



Sábado, 21 de outubro de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Rede elétrica subterrânea pode ser a solução definitiva para as quedas de energia

Divulgação



A construção de redes elétricas subterrânea pode ser a solução definitiva para as quedas de energia que atingem a cidade nos temporais, embelezar cidades, além de proporcionar mais segurança. É pensando justamente nestes fatores que algumas capitais brasileiras pretendem substituir as rédeas aéreas pelas subterrâneas. Em São Paulo, por exemplo, desde 2005 uma lei prevê a mudança. Segundo o texto, anualmente deve ser realizada na capital paulista a instalação subterrânea de 250 quilômetros de cabos.

“Se o sistema fosse todo sub-

terrâneo, não teria problema algum. Por exemplo, em Paris é tudo subterrâneo e eles não têm esse problema”, diz o professor da Universidade de Campinas (Unicamp) José Pissolato, especialista em alta tensão.

Segundo o professor da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo da Universidade de São Paulo, (FAU-USP), Bruno Padovano, além de proteger a fiação da queda de árvores, galho e raios, o modelo traz ganhos urbanísticos. Para o especialista, esse tipo de sistema ajuda a construir “uma paisagem urbana mais qualificada em termos

visuais e mais segurança, especialmente para o transeunte e o motorista. “A constante poda de árvores é outro problema que seria evitado”.

O sistema subterrâneo é muito mais caro do que o aéreo. “Na rede aérea é muito mais barato fazer manutenção. Na subterrânea você tem que abrir buraco e fazer toda a isolamento que é muito mais cara que uma linha aérea”, destaca Pissolato. O especialista explica que esse investimento tem retorno a longo prazo, com a redução dos desligamentos da rede por fatores externos.

Com informações da EBC

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
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

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

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

Laila Sangaletti PSICÓLOGA
CRP 07/1925711

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

Há 20 anos fazendo você se sentir bem.

20 anos
naia3

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

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

A Psicologia no Ambiente Educacional

O psicólogo durante sua formação tem a oportunidade de aprender sobre os aspectos de desenvolvimento e aprendizagem do ser humano de maneira mais aprofundada. Desta maneira é capacitado para contribuir de várias maneiras no processo de ensino e aprendizagem.

Na escola, o psicólogo atua junto com os demais profissionais como professores, diretores, coordenadores, orientadores, contribuindo com os conhecimentos da

psicologia, os saberes-fazer docentes. Ele pode atuar em todos os segmentos do sistema educacional, realizando intervenções, considerando, não somente aspectos individuais dos estudantes, mas também do corpo docente, do projeto político pedagógico, métodos de ensino e demais características educacionais.

Desta forma, a psicologia educacional/escolar utiliza-se de estratégias, instrumentos e recursos para que o profissional da educação possa manejar o seu ato pedagógico. Ou seja, a grande contribuição do psicólogo escolar acontece nos bastidores da instituição e, prioritariamente, com os professores, de maneira a contribuir para que estes estejam cada vez mais fortalecidos e instrumentalizados para uma atuação de qualidade. O psicólogo pode, por exemplo, ajudar o educador a refletir sobre sua infância, para melhor compreender a infância de seus alunos; auxiliá-lo no convívio e nas relações grupais e de equipe; ajudá-lo a refletir e conhecer sobre o desenvolvimento humano e os processos de ensino/aprendizagem com base nos fundamentos teóricos que sustentam sua prática, dentre outros.

Vale destacar que a escola não é espaço para clínica psicológica. Na escola o psicólogo assessoria e orienta os diferentes setores, buscando contribuir com o saber da Psicologia para o desenvolvimento da instituição como um todo.



Greice Quelle C. da Costa
Psicóloga - CRP 07/22690
Contato: 55 98445-7579
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Chamomilla recutita (L.)

