



Sábado, 28 de outubro de 2017

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## Como saber se uma árvore do seu quintal está morta

Marcos Demeneghi



Mesmo que uma árvore ainda tenha algumas folhas e esteja em pé no quintal, ela pode estar morta. Algumas perecem lentamente, até dois anos após um evento desastroso ou doença. A maioria morre de dentro para fora, então mesmo que aparentemente pareça viva, pode estar comprometida. Confie em seu tato com um teste de "quebrar e raspar" para determinar se uma árvore do seu quintal está apenas adormecida ou definitivamente morta.

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

### Instruções

- **Observe a árvore enquanto as estações passam. Procure brotos verdes nos galhos, que significam um novo crescimento. Busque sinais de folhas, flores e frutas novas.**
- **Quebre um galho fino para ver se ele dobrará ou romperá com um estalo. Olhe dentro dele para determinar se está seco ou úmido. As árvores vivas têm galhos verdes e flexíveis.**
- **Raspe a casca de uma árvore jovem com uma faca ou lixa de unha. Procure por uma camada verde debaixo da casca que esteja úmida ao toque. Se ela estiver marrom e seca significa que o galho está morto.**
- **Consulte as instruções de cuidados para sua árvore se forem encontrados sinais de novos crescimentos e cascas saudáveis. Ela pode estar estressada e precisar apenas de cuidados adicionais.**
- **Com a época de chuva e ventos é muito importante ficar atento, pois árvores mortas podem colocar em risco a segurança de motoristas e pedestres. Em caso de alguma dúvida, procure o departamento responsável por essa área no seu município.**

**Dr. Jaime Barbosa**  
CRM 23.487  
RQE 13599  
TEOT 7325

SBOT SEIO

**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

**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

**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**

# 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

## Consequências do Abuso Sexual na Infância e Adolescência

O abuso sexual é um fenômeno universal e acontece em todas as classes sociais, independente de etnia, grupo religioso, e status social, causando muita dor e sofrimento para as vítimas.



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

O artigo 227 da Constituição Federal Brasileira expressa (1988) que "é dever da família, da sociedade e do Estado assegurar à criança e ao adolescente, com absoluta prioridade, o direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, ao lazer, à profissionalização, à cultura, à dignidade, ao respeito, à liberdade e à convivência familiar e comunitária, além de colocá-los a salvo de toda forma de negligência, discriminação, exploração, violência, crueldade e opressão". Esse direito é legalmente garantido, porém a realidade nos mostra um cenário triste, dados apontam que a cada instante crianças são vítimas de abuso sexual dentro do próprio lar por familiares ou pessoas próximas a qual a criança tem confiança, a família é considerada uma das principais sendo essa a primeira instituição a qual a criança faz parte, tendo esta a função de proteger e cuidar da criança, mas e quando quem deveria cuidar e proteger das crianças viola o direito da criança garantido por lei?

Crianças e adolescentes que foram vítimas de violência sexual tem um desequilíbrio no percurso do desenvolvimento normal, o que leva a causar danos emocionais, psicológicos, psiquiátricos e também danos físicos, as consequências para a criança ou adolescente que sofreu abuso sexual na infância depende dos recursos psíquicos que cada indivíduo dispõe para lidar com esses traumas, recursos estes que são estabelecidos a partir das vivências pessoais, fatores hereditários, modelo familiar, para criança que sofre essa violência são várias os impactos mas principalmente afeta a estrutura psíquica e emocional da criança que está em desenvolvimento da sua personalidade, muitas vezes apresentam comportamentos como sentimento de culpa pelo que ocorreu, medo, agressividade, isolamento, choro constante, baixo rendimento na escola, alterações de sono, dificuldade de confiar nos outros, dentre outros.

Sendo assim é essencial o acompanhamento psicológico da criança que sofreu o abuso sexual e também da família tendo em vista que na maioria dos casos o abusador é alguém da família como: pais, tios, primos, o tratamento com a criança é desenvolvido de acordo com a necessidade de cada criança pois não é possível generalizar os efeitos do abuso sexual para todas as crianças, a quantidade e a gravidade das consequências varia de criança para criança, o tratamento psicológico visa minimizar os impactos causados evitando que a criança que sofreu o abuso venha a sofrer de inúmeros transtornos futuramente.

## Macela (Achyrocline satureioides) (Lam.) DC



BioFlora/URI

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

Hoje, caros leitores, traremos uma descrição sobre a famosa Macela ou Macela-do-Campo, planta símbolo do Rio Grande do Sul, pertencente à família botânica Asteraceae. A espécie é nativa do Brasil, cresce de modo espontâneo nos campos e áreas verdes abertas do Sul e Sudeste do Brasil, sendo considerada uma herbácea perene (de ciclo de vida longo), muito ramificada e, que pode atingir de 60 a 120 cm de altura. Suas folhas são estreitas e as flores são amarelo-douradas, reunidas em conjuntos de flores, formando as inflorescências. No Rio Grande do Sul, muitas pessoas têm a tradição de colher a macela na sexta-feira Santa antes do nascer do Sol.

