



Sábado, 23 de dezembro de 2017

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



Saiba o que representam os símbolos do Natal

Você sabe qual é o significado real da troca de presentes no Natal? Por que as famílias se reúnem para uma ceia? E por que um dos símbolos mais conhecidos dessa festa é uma árvore enfeitada? Conhecer os símbolos do Natal e o seu significado pode ajudar a entender melhor uma das datas mais significativas da humanidade.

Presépio

O costume de representar a Sagrada Família no momento do nascimento de Jesus, com o Menino em uma manjedoura, ladeado por São José e Nossa Senhora, é muito antigo. A origem está em uma encenação montada em 1223, por São Francisco de Assis. Para auxiliar o povo a compreender o contexto do Natal. A repercussão foi tão grande que iniciou a tradição das famílias de montarem presépios com figuras de barro. No Brasil, o primeiro presépio foi apresentado aos indígenas em 1552, pelo padre José de Anchieta.

Árvore

O pinheiro tem uma característica muito especial: mesmo no Hemisfério Norte, onde dezembro é mês de inverno rigoroso e neve, ele nunca perde as folhas. Mantém-se verde, vivo. Para os cristãos, o verde constante do pinheiro representa a esperança, a alegria e a vida nova que nascem com Jesus Cristo. A data certa para desfazer a árvore é o dia 6 de janeiro, quando são celebrados os Reis Magos.

Estrela de Belém

Os três Reis Magos, Belchior, Baltazar e Gaspar, foram guiados até o local do nascimento de Jesus por uma estrela. Antigamente, acreditava-se que fenôme-

nos celestes estavam associados ao nascimento de um rei. A Estrela de Belém é representada com quatro pontas, que representam os quatro cantos do mundo dos quais partem os seguidores de Cristo, e uma cauda, como a de um cometa, que significa a caminhada, o percurso para chegar a Jesus.

Guirlanda

Na Roma antiga, oferecer uma coroa de ramos verdes significava o desejo de vida longa, saúde e felicidade para aquele que a recebia. Com a guirlanda, desejamos todos esses sentimentos bons aos que batem à nossa porta.

Ceia

A Ceia de Natal está provavelmente ligada à última ceia de Cristo com os apóstolos. Porém, ao longo da história, ganhou também outros significados. Atualmente, a ceia é o momento de reunir a família e todos que a visitam nessa data especial.

Presentes de Natal

Finalmente, os presentes. Os três Reis Magos atravessaram o deserto para levar ao Menino Jesus os seus presentes: ouro (símbolo da realeza), incenso (reconhecendo a sua divindade) e mirra (usada para untar os mortos, significando que Jesus também experimentaria a morte, como todos os homens). Por isso, não importa se o presente é caro ou barato, se é grande ou pequeno, se é para alguém da família, para um amigo próximo ou uma doação para um desconhecido. O que fazemos no Natal é repetir o gesto dos Reis Magos: oferecemos o presente como uma retribuição, um reconhecimento de que aquela pessoa é única e especial.

Disponível em <http://www.boletimsalesiano.org.br>

Dr. Jaime Barbosa
CRM 23.482
RQE 13399
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

Aos pacientes e amigos,

Que os sinos de natal sejam mensageiros de paz, amor e esperança. Que o ano novo seja repleto de realizações. Votos de saúde, sucesso e prosperidade!

Psicólogas:
 Greice Quelle Cosentino da Costa - CRP 07/22690
 Liliane Ribeiro Ortiz - CRP 07/23464
 Magali Mariana Andreola - CRP 07/23259

Dez./2017

Harmonize
Clínica Psicológica

DR. EDUARDO SANDRI
CRM 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.

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

20 anos
naia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

Flor de Natal (*Euphorbia pulcherrima*)

Divulgação



BioFlora/URI

Peter Santos de Aguiar - Acadêmico de C. Biológicas - Bacharelado/URI
Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Em comemoração à data mais festejada do ano o Grupo de estudos BioFlora, traz a descrição da planta Poinsettia, muito conhecida como flor de Natal. Essa planta pertence a Família de plantas Euforbiáceas e tem em suas propriedades químicas componentes tóxicos. Era usada pelos antigos astecas para extração de uma tinta de tonalidade intensa, como cosmético e no tingimento de tecidos.

O gênero *Euphorbia* possui cerca de 2 mil espécies, distribuídos em uma ampla variedade de habitats e uma extraordinária variação morfológica. É uma planta nativa da América Central (México), cheia de histórias e mitos, além de ter sido alvo de muitas modificações genéticas, e nessa edição traremos algum de seus relatos. Segundo (Ball Redbook 2011) esta planta está ligada fortemente com a comemoração do Natal Americano na qual essa espécie é cultivada em vasos e chega a ser produzidos 65 milhões de potes com valores em venda acima de 240 milhões de dólares e o que gera a beleza dessas plantas não são suas flores mas a mudança de cor de sua brácteas que apresenta tonalidade que variam do branco ao vermelho, e essas variações de cores estão ligadas com os dias curtos, pois ela precisa de 12 horas de escuro e mais alguns cuidados como incidência de luz indireta natural pelo menos de 6 horas/dia associada a temperatura de 19° a 21° durante o dia e 15° a 16° durante a noite, mantendo solo úmido, tudo isso para poder desbotar as brácteas e apreciá-la em toda beleza que ela pode proporcionar. É uma planta ornamental, semi-lenhosa que pode atingir até 4 metros de altura,

tem folhas grandes de 7 a 16 centímetros, de cor verde-escura, e não muito tolerante ao frio, mas tolera a poda e prefere fértil e com matéria orgânica. Na ponta de seus ramos formam-se as brácteas coloridas de vermelho, ao redor da inflorescência composta de pequenas flores verdes com estames amarelos.

