



Sábado, 23 de setembro de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

A influência da lua na agricultura

Divulgação



Poucas pessoas sabem que além do sol existe outro astro muito importante para a agricultura. Estamos falando da lua. A atração magnética que a lua exerce sobre o nosso planeta influencia no volume da seiva que circula no interior das plantas e vegetais, contribuindo muito para um crescimento saudável. A lua passa por quatro fases que conhecemos e que estão em nosso calendário: minguante, cheia, nova e crescente. Com a ajuda do sol a lua consegue emitir as ondas que chegam até a terra e causam todos os benefícios que citamos.

A lua minguante influencia muito a terra e sua força é significativa, tanto que os mais velhos diziam que “no período da lua minguante, tudo o que estava debaixo da terra tendia a crescer”, mas isso não ficou no passado e até hoje ainda é assim, plantas como beterraba,

cenoura, inhame, batata, cebola, e outras da mesma qualidade tendem a crescer bastante neste período.

Quando está na fase nova à lua começa a exercer grande influência sobre a terra e a seiva. É nesta etapa que os fazendeiros costumam plantar couve, almeirão, cebolinha, plantas medicinais e espinafres que vão ficar ainda mais ricos em suas vitaminas, minerais e poderes medicinais. Também é bom para o plantio de árvores que serão utilizadas para retirar a madeira.

Já a lua crescente exerce uma função diretamente no caule, nos ramos e também nas folhas fortalecendo as plantas que vai ficar mais fortes contra as pragas que as atacam em grandes quantidades principalmente em plantações extensas. Essa lua é muito boa para quem quer plantar tomate, feijão, pepino, milho, arroz, abobora, jiló,

quiabo e até mesmo cereais que vão ficar simples para serem podados e terão o crescimento acelerado. Vale ressaltar que quem se destaca mesmo nesta época é o tomate que vai produzir mais, tendo suas pencas próximas uma das outras, diferente das outras estações lunares que diminuem a velocidade do crescimento.

A lua cheia é onde a terra sofre influência máxima dos poderes da lua, mas infelizmente isto acontece apenas nos primeiros dias, pois depois de sofrer com o impacto da minguante ela deixa de mandar toda a energia que pode. Esse é um ótimo período para quem quer plantar repolho, couve-flor, alface e outras plantas hortaliças parecidas, que terão ainda mais a contribuição da lua para um bom desenvolvimento.

Disponível em

<http://www.gestaonocampo.com.br>

Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.482
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT SEBO

Especialista em cirurgia do joelho

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Vídeioartroscopia
- 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 07/925711

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 PARADA

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

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.sbto.org.br Santo Ângelo - 3312.5033

Há 20 anos fazendo você se sentir bem.

20 anos
raia3

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

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

Mordidas na Escola: o que significam?

É comum vermos pais e professores em apuros quando as crianças começam a morder os coleguinhas na escola. Nesse momento, vários questionamentos surgem: o que fazer? Como agir? O que pensar?

Primeiramente devemos considerar o fato de que, para a criança, lidar com situações estressoras é muito mais difícil do que para nós adultos, tendo em vista que esta ainda possui dificuldade em se expressar verbalmente. Por exemplo, quando os pais matriculam os filhos na educação infantil, toda a rotina da criança é alterada e reorganizada, ela passa a conviver em um ambiente novo e com regras diferentes do seu ambiente familiar, desta forma, se ela não está preparada emocionalmente para este processo, pode sentir-se desconfortável neste lugar, com pessoas desconhecidas, nas quais ainda não confia.

Assim, como ainda não adquiriu a linguagem oral, a mordida se torna uma tentativa de comunicação e de expressão de sentimentos. Desta forma... quando quer um brinquedo do coleguinha: nhac! A mãe está grávida de um irmãozinho: nhac! Ninguém lhe dá atenção exigida: nhac!

É importante destacar o cuidado que se deve ter para que esta criança não seja rotulada como agressiva, ou mesmo discriminada por ser "mordedora". Muitas crianças mordem por alguma angústia que estão sentindo, ciúmes, ansiedade ou mesmo para dizer "estou aqui".

No entanto, estes comportamentos devem ser sempre cortados. Mostrar desaprovção à ação cometida, dizer-lhe que não é correto morder porque machuca as pessoas e repetir, quantas vezes for necessário, pois a criança não aprenderá de um dia para o outro. E o mais importante, conversar com a criança. O adulto deve mostrar a ela que existem outros meios para se expressar, podendo dizer, por exemplo: "você não gostou do que o coleguinha fez? Vamos dizer isso a ele". "Você quer aquele brinquedo? Então vamos pedir".

Dica para os pais: ensine seu filho a compartilhar e a esperar, evitando assim, situações que o irrite ou o cansem, com frequência.

É preciso estar atento às mordidas, pois embora seja algo natural do desenvolvimento, quando persistentes, elas também podem indicar um problema de ordem emocional e nestes casos é importante buscar ajuda de um psicólogo.



