



Sábado, 16 de setembro de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



Plantas que melhoram a qualidade do ar em residências

Quem mora nas grandes cidades sofre muito com a poluição urbana. O ar poluído pode afetar até mesmo os que passam mais tempo em casa do que nas ruas. Isso acontece porque o ar que circula nos ambientes internos também pode ser prejudicial à saúde humana.

Neste sentido, não só como item de decoração, cultivar plantas em casa é um grande benefício para seus moradores.

Azaléia

Eficiente para combater poluentes como COVs (Compostos orgânicos voláteis) e amoníacos (um composto presente em diversos produtos de limpeza). Essa planta é indicada para cozi-

nhas e banheiros. Precisa de rega apenas uma vez por semana e de cinco horas de sol diariamente.

Cacto

Muito útil para barrar as ondas eletromagnéticas. É indicado ter um cacto na sala próximo ao aparelho de TV ou na cozinha, junto ao micro-ondas. Para os supersticiosos, a planta ajuda a tirar o mau olhado nos ambientes.

Gérbera

São indicadas para as residências onde há fumantes, podendo atuar com eficiência contra a fumaça de cigarro. A gérbera gosta de luz e pode ficar em salas e quartos.

Begônia

Também indicada para fumantes, a Begônia precisa ser protegida da luz solar direta.

Crisântemos

Apesar de precisar de muita luz, os crisântemos não suporta sol direto. Elas devem ser expostas nas salas e quartos.

Bromélia

Ajuda na absorção de fumaça, por isso é indicada para cozinha. Para manter essa planta, basta fazer uma rega a cada três dias. Ao contrário da Azaléia que precisa de muito sol, a Bromélia necessita apenas de luz solar indireta.

Fonte: Redação Ciclo Vivo

Dr. Jaime Barbosa
CRM 23.482
 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
 Lilliane 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

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

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

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

Como ser autoridade sem ser autoritário?

Educar os filhos não é tarefa fácil, demanda tempo, noites acordadas, responsabilidades e compromissos. E quando nasce o tão esperado bebê que as aventuras e desventuras começam, aos poucos precisamos abandonar aquela imagem perfeita que construímos do filho e reconhecemos que o dia-a-dia não será sempre perfeito. Por vezes, teremos a impressão de estarmos numa corda bamba, cheios de conflitos e dúvidas, parecendo ter perdido a capacidade de saber ser pai ou mãe, e aí surge a questão: "Como devo agir para educar meus filhos?"



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

É comum pais com filhos pequenos sentirem dúvidas sobre qual o melhor momento de reprimi-los.

Um filho pequeno sempre quer alguma coisa: um brinquedo, não ir para a cama cedo, não tomar banho, ir para algum lugar ou ficar em algum lugar, enfim ele quer fazer valer o seu desejo. A criança quer impor a sua vontade e assim o "querer do filho" é que é "autoritário", e é nesse momento que os pais precisam entender que ser autoridade requer avaliar se é possível atender o "querer do filho" naquele momento.

Um bom exemplo é à hora de ir para a cama. Geralmente os pais estão cansados, e os filhos enrolam para se deitar. O motivo desse conflito é simples, as crianças terão que parar de fazer algo prazeroso: como assistir TV ou brincar, para ir deitar. Embora a criança ainda não saiba ou não consiga entender, neste momento eles precisam novamente dos pais, elas precisam de uma posição firme de seus educadores, afinal, se for permitido "os pequenos" permanecerão ali até a exaustão, e isso não é bom, pois a criança não aprende a se cuidar se não é cuidada. É necessário que os pais delimitem um horário para as crianças se acalmarem para deitar. Não basta mandar inúmeras vezes que o filho vá se deitar, pegar o chinelo, aumentar o tom de voz, afinal agir desse modo e esperar obediência das crianças é ser autoritário. É necessário que nesse momento os pais tenham firmeza, carinho e bom senso, afinal cada momento requer uma maneira de lidar com a situação: pode pegar pela mão contar-lhe uma história, inventar uma brincadeira que ajude seu filho cumprir o ritual, é possível que a criança chore, grite e resista pelo menos enquanto ela perceber que existe possibilidade de resistir, (ela tem o direito de demonstrar seu desagrado), até o dia em que dormir na hora certa se tornar uma rotina.

