



Sábado, 4 de novembro de 2017

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Marcos Demeneghi



## Veja erros e acertos na alimentação antes e durante o Enem

Um ano inteiro de estudos pode ficar comprometido se, às vésperas da prova, o participante do Exame Nacional do Ensino Médio (Enem) descuidar da alimentação. Elencamos erros e acertos nos hábitos alimentares de quem está na prestes a fazer o exame. A alimentação deve ser extremamente equilibrada e

suficiente para atender às necessidades aumentadas nos estudantes. O ideal é escolher opções que auxiliem no aumento da concentração e foco, com ingredientes considerados estimulantes do sistema nervoso central, como a cafeína, a taurina e antioxidantes para ajudar na memória.

### Saiba mais

#### ACERTOS

- **Beber 2 a 3 litros de água por dia**- A hidratação é fundamental nos dias que antecedem a prova, para evitar desequilíbrio de sais minerais que pode provocar possíveis alterações no raciocínio e na concentração.
- **Consumir frutas in natura**- As frutas in natura são ricas em fibras e mais recomendadas do que os sucos.
- **Realizar no mínimo 4 refeições ao dia**- Evitar jejuns nos dias que antecedem a prova é fundamental. A alimentação deve ser fracionada em três principais refeições (café da manhã, almoço e jantar) e lanches intermediários equilibrados.
- **Evitar comer muito tarde na véspera**- Na noite do sábado, o candidato deve jantar alimentos leves e evitar comer muito tarde - o ideal é fazer a última refeição três horas antes de dormir. Evitar doces ricos em açúcar-O excesso de açúcar na véspera da prova pode provocar desequilíbrio na glicemia. Essa condição pode promover a fadiga e a baixa concentração, podendo prejudicar o desempenho do estudante no dia seguinte.
- **Evitar bebidas alcoólicas**- O consumo de

bebidas alcoólicas na véspera da prova pode interferir no metabolismo, principalmente da glicose. O excesso de álcool gera desidratação no organismo, que pode comprometer o estado de alerta e de raciocínio.

#### ERROS

- **Fazer jejuns prolongados**- O jejum é uma condição prejudicial para realizar nos dias que antecedem a prova, pois favorece a hipoglicemia (condição de baixa glicose no sangue).
- **Comer alimentos gordurosos e de digestão lenta**. Os alimentos gordurosos apresentam dificuldade em serem digeridos, sendo um processo que pode interferir na concentração.
- **Consumir alimentos fermentativos em excesso**- Os alimentos fermentativos, como as brássicas (brócolis, couve-flor), feijão sem o devido pré-preparo e laticínios em excesso, provocam desconfortos intestinais que pode prejudicar a atenção do estudante.
- **Pular o café da manhã**- Não é à toa que o café da manhã é considerado uma das principais refeições do dia, e por isso não deve ser descartado nas vésperas da prova.

Disponível em <http://gazetaweb.globo.com>

**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](mailto: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](mailto: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](http://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.

**Chá do Sol**

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**

**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](mailto:jonata.junior@bol.com.br)

# 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

## O processo de desfralde: Como saber qual o momento certo?

O processo de desfralde é um momento importante na vida da criança e só deve ser realizado quando esta tiver maturidade física e emocional para este desafio. Alguns médicos apontam que fisiologicamente a criança está apta para este processo, em média, aos dois anos de idade, mas é importante frisar que não existe uma idade ideal para que aconteça a retirada das fraldas, quando for o momento, ela mesma começará a dar os sinais.



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

Quando for o momento, ela mesma começará a dar os sinais.

O bebê, quando nasce, enxerga a si mesmo e a sua mãe como uma unidade, um único Ser, sendo apenas por volta dos oito meses que ele começa a entender que é um indivíduo separado de sua mãe. Este momento é chamado de processo de separação. Algo semelhante acontece com a urina e as fezes, a criança sente que estas fazem parte dela e, por isso, jogá-las no vaso, em alguns casos, pode ser bastante difícil.

Com relação aos sinais, é importante ficar atento ao controle dos esfíncteres da criança, ou seja, quando se queixa que está com a fralda suja, ou esconde-se e se abaixa para mostrar que quer fazer coco, tais ações mostram que a criança já possui consciência de suas excreções, o que indica que está pronta para começar o desfralde. Vale salientar que não é bom que o desfralde se inicie em um momento em que a criança ou a família esteja passando por algum estresse ou mudanças.

É importante ir explicando para a criança, de maneira que ela entenda todo o processo de desfralde, utilizando-se de brincadeiras, para que assim, ela vá compreendendo o que é e como usar o vaso sanitário. O lúdico pode ajudar nesta fase, se despedir dos dejetos, brincar com massinha de modelar que simula as fezes, levar o boneco favorito para vê-lo no banheiro.

Outro aspecto importante a ser mencionado, é que para a criança o xixi e o cocô são como se fossem uma "produção" sua, e de fato, são! Então, este momento deve ser confortável e agradável. Nada de demonstrar nojo ou desinteresse para o que a criança está produzindo naquele momento!