Divulgação



BioFlora/URI

Acadêmico de Ciências Biológicas: Jordana Gabriele Vettorato
Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores, hoje novamente, traremos uma breve descrição de uma espécie vegetal pertencente à família Asteraceae, comumente utilizada pela população em geral para fins fitoterápicos concomitante ou em substituição a medicamentos. Esta planta é a famosa Camomila, *Chamomilla recutita* (L.), bem conhecida por muitos como chá, através do uso popular de suas flores.

O chá de camomila é indicado para infusão e uso interno, na proporção de 10 a 50 gramas/litro, no máximo 3 xícaras/dia, pois, apresenta propriedades relaxantes e ligeiramente sedativas. Estas ajudam a tratar a insônia, relaxar, diminuir crises de ansiedade e nervosismo. Além disso, também ajuda a reduzir cólicas durante a menstruação.

A *Chamomilla recutita* (L.) conhecida assim, mundialmente pelo seu nome científico, é uma planta aromática, que produz óleo essencial onde todas suas propriedades são encontradas a partir da infusão de suas flores. É nativa dos campos da Europa e amplamente cultivada em quase todo o mundo.

Atualmente, é a planta medicinal com maior envolvimento de pequenos produtores rurais na região do sul do Brasil e com maior área de cultivo. No que se refere a usos terapêuticos e/ou propriedades medicinais, é antiinflamatória tópica, antiespasmódica (contra cólicas), analgésica, digestiva, antisséptica, antiasmática, antirreumática, antigripal, anti-hemorroidária, antialérgica, anti-histérica, calmante, carminativa (contra gases), cicatrizante, desinfetante, calmante, protetora solar, vermífuga, sedativa suave, sudorífica, imunestimulante, entre outros. É utilizada também na aromatização de bebidas, xampus (clareador de cabelos), detergentes e sabões.

Quanto a questões de contraindicações, a *Chamomilla recutita* (L.) não é indicada na gravidez e também a pessoas alérgicas a plantas da família Asteraceae. Conforme alguns estudos, extratos deste vegetal apresentaram atividade antiinflamatória, antisséptica e antiespasmódica do estômago e duodeno; efeito sedativo em pacientes submetidos a cateterismo e, extratos diluídos produziram efeitos refrescantes e adstringentes. Em creme, pacientes com infecções cutâneas nas pernas, quando fazem uso aplicando concomitantemente com outros medicamentos apresentam êxito nos resultados. Ainda, pesquisas recentes mostram que a camomila possui algumas propriedades antioxidantes, podendo induzir à morte de células cancerígenas.

Agora se você, leitor, deseja cultivar esta maravilha de vegetal, que também pode ser usada para ornamentação, é necessário solo bem drenado, fértil, rico em matéria orgânica, com pH equi-



Detalhes da planta Camomila, *Chamomilla recutita* (L.)

librado entre 6 e 7. Irrigue de forma a manter o solo úmido, mas sem que permaneça encharcado. As sementes podem ser colocadas em locais definitivos como canteiros, vasos ou grandes jardins, em uma profundidade em torno de 0,5 cm, ou apenas pressione-as levemente ao solo. A germinação acontece normalmente entre uma e duas semanas.

Diante do contexto, o Grupo de Estudos BioFlora destaca que as informações aqui contidas têm apenas finalidade informativa, não devendo ser usadas em substituição a orientações médicas, dependendo do quadro clínico, mas somente para alívio de sintomas, ainda que, com muito cuidado, para evitar a utilização de outra espécie semelhante a este vegetal.

demonstre harmonia.



Aparelhos dentários
Discretos, inovadores e eficientes

Paola Flach Perim
CRORS 14122
odontologia
especializada

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

30 Anos
Bela Forma

30 anos prestando os melhores serviços do fitness.
Todos os ambientes climatizados

Novidade!
Venha conferir...

