



Sábado, 30 de setembro de 2017

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



## Primavera

Saiba quais são as frutas, legumes e verduras típicos dessa época

A primavera está aí. A nova estação iniciou no dia 22 de setembro, às 17h02min (de Brasília) e vai até o dia 21 de dezembro, às 14h28 (horário brasileiro de verão). A “estação das flores” traz uma grande variedade de frutas, legumes e verduras. Aproveite para consumir esses alimentos da época, pois são mais nutritivos, frescos, saborosos e mais baratos. Além disso, alguns deles podem refrescar durante dias mais quentes, como nesta estação.

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

### Confira o que é típico da época

#### Frutas

Manga, abacaxi pérola, amêndoa, avelã, banana nanica, banana prata, caju, castanha, coco verde, framboesa, jabuticaba, laranja pera, lichia, maçã fugi, mamão havaí, maracujá, melancia, melão, nectarina, nozes, pêssego;

#### Legumes

Abóbora, abobrinha italiana, alcachofra, berinjela, cenoura, nabo, pepino japonês, pimentão amarelo, tomate e vagem

#### Verduras

Alho poró, almeirão, aspargos, brócolis, couve bruxelas, endívias, espinafre, mostarda e rúcula.

#### Flores

Rosa, girassol, margaridinha, orquídea, jasmim, hortênsia, helicônia, alama, clívia, gérbera, hibisco, gazânia, jasmim-estrela, lágrima-de-cristo, boca-de-leão, crisântemo, frésia, estefânia, narciso, violeta, dedaleira, dama-da-noite, são as principais flores da estação.

**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

**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 PARCADA

**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**

**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.

**20** anos  
**raia3**

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

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

## Relações Interpessoais no ambiente de trabalho

Ao falarmos de relações interpessoais nos referimos às relações de trabalho, em tempos atuais cada vez mais se torna frequente utilizarmos esse termo no ambiente organizacional para designarmos as relações necessárias dentro de um ambiente empresarial, pois toda empresa seja ela de grande ou pequeno porte tem como princípios de funcionamento o trabalho em equipe ou seja a coletividade, pois a maioria das tarefas é realizada por grupos de pessoas onde cada um tem uma função.



Liliane Ribeiro Ortiz  
Psicóloga - 07/23464  
Contato: 998107-2593  
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Pesquisas apontam que muitas vezes a falta de produtividade e a insatisfação de alguns funcionários estão relacionadas à dificuldades que o indivíduo tem de estabelecer boas relações no ambiente de trabalho, essas pesquisas chegaram à conclusão de que o indivíduo não pode ser pensado separadamente, mas sim como grupo.

Também devemos entender que o relacionamento interpessoal no trabalho não depende somente de nós, pois ambiente de trabalho é formado por um conjunto de pessoas, com personalidades diferentes e que nem sempre estarão dispostas a apoiarem as mesmas ideias, porém muitas vezes é muito comum que cada profissional concentrado em sua função e suas atividades perca a visão de conjunto, ou seja de equipe, quando isso acontece as relações interpessoais começam a se deteriorar, pois surgem aspectos negativos como desentendimentos, disputas internas e o clima organizacional fica desalinhado, quando isso acontece é importante buscar relações de trabalho mais saudáveis os colaboradores da empresa precisam estar conscientes dos objetivos da empresa, buscar alinhar seu comportamento e suas ações de acordo com esses objetivos, considerando esse cenário nas empresas torna –se de suma importância o trabalho do RH.

O RH desempenha um papel essencial na tarefa de promover e preservar relacionamentos interpessoais saudáveis dentro da empresa. É um setor que está estrategicamente posicionado para atingir todos os colaboradores com suas ações, além de possuir os recursos necessários para elaborar diferentes projetos dentro desse tema, dentre esses se destacam alguns recursos que podem ser utilizados: divulgação de valores, avaliação de desempenho, treinamentos, assim, o papel do RH é também o de apoiar funcionários, buscando dar-lhes condições de aumentar a produtividade e fortalecer as competências da empresa.