O hábito religioso, fortalecido pela fé, beneficia a eficiência das propriedades do chá das flores dessa erva. É comum encontrar a macela em beiras de estradas, pastagens e terrenos, considerada por muitos como uma planta invasora, mas que só deve ser colhida quando as flores surgirem (entre os meses de março e maio). Dessa forma, é possível aproveitar suas propriedades terapêuticas, ainda que se sugira conhecer a procedência da planta antes do uso.

A propagação deste vegetal é feita por sementes ou por estaquia de ramos. Para semear, devem-se selecionar mudas das flores mais bonitas ou com uma maior produtividade. Preparar o solo dos canteiros com adubação orgânica, feita com adubo animal de bem curtido, adicionando adubo orgânico de folhas, misturando bem e nivelando. As sementes podem ficar imersas em água por algumas semanas para a quebra da dormência. Os canteiros devem ter espaçamento de 0,50 x 1,0 metros, que é o mais indicado. Já a estaquia é feita no período vegetativo, com a planta sem flores, cortando os ramos e retiradas as folhas basais, colocando em um viveiro com substrato até o enraizamento. Posteriormente, transferidas ao canteiro definitivo.

Sobre as partes da planta a serem utilizadas popularmente destacam-se flores e folhas. Para uso oral é recomendada contra problemas digestivos e intestinais, cólicas, diarreia e disenteria, além de controlar o colesterol e regular o ciclo menstrual. Também é utilizada com função anti-inflamatória, analgésica e sedativa. Seu uso externo é indicado contra cólicas, dores articulares e musculares. Algumas evidências, ainda, sugerem ter efeito hipoglicemiante no sangue. Diabéticos devem usá-la sob acompanhamento e ter seus níveis de glicemia sob constante monitoramento.

Quem nunca ouviu ou não tomou um chá de Macela, não é mesmo? Prepara-se o chá de Macela por infusão (colocar água fervente sobre a planta medicinal, e, em seguida, tampar ou abafar o recipiente, geralmente 10 minutos) adicionando água fervente a uma xícara (chá) de flores picadas. Já para uso externo, são recomendadas formas de cataplasma (substâncias medicamentosas em forma de pastas) e de banhos por imersão.

Além disso, na cosmética têm sido empregado pela população no clareamento de cabelos. É o principal componente ativo de alguns shampoos para cabelos



claros e no enchimento de travesseiros, almofadas, estofados destinados ao combate a dores de cabeça e ansiedade (ação calmante). Quanto às contraindicações e/ou cuidados, deve-se prestar atenção, pois, se aspirada, a pilosidade que recobre o vegetal e o pólen das flores podem causar problemas no aparelho respiratório, como alergias ou até mesmo irritações na região da garganta.

## 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



**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

# Saiba como transportar seu pet com conforto e segurança

Hoje em dia os membros peludos das famílias humanas costumam passear de carro, seja em pequenos percursos pela cidade ou em longas viagens pelas estradas. Muitas vezes os vemos soltos no interior do carro, no colo do motorista ou com a cara na janela. Mas você sabe o que prevê o Código Brasileiro de Trânsito (CBT) no caso de transporte de animais dentro do veículo e como devemos transportá-los de maneira segura?

De acordo com o artigo 252 do (CBT) é infração média dirigir o veículo "transportando pessoas, animais ou volume à sua esquerda ou entre os braços e pernas". Já o artigo 235 diz que é proibido 'conduzir pessoas, animais ou carga nas partes externas do veículo' estando o motorista sujeito a infração grave.

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



Divulgação

## Confira algumas dicas:

- Para cães de pequeno porte temos: o cinto de segurança, que é um peitoral adaptado para ser preso ao cinto; o adaptador de cinto de segurança, que acopla a coleira do animal ao encaixe do cinto e a cadeirinha de segurança, semelhante àquelas usadas para crianças.
- Para todos os cães existem grades de proteção que dividem o porta-malas dos carros tipo "hatch" do restante do carro e os animais podem ser levados lá, separados e em segurança!
- Para cães de grande porte serem transportados na carroceria do carro, devem estar dentro de uma caixa de

transporte adequada ao seu tamanho e ela deverá estar presa à carroceria.

- Os gatos, que quase sempre detestam sair de casa, devem ser transportados dentro da caixa de transporte, pois lá se sentem seguros e protegidos, com menor chance de se assustar, de se esconder em locais inapropriados ou até de ferir alguém.
- Os outros animais devem sempre ser transportados em suas gaiolas para que estejam protegidos e não corram riscos.

## O que significa aceitar uma deficiência auditiva?

Divulgação

Vivemos em uma era que busca fortalecer identidade, em se reconhecer como agente ativo e não um mero agente passivo, muito se fala a respeito da auto aceitação, e aceitar uma dificuldade/deficiência é um assunto um tanto quanto delicado para muitas pessoas.