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

Rua Duque de Caxias, 1280 - ☎ (55) 3313.3971 - Fan Page: Academia Bela Forma

Brasil está entre os países com a maior área irrigada do planeta

O Brasil está entre os dez países com a maior área irrigada do planeta, mostra estudo feito pela Agência Nacional de Águas (ANA). De acordo com o Atlas Irrigação: uso da água na agricultura irrigada, atualmente o país tem 6,95 Mha (milhões de hectares) que produzem alimentos utilizando diferentes técnicas de irrigação. A pesquisa, lançada nesta segunda-feira (2), mostra ainda que o montante é apenas 20% da área potencial para a atividade.

De acordo com o levantamento, a Região Sudeste apresenta 2.709.342 hectares (ha) irrigados; a Sul, 1.696.233; a Norte, 194.002 ha; a Nordeste, 1.171.159; e a Centro-Oeste, 1.183.974. O estudo da ANA destaca quatro métodos de irrigação como os principais no país: por superfície, subterrânea, por aspersão e localizada, especialmente usadas no agronegócio.

Segundo o atlas, entre os principais cultivos irrigados no país, como arroz, cana-de-açúcar, culturas em pivôs centrais (método no qual a água é aspergida por



Divulgação

cima da plantação utilizando-se uma tubulação suspensa), a exemplo do feijão, milho e da soja, e demais culturas e sistemas, “reitera-se a concentração do arroz no Sul e Tocantins; da cana no litoral nordestino e no Centro-Sul (São Paulo, sul-sudoeste de Goiás, Triângulo Mineiro); dos pivôs centrais na região central (em especial Goiás, Minas Gerais

e Bahia); e das demais culturas e sistemas no Espírito Santo, Mato Grosso, Paraná e nos estados no Semiárido (em especial áreas de perímetros públicos)”.

O levantamento também reafirma a necessidade do uso da irrigação, especialmente em regiões afetadas pela escassez contínua de água, como no Semiárido

Fonte: Agência Brasil

Treinamento auditivo, porque ele existe? Quais os benefícios?

Divulgação

É comum que logo após adaptação dos aparelhos auditivos, junto com a maravilhosa sensação de ouvir novamente, os usuários percebiam dificuldade de entender em ambientes ruidosos, quando duas ou mais pessoas falam ao mesmo tempo ou quando a outra pessoa fala de modo acelerado, bem como em outros ambientes que desencadeiam essa dificuldade, pois as habilidades auditivas necessárias para uma boa compreensão nestas situações estão prejudicadas. Isso acontece, pois não ouvimos com a orelha somente, ouvimos com o cérebro também pois é ele quem interpreta e decodifica as mensagens sonoras que chegam até o nosso córtex cerebral.



Drda. AuD. Carla Cristina Backes
Fonoaudióloga Clínica CRFa 7-9509
Audiologista pelo Conselho Federal de Fonoaudiologia - CFFA 6570/17
Membro do Corpo Clínico do Hospital de Caridade de Santiago/RS
Membro da Associação Internacional de Audiologia - ISA
Palestrante da Fundação Otorrinolaringologia - FORL/SP
Doutoranda em Ciências Biomédicas - Próteses Auditivas

O treinamento auditivo existe para otimizar os benefícios do seu aparelho auditivo e pode ser uma ótima opção para melhorar as habilidades auditivas e proporcionar maior capacidade de reconhecimento, discriminação e compreensão da fala e consequentemente, uma melhor qualidade de vida aos usuários de aparelhos auditivos.

Para isso é necessária ter uma boa indicação do modelo dos aparelhos auditivos segundo seu exame auditivo, pois dentre as mais avançadas tecnologias existe uma gama fatores que influenciam na escolha do modelo adequado ao seu estilo de vida, uma vez que cada ser humano é único, e desta maneira tem suas particularidades para atender suas necessidades auditivas. Sendo assim, o seu fonoaudiólogo(a) audiologista poderá recomendar o modelo que melhor atender suas necessidades auditivas.