## Ave-do-paraiso (Strelitzia reginae)



BioFlora/URI  
Acadêmico de Ciências Biológicas: Peter Santos de Aguiar  
Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores do JOM, hoje a equipe BioFlora da URI Santo Ângelo traz uma breve descrição de uma planta muito bonita encontrada nas áreas públicas de nosso município. É a chamada Flor-ave-do-paraiso, também conhecida como flor-da-rainha ou estrelitzia. É uma planta herbácea rizomática, ereta e pode chegar até 1,5 metro de altura. Suas folhas são firmes e coriáceas, os floretes (conjunto de sépalas, pétalas e bráctea) se abrem em uma bráctea de cor verde-avermelhada. Possuem três sépalas grandes de cor alaranjada e três pétalas azuis modificadas. O seu florescimento varia de acordo com os períodos do ano, pois ela necessita de no mínimo 4 horas de exposição diária a sol pleno, sendo que para a primeira floração pode demorar até 6 nos. A *Strelitzia reginae* é originária da África, e foi introduzida no Brasil para fins comerciais, porém, pesquisadores estão procurando soluções para que a planta tenha um desenvolvimento mais acelerado, pois ela possui alto potencial ornamental, e suas flores têm longa duração após o corte, motivo que incentivou sua introdução e disseminação em vários países ao redor do mundo. No Brasil, em algumas regiões mais quentes, ela pode produzir flores o ano todo. É uma planta muito apreciada pelos beija-flores, pois eles atuam como agentes polinizadores. Quanto a sua reprodução a melhor maneira é através do rizoma, ou seja, a partir do momento que uma planta adulta produzir touceiras, você pode retirar uma muda contendo um pedacinho de raiz e caule, podendo esse ter pouco mais de 20 centímetros. O local de plantio deve ser aberto, com boa adubação feita através de substrato orgânico, pois através de sementes você terá que esperar por cerca de 15 anos para ver sua primeira flor.

Nesse sentido, a equipe BioFlora, faz uma ressalva: se você tem interesse em plantar essa linda espécie em seu jardim, recomendamos que adquira uma mudinha em alguma floricultura, pois o plantio de sementes é muito demorado para dar resultados. Já com o plantio da divisão da touceira, pode ser prejudicial à planta, pois a partir do momento que você retira a muda, fica uma lesão na planta e essa favorece a entrada de algum possível patógeno, no qual ocorrerá a morte da planta matriz. Para efeitos medicinais, não foram encontrados dados científicos sobre suas atividades biológicas, nem relatos na medicina popular. Nesse sentido, a equipe deixa aqui o relato dessa planta linda que embelezará ainda mais nossa cidade com a entrada da primavera e se prolongando no verão.

***'Preservar/conservar o meio ambiente e as espécies nele existentes e preparar o mundo melhor para toda a humanidade, tentando remediar erros cometidos no passado, é colocar o Homem como personagem central e anfitrião na luta por um amanhã melhor.'***



Divulgação

Strelitzia reginae

**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

## Perguntas importantes que você precisa saber sobre Doação de Órgãos

Quem nunca se deparou com uma informação controversa sobre doação de órgãos? Afinal quem pode doar e quem pode receber? Mitos e verdades são frequentes nos dias de hoje, mas a lista de espera para a doação de órgãos muitas vezes é demorada e com muitas barreiras. Saiba mais sobre esse tema.

### Quando acontece a doação de órgãos?

A doação de órgãos acontece quando há um paciente no hospital que está na UTI vítima de um AVC hemorrágico ou traumatismo craniano grave, que entra em morte encefálica. São realizados 2 testes clínicos feitos por dois médicos diferentes um neurologista e um intensivista e um exame de imagem.

### Só a família pode autorizar a doação de órgãos?

Sim. Se o paciente já teve essa conversa em casa é muito mais fácil para a família decidir. Há muitos casos de pacientes jovens onde os pais têm que tomar a decisão da doação, mas eles nunca conversaram sobre isso em casa, pois nunca se espera que um filho morra antes que um pai.

### Quais os órgãos que podem ser doados?

Os órgãos que são doados em morte encefálica são fígado, rins, pâncreas, coração e pulmão. Há também os tecidos que podem ser doados em qualquer morte de coração para do são ossos, pele e córnea.

### Como funciona a lista de espera para a doação?

São pessoas que estão numa lista única, a doação geralmente fica entre estados um possível doador do Rio Grande do Sul e um possível receptor do Rio Grande do Sul, até pela compatibilidade de tempo.

### E como é feito o diagnóstico da morte encefálica?

O diagnóstico da morte encefálica é muito seguro, tem



Divulgação

um exame clínico, um exame de imagem, que comprova que não tem fluxo sanguíneo nenhum. Morte encefálica é diferente de coma. O coma pode ser efeito da medicação ou coma normal, mas nesses casos o cérebro não está morto a pessoa que está em coma tem fluxo sanguíneo. Do coma a pessoa pode voltar, mas de morte cerebral não.