Os fungos em nosso cotidiano

Divulgação



BioFlora/URI
Biólogos Marivane Celmer Slodkowski, Wesley Ribeiro Nardes e Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Hoje vamos falar sobre esses seres que muitas vezes nos passam despercebidos no dia a dia, porém, são de grande importância em nossas vidas, os fungos. Eles se diferenciam das plantas através de suas estruturas e modo de vida, mas comumente são estudados na botânica, por mais que sejam um grupo tão grande e diversificado quanto as plantas. Ao ouvirmos a palavra fungo podemos ligeiramente nos remeter a diversas doenças causadas por eles, porém as funções que exercem são de grande importância para o ecossistema e para a vida humana. Se os fungos não existissem, provavelmente estaríamos vivendo sobre uma espessa camada de folhas e troncos, isso porque eles são os principais decompositores de celulose e lignina que correspondem aos compostos predominantes das plantas. Além disso, eles fazem parte de diversas associações como as micorrizas, que são uma relação benéfica entre plantas e fungos. Neste caso, o fungo, além de proteger as raízes, disponibiliza nutrientes (Nitrogênio e Fósforo, por exemplo) e água, que são essenciais para o desenvolvimento das plantas. Por outro lado, como troca, a planta "alimenta" (comida em forma de carboidratos) o fungo disponibilizando parte da sua energia adquirida através da fotossíntese.

Outra associação acontece entre fungos e algas, formando os líquens. Juntos, eles são capazes de se desenvolver em locais mais ríspidos e inusitados onde cada um em sua forma isolada dificilmente sobreviveria. Em uma breve caminhada na floresta ou até mesmo em troncos nas ruas de nossa cidade, podemos encontrar os fungos desempenhando a sua função. Em geral, ao observarmos um cogumelo ou orelha-de-pau o que estamos vendo é a chamada estrutura re-



Basidiomas de *Pycnoporus sanguineus* em madeira em decomposição



Cogumelo da espécie *Coprinus comatus* em área de mata nativa



Champignons cogumelos da espécie *Agaricus bisporus* amplamente utilizados na culinária

produtiva ou esporóforo, o fungo em si. Ele é formado através de uma rede micelial, formada por hifas (estruturas afiladas), encontradas sob o solo ou envolvido na madeira.

Também temos os fungos microscópicos, que fazem parte de nossa alimentação diária através do pão e do queijo e até mesmo do nosso "happy hour". É através de um fungo, o *Saccharomyces cerevisiae*, que é produzida a

cerveja e, além deles os já conhecidos Champignons que são cogumelos da espécie *Agaricus bisporus*, muito comumente utilizados pela culinária. Porém, a grande maioria dos fungos existentes ainda não foi descoberta e nomeada. Muitos cientistas vêm trabalhando para revelar e descrever a biodiversidade fúngica em todo o mundo, mas este processo ainda está longe de chegar ao seu fim.

30 Anos Bela Forma

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;

Perca Peso! Não perca Tempo!

PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO

BF30
EMAGRECIMENTO

APARTIR **R\$75,00**

VAGAS LIMITADAS

Audax

Audax é o nome dado no Brasil a um evento ciclístico não-competitivo e de longa distância, conhecido internacionalmente pelo nome de Randonneur. A modalidade é regida mundialmente pelo Audax Club Parisien, França, tendo atualmente no Brasil, como seu representante, o gaúcho Roberto Penna Trevisan, responsável pelo Randonneurs Brasil. O grande foco dos eventos Randonneur no Brasil é a possibilidade de percorrer longas distâncias em veículos de propulsão exclusivamente humana em seu próprio ritmo, terminando o percurso dentro do tempo limite estabelecido.

A modalidade Randonneuring é tão ou mais antiga quanto o Tour de France: remonta ao final do século XIX, quando grupos de ciclistas Italianos e Franceses

completaram longas distâncias, com um tempo máximo determinado ou velocidade média específica. No Brasil, Austrália e Reino Unido a modalidade é conhecida como Audax, tendo seu significado em latim a palavra "audacioso".