Embora os aparelhos auditivos tenham construção similar, eles podem ter diferenças na qualidade sonora, quando captam os sons, bem como na inteligibilidade da fala, ou seja, a clareza dos sons. Quanto mais alta a tecnologia e qualidade do aparelho auditivo mais natural será a experiência auditiva do usuário. Isso porque ele oferecerá recursos como largura de banda, controle de volume automático adaptável a cada ambiente, gerenciamento de ruído e controle de feedback, além da habilidade de conectividade com diversos dispositivos como telefones celulares, televisão, etc.

Aliada à tecnologia, o sucesso da adaptação dos aparelhos auditivos envolve acompanhamento audiológico constante, bem como treinamento auditivo das habilidades auditivas que se encontram defasadas. Estas habilidades são estimuladas por meio de exercícios auditivos que envolvem atenção e memória, como discriminar sons de frequência e intensidades diferentes, prestar atenção na fala de uma pessoa enquanto ouve uma história na outra orelha, memorizar sons em sequências, dentre tantos outros.

A realização desses exercícios em uma certa frequência e por certo período de tempo é capaz de modificar as estruturas cerebrais, aumentando e fortalecendo as redes neurais responsáveis pelo processamento auditivo, resultando em uma audição mais eficiente e melhorando a compreensão da fala.

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

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

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



Vejo diariamente pessoas se preocupando com a praticidade e muito pouco com a qualidade daquilo que estão fornecendo ao seu corpo. Sabemos, que a partir da alimentação podemos prevenir ou favorecer o desenvolvimento de doenças, e é nesses pequenos detalhes do dia que devemos prestar mais atenção. Ouço muitos comentários, como "mas é só hoje" ou "é só um pouquinho" como se esses pequenos deslizes não fossem fazer uma diferença significativa. Mas sim, devemos nos preocupar com os detalhes, de nada adianta fazer um belo prato ao meio dia, e consumir industrializados nas demais horas. Por isso, hoje trouxe uma receita prática, que pode ser levada de lanche, inclusive pelas crianças na escola. O grão de bico é um alimento rico em macronutrientes, um alimento funcional, que pode ser inserido em qualquer horário do dia e feito de diferentes preparações, inclusive esta que sugeri feita no forno.

SNACK DE GRÃO DE BICO

3 xícaras de grão de bico
2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
1 colher de chá de páprica picante
1 pitada de sal marinho ou sal rosa
1 colher de chá de mostarda moída
Alecrim, pimenta caiena, alho (temperos a gosto)

Deixe o grão de bico de molho de 8 a 12 horas, após, escorra e cozinhe em uma panela de pressão por 20 minutos (após a panela pegar pressão) ou em uma panela normal até amolecer bem. Escorra o grão de bico cozido e reserve, misture ao grão de bico, o azeite, o sal, a páprica, o curry e a mostarda moída sempre misturando bem após adicionar cada ingrediente. Coloque em uma assadeira que de para espalhar o grão de bico e coloque no forno a 200°C por 30 minutos mexendo eventualmente para que doure por igual.



VOCÊ ESCOLHE A UNIMED MISSÕES E A GENTE CUIDA DE VOCÊ!

A Unimed Missões/RS é uma referência em atendimento na região, oferecendo várias especialidades para procedimentos de alta complexidade. O Hospital Regional Unimed Missões dispõe de infraestrutura e tecnologia para garantir a tranquilidade, segurança e o atendimento humanizado

SERVIÇOS ESPECIALIZADOS

- ASA COMPLEXIDADE PARA TRATAMENTOS DO CORAÇÃO
- SERVIÇOS DE DIAGNÓSTICO POR IMAGEM
- MODERNO BLOCO CIRÚRGICO
- UTI

Dr. Luis Cláudio Madureira
Diretor Técnico/CRM - RS 13-698

Avenida Rio Grande do Sul, 1133 - Santo Ângelo - RS
(55) 3312-0700
www.unimedmissoes.com.br
unimedmissoes



ANS - nº 31.141-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
Atendimento personalizado e individualizado



Fones: (55) 3312-5333
98458-4266
Rua 7 de Setembro 571
Santo Ângelo - RS