



Sábado, 9 de setembro de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



Plantas companheiras

Você sabe quais as plantas que se combinam? Ou seja, tais espécies podem ser plantadas bem próximas, pois a chance de o cultivo ser um sucesso é bem grande.

Verduras, ervas e hortaliças "amigas" são aquelas que se fortalecem quando cultivadas juntas. As interações bioquímicas são favoráveis ao crescimento de cada uma delas e nenhuma retira água ou nutrientes uma das outras. Confira ao lado alguns exemplos de plantas companheiras:

Fonte: Redação CicloVivo

Plantas companheiras

Ervilha

Alimentos que podem ser plantados juntos: cenoura, nabo, pepino, rabanete, milho, feijão.

Cenoura

Combina com repolho, alho-poró, rabanete, ervilha, cebola, alface.

Repolho

Pode ser plantado junto a tomate, couve-de-Bruxelas, brócolis, espinafre, acelga, couve.

Batata

Combina com repolho, ervilha, abóbora, feijão, milho.

Beterraba

Combina com couve-de-Bruxelas, brócolis, cebola, acelga, repolho.

Cebola

Plante junto a alface, beterraba, repolho, cenoura.

Acelga

Combina com cebola, repolho, beterraba.

Rabanete

Combina ervilha, cenoura, alface, pepino, espinafre.

Pepino

Combina com repolho, rabanete, feijão, milho.

Alface

É amiga da cenoura, beterraba e rabanete.

Tomate

Combina com cebola, cenoura e repolho.

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
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 - 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;



Setembro Amarelo

O suicídio se apresenta como um problema de saúde pública, visto que segundo dados do site CVV (entidade que atua gratuitamente na prevenção do suicídio há 55 anos), no Brasil a cada uma hora, uma pessoa tira sua própria vida, e no mesmo limite de tempo outras três tentam se matar sem sucesso.

Setembro foi o mês escolhido para que também se haja conscientização destas estatísticas. Assim como no Outubro Rosa que conscientiza sobre o câncer de mama, e o Novembro azul sobre doenças masculinas, o Setembro Amarelo tem como objetivo poder falar sobre o assunto, tendo em vista que este ainda é um tema tabu, sobre o qual as pessoas pouco querem falar.

Em mais de 90% dos casos, o suicídio tem prevenção, mas para isso, é necessário que as pessoas possam conhecer sobre o assunto. O indivíduo que tenta suicídio, pede ajuda, porém as pessoas não conseguem identificar, fazendo com que este se sinta incompreendido e sozinho.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é o 4º país com maior crescimento de casos de suicídio na América Latina. Este número é preocupante e para que esta estatística possa diminuir a melhor saída é poder falar sobre o assunto, ou seja, abrir espaço para que este tema seja debatido em rodas de amigos, escolas, comunidades, igrejas. Tratar este assunto como tabu não contribuirá para que estes números diminuam, ao contrário, os números continuarão a aumentar.

As pessoas que tentam suicídio normalmente estão sofrendo de depressão e querem acabar com a dor. Sentem-se isoladas, incompreendidas e dão sinais ao falar que "não aguentam mais" ou que "não querem mais viver". Essas pessoas precisam ser escutadas e ajudadas. Não querem "chamar a atenção" como muitos acreditam. Lembre-se: elas não precisam de alguém que as julgue, e sim de alguém que tente compreendê-las e as ajude neste momento difícil. É preciso que elas entendam que não estão sozinhas.

Não existe uma "receita de bolo" sobre o que fazer para ajudar as pessoas que se encontram nesta situação, visto que nenhum caso é igual o outro, mas oferecer ajuda profissional é imprescindível, além do mais, encorajá-las mostrando que é possível sair desta situação, vivendo uma vida plena e feliz e fazendo com que se sintam amparados nesse momento difícil, poderá fazer toda a diferença.



Greice Quelle C. da Costa
Psicóloga - CRP 07/22690
Contato: (55) 984457579
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Butiá (Butia yatay) de Giruá X Dia do Profissional do Biólogo



BioFlora/URI

Bióloga Tamara Machado Matos e Bióloga/Professora da URI Dra. Nilvane Ghellar Müller

No Brasil, a profissão de Biólogo foi regulamentada pela Lei nº 6.684 de 03 de setembro de 1979. Devido a isso, instituiu-se o dia do Biólogo nesta data. A Resolução nº 227/2010, dispõe sobre a regulamentação, as atividades profissionais e as áreas de atuação do Biólogo em: Meio Ambiente e Biodiversidade, Saúde, Biotecnologia e Produção. Neste sentido, a biologia atualmente é considerada a profissão do futuro. Cabe aos biólogos, a busca incessante de respostas às questões biológicas importantes, não apenas no âmbito da categoria, mas, requeridas pela sociedade brasileira.