## Plantas ornamentais nativas: Imbé (*Philodendron bipinnatifidum*)



BioFlora/URI

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

Ao decorrer dos últimos meses viemos muito falando sobre plantas com uso essencialmente medicinal, conhecidas por todos. Contudo, na edição de hoje traremos uma contribuição sobre os aspectos funcionais do Imbé ou Banana-de-macaco (*Philodendron bipinnatifidum*). Esta é uma planta com folhas grandes (até 1,5 m) vistosas com recortes, seu caule possui marcas das inserções das folhas velhas, já suas flores são brancas em forma de espiga. Essa estrutura é, na verdade, um conjunto de flores pequenas (inflorescência). Segundo alguns botânicos, o nome correto dado à essa espiga é espádice, pois ao redor da mesma também se observa uma espada (bráctea), ou seja, um tipo de folha com função modificada. Todas essas características da inflorescência da planta são comuns entre os componentes da família do Imbé, denominada Araceae, a qual compreende ainda espécies comumente encontrada entre nós, como o Lírio-branco e o Inhamé. O Imbé é planta nativa que ocorre frequentemente em florestas com grápias, angícos, canafístulas (Floresta estacional semidecidual), paineiras, dentre outras, estabelecendo-se como epífita, ou seja, vivendo sobre outra planta. Como já havíamos falado em outras edições, as epífitas são plantas que se apoiam sobre outro vegetal buscando luz e estas não devem ser confundidas com parasitas, que utilizam os recursos de outras árvores, como é o caso da erva-de-passarinho. Algumas das raízes do *P. bipinnatifidum*, quando apoiado em uma árvore, crescem até atingir o chão onde se ramificam como raízes comuns. Logo, enquanto pendentes são chamadas de raízes aéreas, e, com esta estrutura morfológica, não-dividida, são utilizadas no artesanato indígena para elaborar amarras. Uma característica única do Imbé e de algumas aráceas também é a termogênese. Este fenômeno ocorre quando uma planta eleva a temperatura de suas flores a uma temperatura maior que 10°C acima da temperatura ambiente. Este fenômeno faz com que as flores do Imbé exalem um odor agradável para o polinizador as encontrar com mais facilidade. Além disso, muitas tribos indígenas e agricultores utilizam a inflorescência desta planta como alimentícia. Contudo, deve-se utilizar esta planta com muito cuidado devido aos efeitos alergênicos que causam irritação na pele. Esta espécie frequentemente é confundida com a *Mostera deliciosa* (Costela-de-adão) que é nativa do México. A *M. deliciosa* apresenta furos nas folhas e os recortes das bordas mais finos e profundos, ao contrário do Imbé. Entre espécies exóticas e nativas sempre aconselhamos o cultivo das espécies nativas, pois elas já são bem adaptadas às nossas matas e, portanto, não são capazes de invadir e dominar uma área, pois possuem predadores naturais e barreiras que limitam sua dispersão (ex. disponibilidade de nutrientes no solo). Nesse sentido, ao semearmos uma planta nativa estamos auxiliando no equilíbrio ecológico e valorizando a beleza florística que o Brasil e o Rio Grande do Sul nos oferecem.



Padrão de recortes da folha do Imbé.



*P. bipinnatifidum* comportando-se como terrícola.



Inflorescência do tipo espádice do Imbé.

Divulgação

**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!**  
**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

# O que é o Novembro Azul e como ele começou?

Durante o mês de Outubro rolou a Campanha Outubro Rosa. No mês de novembro as coisas mudam de cor e passam a ficar azuis. O Novembro Azul é uma campanha super importante de combate ao câncer de próstata e conscientização da importância de exames regulares e diagnóstico precoce.

No exterior a campanha é chamada de Movember (Moustache + November em inglês. Bigode e Novembro). Começou em um Pub, na Austrália, em 1999. Um grupo de amigos teve a ideia de deixar o bigode crescer durante todo o mês como apoio à conscientização da saúde masculina e arrecadação de fundos para doação às instituições de caridade. O mês de novembro foi o escolhido justamente por comemorar no dia 17 o Dia Mundial de Combate ao Câncer de Próstata.

Hoje a campanha já é mundial, inclusive o bigode se tornou pouco para os participantes. Atualmente é comum o movimento levar o nome de "No Shave November" que seria, em tradução livre, Novembro sem se barbear. Durante esse período os envolvidos cultivam não mais só o bigode, mas também a barba. Alguns

países continuam com o nome original (Movember ou No Shave November) e alguns – como o Brasil – utilizam o nome Novembro Azul, já que além do bigode a cor azul é símbolo da Campanha. A ideia é o máximo de pessoas usarem a cor azul, o bigode e a barba para deixar os "desentendidos" curiosos do motivo e então a partir dessa curiosidade espalhar a conscientização sobre a prevenção ao câncer de próstata através dos exames regulares e a atenção à saúde masculina.