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

Caraguatá: Impactos agrícolas, econômicos e ecossistêmicos



BioFlora/URI

Acadêmico de Ciências Biológicas: Denilson da Silva Machado e Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Hoje, caro leitor, nós do grupo BioFlora falaremos de uma planta daninha muito agressiva às pastagens missioneiras, sendo assim muito conhecida pelo homem do campo, e que conhecemos como Caraguatá (*Eryngium horridum*). Em geral esse vegetal habita campos secos e solos pedregosos. Suas folhas possuem espinhos nas bordas e podem atingir 70 cm. Já as suas flores têm formato de globo esverdeado, aparecendo de novembro a janeiro. No ambiente rural ela faz parte das plantas indesejáveis, pois ela pode reduzir muito a produção de gramíneas utilizadas como recurso alimentar para os animais do campo (forrageiras). Esta redução é oriunda de uma interação ecológica bem conhecida por profissionais da área ambiental, a competição interespecífica (competição entre espécies diferentes), que ocorre, no caso do caraguatá, por luz e nutrientes do solo. Contudo, para o caraguatá a luz e os nutrientes não são um problema, uma vez que ele pode germinar em solos com baixa fertilidade e em meio a outras plantas mais altas. Alguns estudos realizados por ecólogos demonstram que em campos com muitos animais herbívoros (gado, ovinos, caprinos, equinos, dentre outros) o número de plantas da espécie aumenta, assim como em campos que foram recentemente queimados. A queima do campo ainda aumenta o número de indivíduos em estágio reprodutivo (com sementes), pois sobre estresse essa planta logo trata de produzir descendentes para perpetuar sua espécie. Para reduzir a incidência da planta nas pastagens, os agricultores geralmente recortam o pedúnculo (haste que sustenta um conjunto de flores). Entretanto, essa planta possui um caule subterrâneo, chamado de rizoma, que é capaz de produzir novas plantas. Nesse sentido, deve-se retirar toda a planta para um controle mecânico eficiente. Outro método de controle do caraguatá é a realização de roçadas no outono. Segundo estudos, essa técnica pode reduzir uma cobertura de caraguatá de 70% para 20%. Essa espécie apresenta uma grande importância ecológica, pois ela está associada a diversas outras espécies de plantas herbáceas nativas, como o capim-mimoso e a barba-de-bode. Todavia, a relação entre estas plantas e o caraguatá ainda não é tão conhecida. Sabe-se somente que esses vegetais se desenvolvem em conjunto. Além dessas relações positivas a espécie em questão apresenta uma relação negativa com o capim-cidreira e a grama-forquilha, pois eles não apresentam dificuldades de desenvolvimento quando próximas ao caraguatá. Em relação à ecologia podemos citar também que esta espécie está associada a 60 espécies de insetos da família Syrphidae (Moscas-das-flores) e alguns insetos da ordem Hymenoptera (vespas, formigas e abelhas). Em Rio Pardo/RS foram coletados 1.066 insetos associados ao caraguatá. Para os índios da tribo Kaingang o caraguatá é usado como alimento, sendo que parte das hastes que sustenta as flores (quando a planta é jovem) podem ser consumidos e a extremidade inferior das fo-



Detalhe das folhas de *E. horridum* (Caraguatá).



Plantas inteiras em fase reprodutiva (Fonte: Bagatini J. A., 2014).



Detalhe das flores do caraguatá (Fonte: Schwirkowski P., 2015).



Campo tomado de caraguatá em São Miguel das Missões/RS, note suas inflorescências (conjunto de flores) secas.

lhas da planta (apresenta-se esbranquiçada) pode ser consumida refogadas ou cozidas com feijão. Logo, cabe salientar que a natureza sempre encontra o equilíbrio, pois quando sua regeneração ocorre de forma natural os exemplares de daninha são naturalmente controlados. E ainda, destacamos que o caraguatá pode ser um problema nas pastagens e uma solução como planta alimentícia não convencional.

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

Depressão em cães e gatos: um problema real

A depressão é um mal que não afeta somente os humanos. Os animais, principalmente cães e gatos, também podem sofrer com esta doença. Assim como em humanos, fatores dos mais variados levam um animal domesticado a entrar em depressão. “Experiências traumáticas, perdas por morte ou abandono, introdução de um novo indivíduo sendo da mesma espécie ou não, mudança de ambiente ou mesmo de rotina subitamente, solidão, fome, frio, sede, dentre outras, são fatores que levam os animais a entrar em estado de depressão. Cada animal responde, diferentemente, de maneira individual ao fator exposto, independentemente da espécie, raça ou sexo”, explica o médico-veterinário Luiz Fernando de Carvalho Bovolato.

Ainda de acordo com Luiz Fernando, “a diferença entre felinos e caninos é que os felinos, naturalmente, precisam menos dos proprietários por serem animais independentes, mas apresentam depressão e sinais clínicos semelhantes aos do cão”.