### E quanto tempo dura o órgão depois de retirado do paciente?

Tem órgãos que duram em torno de 4 a 6 horas, por exemplo, o pulmão e o coração são dois órgãos que duram de 4 a 6 horas fora do corpo.

### Qual é a principal causa de não haver a doação de órgãos?

A principal causa da não doação de órgãos é a negativa familiar, não é nem a contra indicação médica.

### Com que idade o paciente pode ser doador?

De 7 dias de vida até 80 anos.

<https://www.fhste.com.br>

**Kelly Kercher**

Graduada de Nutrição / Unijui  
kellyunijui@outlook.com

### Feijão, faz parte da "dieta"?

Muitas vezes me deparo com pessoas surpresas quando ouvem que feijão preto pode ser consumido, principalmente em dietas de emagrecimento. Claro que, o que pode influenciar nos benefícios de um bom prato de feijão, são os ingredientes adicionais, que muitas vezes são industrializados, tais como embutidos, linguiça e bacon industrializados. O feijão é boa fonte de cálcio, proteínas, magnésio, tiamina (vitamina B1), folato (vitamina B9), fósforo e ferro. É um vegetal que pertence a família Phaseolus vulgaris e é classificada como uma leguminosas.

É bastante usual na alimentação dos vegetarianos por possuir quantidade significativa de proteína incluindo aminoácidos como a lisina e leucina, e quando consumido junto com um cereal aumenta o seu valor biológico; Ele também auxilia no controle da glicemia, por possuir índice glicêmico baixo; Possui fibras em sua composição. As fibras insolúveis ajudam a regular o funcionamento do intestino e as solúveis a melhorar taxas elevadas de colesterol; Por isso, é muito aconselhado para diabéticos e dislipidêmicos.

Sua quantidade de ferro (não heme) ajuda a prevenir a anemia, porém precisa da ingestão de vitamina C para garantir melhor absorção; Ou seja, a famosa combinação de feijão + laranja ou outra fruta cítrica.

O folato (B9) encontrado neste grão é um importante nutriente, indicado também para as gestantes, pois ajuda na formação do tubo neural do bebê, logo no primeiro trimestre. Ele também é boa fonte de fósforo, este nutriente confere maior resistência e formação dos ossos e dentes. E participa do metabolismo dos carboidratos por meio de enzimas e da ativação da tiamina.

**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.

**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 Medígila  
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

## Você sabe como se forma o granizo?

Divulgação

Considerando as fases do ciclo hidrológico ou ciclo da água, o granizo é classificado como uma precipitação, assim como a chuva, contudo o que chama a atenção é o fato de ser uma precipitação em forma sólida. Esta, por sua vez, apresenta pedras cujo tamanho pode variar de 5mm a incríveis 200mm, seu formato é esférico e sua temperatura aproxima-se dos 8 graus celsius negativos. Outro fato interessante é que sua constituição não é apenas de gelo, as pedras apresentam camadas de gelo e água, agregadas em decorrência dos movimentos de correntes de ar que se elevam ou descem no interior da nuvem.

### Processo de formação do granizo

Normalmente o vapor de água que por ser quente, e por isso leve, se eleva na atmosfera até cerca de 1 km, onde se condensa dando origem a nuvens, que por sua vez precipitará em forma de chuva. Contudo, em dias de intenso



calor e evaporação, grandes massas de ar quente, com muito vapor, se elevam na atmosfera, dando origem a imensas nuvens denominadas de cumulonimbus caracterizadas por sua imensa formação vertical que atinge elevadas altitudes, apresentando formato de bigorna. As nuvens cumulonimbus têm em seu interior, correntes de ar que sobem e que descem. Dentro na nuvem, pequenos granizos descem; e novamente se elevam devido ao ar quente, ao se chocarem com outros granizos neste processo vão aumento de

tamanho até o momento em seu peso vença a força desta corrente de ar ascendente, provocando assim a precipitação.

### Curiosidade

Visando evitar os males trazidos pelas chuvas de granizo, as nuvens de tempestade podem ser bombardeadas com foguetes contendo iodeto de prata (substância higroscópica), para estimular a precipitação em forma líquida e evitar a formação de granizos.

Disponível em <http://www.mundodageografia.com.br>

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](http://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

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

Aprendizado personalizado e individualizado



Fones: (55) 3312-5333

98458-4266

Rua 7 de Setembro 571

Santo Ângelo - RS