Os brevês que os Inconfidentes Pedalantes promovem seguem o padrão dos Brevets Randonneurs Mondiaux, ou BRMs, nos quais há um tempo limite para se percorrer as distâncias propostas:

200km	13h30min
300km	20h
400km	27h
600km	40h
1000km	75h

Acima dos 1000km, há percursos de 1200km, 1400km, 2000km e até 7000km. São os Les Randonneurs Mondiaux ou

LRMs. Eles têm pré-requisitos específicos, sendo um dos mais comuns o cumprimento da série Super Randonneur – brevetar no mesmo ano os 200, 300, 400 e 600km. Em qualquer lugar do mundo, por qualquer clube.

Os resultados são homologados pelo:

- ACP (Audax Club Parisien) em nível internacional;
- Randonneurs Brasil, em território brasileiro.

O atleta amador Santo Ângelense Rafael Downar acaba de



conquistar este privilégio ao completar os 600km, no Audax da Serra ao Mar, que partiu da cidade de Porto Alegre e seguiu em direção à Gramado, Canela, Cambará do Sul, Terra de Areia, Torres, Osório entre outras, retornando à Porto Alegre, em um tempo de 25 horas de pedal(movimentação) a velocidade média aproximada de 25km/h, e logo estará representando a cidade em mais um grande evento do calendário Brasileiro nos 1000km na cidade de Bagé, com destino à Punta del Este no Uruguai no mês de novembro.

O atleta divide seu tempo entre família e trabalho e ainda uma rotina de treinos de aproximadamente 250km de ciclismo por semana, conciliado ainda a uma preparação física com treinos específicos de musculação

e pilates funcional, realizados na Academia Bela Forma com o acompanhamento diário dos Professores Maickel Torres e Marlise Werle, responsáveis pela prescrição e planilhas de treino apropriadas para a necessidade do atleta.

A academia Bela Forma juntamente com sua equipe parabeniza Rafael Downar por sua dedicação e conquistas! E para você que busca o sucesso, saúde e ainda aquele físico desejado a academia disponibiliza uma das melhores e maiores estruturas da região noroeste, tendo mais de 7 modalidades coletivas de atividades físicas, além de salas exclusivas para atendimento personalizado onde o principal objetivo é trabalhar para que você atinja seus objetivos com excelência e qualidade.



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

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

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.



Fone: (55) 3313-0541
f/unimedmissoes
www.unimedmissoes.com.br

ANS - nº 31.161-8

Mensagem O Mensageiro O Mensageiro



Kelly Kercher
Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Adoçantes artificiais, são uma boa opção?

O uso de adoçantes artificiais podem parecer uma maneira "zero caloria" ou "baixa caloria" de desfrutar de alimentos doces e não engordar. Mas um novo estudo de revisão os coloca no oposto deste raciocínio.

No relatório, publicado no Canadian Medical Association Journal, os pesquisadores analisaram 37 estudos sobre adoçantes artificiais para ver se eram de fato bem sucedidos para o controle de peso. Em conjunto, os estudos acompanharam mais de 400 mil pessoas por cerca de 10 anos. Sete deles foram executados como ensaios controlados randomizados, um tipo considerado padrão-ouro na pesquisa científica.

Os adoçantes artificiais não pareceram ajudar as pessoas a perder peso. Em vez disso, estudos observacionais que analisaram o consumo ao longo do tempo sugeriram que as pessoas que os consumiam regularmente – ao beber uma ou mais bebidas adoçadas artificialmente por dia – apresentavam maior risco para problemas de saúde como ganho de peso, obesidade, diabetes e doenças cardíacas.

É importante lembrar que o conjunto da rotina alimentar de cada um é o que vai pré-dispor a saúde deste indivíduo, portanto, procure um profissional nutricionista para melhor instruí-lo quanto a sua alimentação.

INFORMAÇÃO COM UM
COLORIDO A MAIS



Jornal e Revista
O Mensageiro
A Realidade dos Fatos

55 3313-4887 | comercial@jom.com.br | www.jom.com.br

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