Quem trouxe a campanha para o Brasil foi o Instituto Lado a Lado pela Vida em parceria com a Sociedade Brasileira de Urologia. A campanha ainda está crescendo por aqui, mas no ano passado foram realizadas 2.200 ações oficiais em todo o país e, assim como no Outubro Rosa, há a bela iluminação de pontos turísticos.

Não existe uma forma de se tornar imune à doença. Por isso os exames de sangue e toque periódicos são tão importantes, eles possibilitam o diagnóstico precoce e o tratamento efetivo – além de menos invasivo – aumentando as chances de cura.

Fonte: [www.psicologiaparacuriosos.com.br](http://www.psicologiaparacuriosos.com.br)

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

## Nutrição contra a dor de cabeça

Você já pesou que antes de optar pelo uso de medicamentos, você pode rever de que anda se alimentando? Então, sabe-se que existe a classe dos alimentos inflamatórios, ou seja, que favorecem o aparecimento de doenças e sintomas, tais como inchaço, retenção hídrica e por sua vez a dor de cabeça.

Assim como a dor na região craniana, as dores em outras partes do corpo sinalizam que algo está errado, pode ser devido uma lesão ou até mesmo uma inflamação silenciosa, que muitas vezes é ocasionada devido má alimentação, quando se opta por alimentos inflamatórios.

Para se minimizar esses sintomas, e até mesmo preveni-los, é necessário utilizar fontes de alimentos antioxidantes, por sua vez, anti-inflamatórios. Optar por uma alimentação natural, com alimentos provindos da natureza traz muitos outros benefícios além de minimizar dores já instaladas. Segue alguns alimentos antioxidantes que auxiliam neste tratamento.

Laranja, limão, kiwi, tangerina, morango - são alimentos ricos em vitamina C, que fortalece a parede dos vasos sanguíneos facilitando a circulação sanguínea no cérebro, além da sua propriedade diurética que ajuda nos mecanismos de excreção do sódio, que em excesso pode provocar dor de cabeça.

Maracujá, alface, canela, chás de cidreira, camomila - alimentos que ajudam a acalmar e a dormir melhor, facilitam o descanso do cérebro, evitando assim dores, incluindo dores de cabeça.

Salmão, sardinha, atum, sementes de chia, nozes - ricos em ômega 3, esses alimentos contêm alto potencial antioxidante, e auxiliam no funcionamento cerebral.

**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](mailto: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

INFORMAÇÃO COM UM COLORIDO A MAIS

**O Mensageiro**  
A Realidade dos Fatos

55 3313-4887 | [comercial@jom.com.br](mailto:comercial@jom.com.br) | [www.jom.com.br](http://www.jom.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**  
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

## Os benefícios que o ciclismo traz para o corpo e a mente

Tirar a bicicleta de casa pode prevenir e até curar doenças como depressão e ansiedade. Muito além de conquistar um corpo sarado e economizar com gasolina, quem anda de bicicleta garante uma série de benefícios para o bem-estar físico e mental do organismo. Segundo Fábio Cardoso, especialista em Medicina do Esporte, pedalar regularmente é investir em uma vida mais saudável no médio e longo prazo.

“A Organização Mundial de Saúde (OMS) diz que para sermos considerados não sedentários precisamos de 150 minutos de atividade física moderada por semana. São 30 minutos por dia. A bicicleta é uma forma interessante de colocar isso em prática porque é um exercício democrático, que pode ser praticado por pessoas com condicionamentos físicos diferentes” — afirma.

O ciclismo ao ar livre também pode ser a solução para desestressar. De acordo com Catarina Gewehr, doutora em Psicologia Social e professora da Furb, a atividade estimula os três processos responsáveis pelo bom funcionamento cerebral: atenção, memória e percepção.

“A bicicleta trabalha a dinâmica aeróbica e mental ao mesmo tempo: você aumenta a capacidade respira-

tória e cardiovascular e consequentemente intensifica o bom funcionamento do cérebro”, aponta.

Os que precisam abandonar o sedentarismo e eventualmente fazer as pazes com a balança — evitando problemas nas articulações e na coluna — podem contar com a bicicleta. A fisioterapeuta Claudia Wanderck explica que a atividade não exerce impacto sobre articulações, músculos e tendões, facilitando a execução para pessoas com problemas articulares. Ela recomenda começar com passeios curtos em terrenos planos:

“Assim a pessoa aumenta a capacidade cardiovascular sem afetar tornozelos, quadris e joelhos. Há ainda o diferencial das variações de marcha, que tornam possível intensificar o fortalecimento muscular”, destaca.

Vendedor e professor de Educação Física, Bruno Schwede, 27 anos, usa a bike para se deslocar do bairro onde mora, até o trabalho. Ele conta que percurso diário, de aproximadamente cinco quilômetros, ajuda a manter o corpo bem condicionado. De quebra, diz que a atividade física reforçou a imunidade do organismo: “Nem lembro quando foi que fiquei doente pela última vez”.

Fonte: [www.educacaofisica.com.br](http://www.educacaofisica.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 - RS 13-698

 **Unimed**  
Missões/RS

ANS - nº 31.141-B

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

**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