de pipoca possui 80Kcal, 16g de carboidratos, 3g de proteínas e 4g de fibra alimentar.

Porém, é importante saber a procedência do milho. No Brasil, cerca de 80 a 90% do nosso milho é transgênico, que são aqueles cujo genoma foi modificado com a introdução de material genético de uma bactéria. O objetivo é de atribuir nova característica ou alterar alguma característica já existente, conferindo-lhes utilidade e rentabilidade, porém há riscos para a saúde e ao meio ambiente

Cuidado com as pipocas de microondas que compramos no mercado e as do cinema. Elas são ricas em sódio, gordura vegetal hidrogenada e aditivos, e em excesso podem ser prejudiciais à saúde.

Uma melhor opção é fazê-la em casa, e de preferência com grãos orgânicos e não transgênicos. Para fazê-la pode utilizar um fio de azeite de oliva ou óleo de coco ou a própria banha suína, e também pode ser feita pelas pipoqueiras elétricas disponíveis no mercado.

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

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 Bechner, 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

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
www.unimedmissoes.com.br

ANS - nº 31.161-8


DERLLIN
Para viver bem basta INVESTIR em VOCÊ.

Arquivo Pessoal

Nossa empresa está atuando em Santo Ângelo, proporcionando a comunidade qualidade de vida, trabalhamos com a prevenção, visamos o MELHOR no atendimento e RESULTADO para com os clientes que buscam nosso estabelecimento.

Temos muitas variedades de serviço entre eles estão: Massagens com muitas opções e técnicas, Terapia Reiki, Estética Facial e Corporal com tratamentos variados, Aulas de Yoga em grupo e individual, além de Cursos com certificado, para profissionais da área da saúde ou para aqueles que buscam conhecimento. Nosso objetivo é tornar acessível a todos estes serviços, tendo flexibilidade em horários e formas de pagamento.

Gratuitamente todos os meses fazemos o evento Yoga Para Todos, onde pode conhecer um pouco a cultura da prevenção com o Hatha Yoga, e assim promover saúde, é um evento aberto a comunidade. Informações é só curtir nossa Fan Page @/Estetica.Terapias.Integrativas e fique por dentro de todas as nossas programações.



Joana Derllin Manica
Certificado reconhecido pela Organização Internacional de Yoga - (Ujjain Yoga Life Society e Centro de Yoga Satyadhara/2017)
Fone/WhatsApp: 55 98416-6037
Instagram: @derllin
Facebook: /Estetica.Terapias.Integrativas
www.derllin.com.br

Segundo o Ministério da saúde foi aprovando a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) integrados pelo governo no Sistema Único de Saúde (SUS), entre elas estão o Reiki e o Yoga.

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