Os cães estão entre as espécies com maior propensão a desenvolver a depressão, em especial aqueles que por algum tempo viveram em ca-



Divulgação

sas grandes, fazendas ou sítios, mas depois se mudaram para locais menores, como apartamentos. No caso dos felinos, mudanças na rotina do animal, ausência de alguém a quem o gato seja muito apegado ou perda de um companheiro são algumas das causas do estresse e consequente depressão nos gatos.

Não é nada fácil perceber os sinais da depressão nos animais domésticos, já que geralmente se mostram variáveis e individuais. Luiz Fernando explica que os sinais de depressão vão “desde uma pequena mudança comportamental, como

defecar ou urinar em locais diferentes do usual, destruição de objetos, escavações, isolamento social, intolerância ao toque físico, lambedura de patas, como reações mais graves de agressividade, anorexia, apatia, vômitos, diarreia, podendo levar o animal em questão a uma afecção mais severa decorrente de complicações dos sinais anteriores”. Ao detectar alguma dessas alterações, o dono deve imediatamente procurar identificar a causa e um veterinário, que irá encaminhar o melhor tratamento.

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

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

Óleo de linhaça

Perfeita estratégia para garantir bons níveis de ômega-3 de forma barata e vegana. Os benefícios da suplementação de ômega-3 já são consolidados e bastante aplicados na prática clínica. No entanto há questionamentos sobre o uso de óleo de semente de linhaça rico em ômega-3 como estratégia de fornecimento de EPA, DHA, GLA e do próprio ômega-3. Esses ácidos graxos apresentam efeitos na modulação da inflamação, melhora da pressão arterial e do desempenho físico. Em 2006 foi publicado um estudo duplo-cego, randomizado, no qual os participantes receberam doses de 3g de óleo de semente linhaça rico em ômega-3 e foram verificados efeitos cardioprotetores significativos; muitos outros estudos complementares demonstram importantes efeitos do óleo de linhaça rico em ômega-3 na modulação do estresse oxidativo, diabetes, doenças articulares e até mesmo genes envolvidos na expressão da HDL. Ressalto que o uso de óleo de linhaça é realmente uma ótima estratégia, no entanto, para não cair em armadilha seguem algumas dicas: Quando se for consumir a partir de cápsulas, verifique a relação de EPA e DHA, tal relação tem sido bastante discutida mais alguns estudos apontam para 2 e 3:1 de EPA:DHA; Já se preferir comprar o vidro e utilizá-lo nas saladas ou ingerir 1 colher de sobremesa, o processo de extração deve ser realizado a frio e preferencialmente vidro escuro e extra-virgem. Isso garante que os compostos voláteis permaneçam na composição deste superalimento.

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, Coaguloplasias, Leucemias, Linfomas, Mielodisplasias, Mieloma múltiplo, Trombofilias.

Fone: (55) 3312-8118
Rua Bento Gonçalves, 526

demonstre harmonia.

Paola Flach Perim
odontologia especializada

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 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 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

Aprenda a fazer um crepe suíço de sanduicheira

Divulgação



Já bateu aquela vontade de comer um crepe e não tinha uma maquina por perto? Não se preocupe você pode fazer na sanduicheira e ainda variar

os sabores. Confira uma receita que separamos para você. Mas cuidado para não fazer aquele "lambuzo".

Disponível em <http://www.dicasonline.tv>

Receita

Ingredientes para a massa

Leite: ½ xícara de chá
Ovo: 1
Óleo: 2 colheres de sopa
Sal: 1 pitada
Farinha de trigo: ¾ de xícara
Fermento em pó: 1 colher de café

Ingredientes para o recheio

Manteiga
Queijo
Presunto
OBS: Você pode colocar outro recheio de sua preferência, estes ingredientes são os que estamos usando nesta receita, mas

pode variar que vai ficar uma delícia.

Como preparar

Coloque o leite, o ovo e o óleo no liquidificador e misture bem;
Junte o sal e a farinha de trigo;
Acrescente o fermento e bata um pouquinho para juntar tudo e preparar uma massa homogênea;
Com a manteiga, unte a sanduicheira;
Coloque metade da massa;
Adicione o recheio;
Coloque a outra metade da massa e feche a sanduicheira;
Seu crepe está pronto quando estiver dourado;

A Unimed Missões/RS
comunica novo endereço
do Escritório Regional de
São Luiz Gonzaga:

Rua Bento Soeiro de Souza, nº 2328
sala 02 - Centro
Fone: (55) 3352-4278
CEP 97800-000

Cuidar de você. Esse é o plano.

/unimedmissoes
www.unimedmissoes.com.br
Av. Getúlio Vargas, 1079
Fone: 3313-0500

Unimed
Missões/RS

ANS - nº 31.161-B

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

Aprendizado personalizado e individualizado



Fones: (55) 3312-5333

98458-4266

Rua 7 de Setembro 571

Santo Ângelo - RS