Acceptar uma deficiência auditiva é se reconhecer como surdo? não exatamente. Negar uma deficiência não seria uma forma muito eficaz de aceitá-la, bem como não procurar ajuda especializada por medo do desconhecido ou até mesmo vergonha, atrasa o período para saná-la. Aceitar é deixar de negar a deficiência tentando se passar por ouvinte, sofrendo em silêncio. Porém, o que significa para cada um de nós se reconhecer e se aceitar é muito subjetivo e depende uma série de critérios:

Não ter vergonha de fazer treinamento/fonoterapia - o trabalho das fonoaudiólogas é fundamental para a vida de muitas pessoas, e quando se trata de audição o treinamento auditivo com diferentes testes que estimulam a via auditiva são indicados.

Não ter vergonha de usar uma prótese ou um implante coclear - existe todo o período de aceitação, especialmente quando a pessoa não apresentava necessidade de usar o aparelho anteriormente ou quando os pais nunca tinham reparado em crianças que usam aparelho auditivo e de repente apresentam essa necessidade com seu filho. Mas, esse período não pode ser eterno. Se algo é necessário é hora de mudar conceitos e passar a valorizar a tecnologia que está disponível para acrescentar milhares de sons ao seu silêncio. Atualmente os modelos são cada vez menores e discretos.

Não ter vergonha de falar sobre a surdez ou sua prótese - as pessoas tem curiosidade e é importante estar aberto para esclarecer essas dúvidas. Ninguém precisa virar o Google, mas nem todas as pessoas sabem sobre o assunto e se você não se dispõe a falar a respeito, fica difícil elas começarem a entender. Esteja aberto a conversar, trocar ideias, analisar pros e contras, tome a iniciativa se necessário. Sem conversa não existe espaço para mudanças.

Pedir ajuda quando necessário - significa pedir para as pessoas não falarem todas ao mesmo tempo numa reunião, falar pausadamente e de frente por exemplo, pedir para que repitam, quando você não entendeu na primeira vez. Fingir que está entendendo não resolve a situação e, acredite, o único prejudicado é você.

Buscar pessoas/amigos que apresentem a mesma dificuldade que você - parece bobagem? Pois não é. A convivência com seus iguais o tira da "bolha" de que você é o único ser com deficiência auditiva do planeta. Quando você descobre que existem mais pessoas que compartilham da mesma vivência que você, percebe que ir atrás de seu direito de ouvir bem é muito mais coletivo que individual. E irá perceber que existem sim pessoas que vão te entender sem que você precise explicar nada, e isso é ótimo.

Reconhecer sua necessidade de acessibilidade complementar - exija legenda, exija equipamentos de transmissão de áudio (tipo que o palestrante/professor use seu sistema FM - um acessório para usuários de aparelhos auditivos que melhora entendimento de fala restringindo o ruído ambiente). Exija tudo que permita que sua compreensão auditiva ou visual melhore. Não tenha vergonha de pedir coisas que você precisa.

Procurar orientação psicológica - se essa aceitação não acontece naturalmente, procure ajuda especializada. Principalmente se você perdeu a audição depois de adulto e está tendo que lidar com uma situação diferente da sua habitual. Ou se o baque de ter um filho com deficiência auditiva estiver difícil de encarar. O processo terapêutico ajuda muito.

Falar a respeito consigo mesmo - escreva um diário, converse em voz alta. Falar com os outros é muito bom, mas a gente não pode deixar de tentar se entender com a gente mesmo. Se for uma forma de você se libertar dos seus fantasmas e dores internas, vá em frente.

Encarar a realidade como parte de você, não como o todo - se você tem uma deficiência, não é ela que tem você. Você é uma pessoa inteira, com histórias para contar e vida para viver. Tenha sempre isso em mente.

O impacto emocional favorável ao paciente quando a alegria em ouvir é reestruturada é diferente de pessoa para pessoa. Ouvir bem não traz apenas comunicação com os outros, é se sentir pleno e confiante, traz interação com o mundo ao nosso redor retomando o convívio social.

O mundo fala conosco constantemente, seja no som poético da chuva caindo daquele domingo preguiçoso, seja nas notas musicais daquela sua música favorita, a perfeita sintonia da voz da pessoa amada, o som relaxante do barulho do mar ou a buzina que nos faz sentir alertas ao andar na rua. Ouvir é um elo de ligação com o mundo, que vai muito além de palavras discriminadas. O que torna o valor da audição inestimável é o quanto ela nos conecta com o universo ao nosso redor.





**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**

Clinica 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 Bechoner, 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

## Faixas de pedestre são pintadas em 3D para 'educar' motoristas

Divulgação



Imagine a seguinte cena: você está dirigindo seu carro e, ao avistar uma faixa de pedestres, as listras brancas estão flutuando bem na sua frente. Foi exatamente assim que se sentiram alguns motoristas no Mato Grosso quando se depararam com o trabalho de dois grafiteiros na última semana. Quatro faixas em 'três dimensões' foram pintadas nas avenidas mais mo-

vimentadas de Primavera do Leste, cidade 239 km distante da capital do Estado, Cuiabá.

O artista Walyson Nogueira, conhecido como Presto VinteTres, foi contratado pela prefeitura para fazer as artes. O objetivo era 'educar e reduzir o número de acidentes' causados pela velocidade excessiva dos veículos.

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

**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 - R3 13-698

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



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**  
Atendimento personalizado e individualizado



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