Como mencionado anteriormente, o profissional biólogo pode atuar na área ambiental, e, portanto, destacamos a seguir, como exemplo, o trabalho de interpretação ambiental, por nós realizado, no município de Giruá com as plantas do gênero *Butia*, popularmente conhecidas como butiás, as quais são nativas do estado do Rio Grande do Sul. Estas plantas apresentam grande importância medicinal, econômica e ampla produtividade e diversidade de usos, sobretudo, em relação ao fruto, muito apreciado e consumido tradicionalmente como geleias, sucos, licores, entre outros.

Contudo, a sua exploração ocorre apenas de modo extrativista, como a maioria das espécies de frutíferas nativas do Sul do Brasil. Deste modo, no município de Giruá ocorre naturalmente a espécie *Butia yatay* (Mart.) Becc. (Butiá-jatá), especialmente no vale dos butiazais, onde esta área particular com aproximadamente cinco hectares, abrigando cerca de 150 butiazeiros nativos remanescentes da espécie, que foi considerada um grande palmar nos anos 1970.

Hoje, o vale dos butiazais é referência de turismo no município de Giruá. Por se tratar de um município com grande potencial agrícola, foi constatado, a partir das interpretações ambientais, que os butiazeiros desta região estão sendo afetados com o uso contínuo de defensivos agrícolas, em especial o glifosato, muito utilizado pelos agricultores para eliminar ervas perenes. Assim, a contaminação por estes produtos, prejudica a polinização e, consequentemente, a produção de frutos e sementes. Sob esta condição as folhas tornam-se secas, reduzindo seu diâmetro e adquirem uma coloração escura, diferente do processo natural. Como resultado deste processo, os produtores que dependem desta matéria-prima para a produção de artesanato, acabam sendo prejudicados. Contudo, os exemplares da espécie situados em avenidas e calçadas no centro da cidade de Giruá, são utilizados para a ornamentação e paisagismo. Mas consequentemente, em virtude de sua localização e pela ação e pressão antrópica, estas plantas estão em constante contato com a poluição atmosférica, principalmente, pela queima do combustível



Espécie *Butia yatay* (Mart.) Becc. A) Palmeira encontrada no vale dos butiazais no município de Giruá - RS. B) Folhas e inflorescência da espécie (DEBLE et al., 2012).



Exemplares de *Butia yatay* localizados no centro da cidade de Giruá. A) Rótula de uma avenida. B) Calçada pública, em frente a uma residência.



Indivíduos de *Butia yatay* situados no vale dos butiazais no interior do município de Giruá. A) Amostra com cerca de 10 anos. B) Exemplar com mais de 250 anos.

de veículos, sendo constatado pela fuligem escura que foi observada nas folhas. Em adicional, as espécies do gênero *Butia* encontram-se em declínio populacional, devido às atividades de agricultura e pecuária extensiva que estão em plena expansão nas áreas de ocorrência destas espécies, sendo algumas destas consideradas em risco de extinção e condicionadas à proteção.

Neste sentido, o ecossistema dos butiazais é reconhecido por seu valor paisagístico, histórico-cultural e de biodiversidade, compreendendo uma am-

pla e importante diversidade de flora e fauna associada a esse ecossistema, através de interações características da comunidade, sendo fundamental seu estudo e conservação. Portanto, é notável, que os butiás se destacam no município e região especialmente pela importância sociocultural que estes apresentam para a comunidade giruaense. Assim, anualmente, no mês de março, acontece a Festa do Butiá que fomenta o artesanato e a gastronomia à base do butiá, principal ícone cultural do município que vale a pena ser visitado.

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

Divulgação

A era dos aviões sem pilotos vem aí



Com o desenvolvimento da tecnologia, vários aparelhos eletrônicos que precisavam de “ajuda” humana já funcionam sozinhos. Por conta disso, grandes projetos desse gênero estão sendo desenvolvidos, como é o caso do avião que transporta passageiros sem nenhum piloto dentro da cabine. A aeronave não fica no céu sem nenhum tipo de comando, pois um controlador (ou piloto) fica no chão com uma mesa de operação que controla o avião. Desse modo, é possível se comunicar com as torres de comando, continuar no trajeto definido e desviar de outros voos.

Esse tipo de avião já é usado pelas forças armadas norte-americanas. Agora, um teste sem uma data específica — vai da Inglaterra até a Escócia para definir se é seguro fazer a mesma coisa transportando passageiros. Para garantir a segurança no grande teste, pequenos experimentos estão sendo feitos pela equipe de pesquisadores responsável pelo projeto. Neles, o avião é controlado por pequenas distâncias, de forma que seja

estabelecido um parâmetro de segurança — o processo é bem parecido com o que a Google realiza com os seus carros autônomos.

O projeto está sendo conduzido sob a supervisão do governo britânico e os resultados já foram avaliados pela ASTRAEA. Na prática, voos sem a presença do piloto podem mudar a maneira como a aviação é conduzida atualmente. Em primeiro lugar, as aeronaves poderiam ter espaço para mais passageiros e abrigar uma quantidade de aparelhos tecnológicos bem maior — o que facilitaria o funcionamento do veículo ou deixar a viagem das pessoas mais confortável, por exemplo. Além disso, os pilotos poderiam trabalhar de uma maneira muito mais dinâmica. Com isso, as trajetórias de voo poderiam ser mais seguras e os aviões poderiam passar com menos perigo por lugares difíceis para quem conduz a aeronave, como em tempestades e locais com forte neblina.

Fonte: Economist e Tecmundo



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Nutrição Ortomolecular

O foco da Nutrição ortomolecular é tratar o doente e não camuflar a doença, como se tem evidenciado muito na medicina clássica, a partir do uso de medicamentos como por exemplo para dores de cabeça. No momento em que o médico entende que o sintoma só existe porque alguma desordem está ocorrendo no corpo, fica mais fácil restabelecer a fisiologia e tratar o foco da doença, o real motivo pelo qual o paciente adoeceu.

Infelizmente o que constatamos hoje é que cada vez mais os laboratórios lançam no mercado remédios super modernos que tratam apenas os sintomas, fazendo o paciente tornar-se um dependente e eterno consumidor dessas drogas. A nutrição ortomolecular baseia-se na utilização de nutracêuticos ao invés de remédios. Nutracêuticos são substâncias que derivam de produtos naturais, extraídos de plantas, raízes e outras fontes oriundas da terra. São compostos que o corpo humano já conhece e já possui rotas metabólicas para utilizar, minimizando ou anulando efeitos indesejáveis como os efeitos colaterais e adversos que comumente são causados pelo uso de remédios.

O paciente submetido à terapia ortomolecular possui uma qualidade de vida muito melhor, pois otimiza a funcionalidade dos seus sistemas, integrando-os de uma maneira que só é possível quando se realiza um tratamento à base de compostos que não causam outras desordens após o seu uso. Um exemplo desta forma de tratamento, é a introdução de antioxidantes à dieta, e minimização dos alimentos inflamatórios.

Consulte um Nutricionista que pratique Nutrição Ortomolecular para prescrição à cada individualidade.

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
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 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

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

A graviola pode ser uma grande aliada para a saúde

A Graviola é um fruto verde em forma de coração, que tem cerca de seis a oito. De uns tempos pra cá, tem se mostrado interessante para os cientistas devido à presença da acetogenina, que tem propriedades citotóxicas. Além disso, os frutos se mostram um grande aliado à saúde. As folhas da Graviola, também conhecida como papaia brasileira, são comumente usadas em vários remédios caseiros para o tratamento de depressão e até mesmo câncer, saiba mais.



Divulgação

Auxilia na digestão

Na América do Sul e no Caribe costumam tratar doenças como a diarreia e a disenteria com a Graviola, já que as folhas da planta supostamente ajudam a matar parasitas e vermes. O suco de Graviola também é consumido com a mesma finalidade.

Previne e ajuda no tratamento contra o Câncer

Embora não haja provas científicas para apoiar alegações acerca do efeito das folhas de graviola no tratamento do câncer, muitos herbalistas e médicos acreditam que a planta tem o potencial de matar as células cancerosas.

Ajuda e previne da depressão

Alguns herbalistas acreditam que os alcaloides da Graviola podem reduzir os sintomas da depressão por captação cé-

rebro, reduzindo os níveis de serotonina. A serotonina regula o humor e emoções como a felicidade e a tristeza.

Sedativo natural

Os Sul-americanos e caribenhos usam as folhas, casca e as raízes da graviola como sedativo. A planta também é utilizada para tratar problemas de coração. Os efeitos exatos – ou colaterais.

Propriedades antimicrobianas

A Graviola também pode ter propriedades antimicrobianas, que matam bactérias benéficas na pele, na vagina e no intestino. O uso em longo prazo pode levar a infecções fúngicas. As substâncias químicas presentes na Graviola também foram encontradas em pessoas com Mal de Parkinson, embora nenhuma relação de causa e efeito tem sido firmemente estabelecida.

Disponível em <http://formasaudavel.com.br>

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

Nascimento

Antonio Nascimento

Cirurgião-Dentista - CRO 6874
Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo-Facial
Enxertos, Implantes, Exodontias complexas, lesões bucais

Marcelo Nascimento

Credito 22.2127-F
Microfisioterapia - ENM
Hipnose Clínica
PNL - Programação Neurolinguística

Liamara Nascimento

Credito 7897
Microfisioterapia Evolutiva
Leitura Biológica - Osteopatia
Equilíbrio Neuromuscular



Elisandra Nunes Ferrazza

Credito 42.347
Pilates - RPG e Domiciliar

Raquel Lemes Erthal

Credito 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