Seu florescimento ocorre de junho a agosto, mas no Brasil os produtores forçam o florescimento manipulando fatores como insolação, temperatura e fertilizantes para que ela floresça no verão coincidindo justamente com o Natal. As partes vermelhas da planta não são pétalas, mas sim brácteas 'folhas modificadas que protegem as flores e atraem os insetos polinizadores'. Quando cultivada dentro de ambientes fechados suas brácteas podem durar até 6 meses com coloração vermelha, e sua propagação pode ser via estaquia.

Sua beleza é tanta que seu nome *Euphorbia pulcherrima* significa 'a mais belas das eufórbias'. E tem como importância econômica justamente suas variedades que podem ser cultivadas em vasos para a decoração de ambientes internos, e, ou outras cultivares que adornam pátios de residências, praças etc. Apesar de linda, esta planta inspira atenção e cuidado, pois como característica da família Euphorbiaceae possui um látex (leite, toxialbuminas), tóxico, que verte de qualquer parte da planta quando cortado. Deve-se ter cuidado principalmente com crianças e animais domésticos, cuidando para que não mastiguem, toquem, ou brinquem com esta substância.

Ela é irritante em contato com a pele, mucosas e provoca inflamações, dor e comichão, causa irritação nos olhos, lacrimejamento, inchaço das pálpebras e dificuldades na visão, sua ingestão pode causar náuseas, vômitos e diarreia. Mas é falsa a afirmação que essa planta possa levar alguém a morte, esse boato começou nos EUA em 1919, depois de uma criança de 2 anos ter ingerido uma folha e morrido, sendo que a causa da morte foi outra, porém as pessoas julgaram por se tratar de uma Euphorbiaceae família de plantas que fazem parte das plantas tóxicas. No Bra-

sil o número de intoxicações causadas por plantas em 2012 foi de 1026 casos o que corresponde a 1,2% de casos de intoxicações humanas ocorridos. As plantas ocupam o 13° lugar em número de intoxicações com 1185 casos registrados (SINITOX, 2012).

Apesar de intoxicações humanas fatais causadas por plantas serem raras e o número de registro baixos, os dados estatísticos devem ser analisados com cautela, pois muitos casos não são registrados (Oliveira et al., 2003) ou são notificados como exposição a agente tóxico desconhecido (Moseny et al., 2015). A poinsettia é uma planta símbolo do natal em muitas culturas pelo Mundo, e possui uma lenda Mexicana na qual associa essa planta ao Natal. Segundo a lenda. Uma menina, de nome Pepita, não sabia o que oferecer ao menino Jesus por ocasião da missa de Natal. Não podendo adquirir uma oferta digna da sua vontade, expõe o seu problema ao seu primo, Pedro, que a acompanhava a caminho da igreja.

Este a consola e diz-lhe que é o amor com que se dá uma oferta que valoriza a mesma, especialmente aos olhos de Deus. Pepita deixa-se convencer e vai recolhendo plantas vulgares das margens do caminho por onde passa. Quando chega à igreja, dá-se conta da pobreza da sua oferta e chora de tristeza. Tenta, no entanto, oferecer os pálidos ramos com todo o amor da sua alma. Então, frente a toda a congregação reunida no templo, as folhas dos ramos ficam tingidas de uma cor brilhante e vermelha. O povo reunido para a eucaristia fica espantado e declara o acontecimento como um milagre. Segundo outra versão desta lenda, as flores do natal irrompem do chão molhado pelas lágrimas da criança.

Caros leitores do JOM, após o relato dessa planta magnífica e cheia de mitos, dados científicos e histórias, o grupo de estudos BioFlora deseja a todos um Feliz Natal, que assim como uma boa leitura evolui seu conhecimento, que o Natal de vocês seja cheio alegrias, reflexões, amor e carinho para com todos e que o bom 'velhinho' seja bem gordinho. Que o Menino Jesus lhes ilumine com muita saúde e paz!

Jonatã Ferreira
Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a
Adultos e Adolescentes

Rua Marquês do Herval, 1634, sala 402 - Edifício Medígia
Contatos: 8434-8146 (somente com hora marcada) - E-mail: jonata.junior@bol.com.br

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

demonstre harmonia.

PaolaFlachPerim
odontologia
especializada

Aparelhos dentários
Discretos, inovadores e eficientes

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

Tecnologia imprime pequenas casas autossuficientes em 8 horas

Imagine reunir em um só projeto uma "tiny house" (pequena casa), impressão 3D e autossuficiência energética. É isso que o engenheiro ucraniano Max Gerbut está propondo com seu modelo residencial revolucionário: a PassivDom.

A casa é parcialmente automatizada com a ajuda de um robô que realiza impressão 3D. Ele é capaz de imprimir paredes, telhado e piso em somente oito horas. Construída com 20 centímetros de espessura e feitas de fibras de carbono, poliuretano, resinas, fibras de basalto e fibra de vidro. Já a instalação de portas, janelas, sistemas elétricos e encanamento fica por conta do trabalho humano.

As casas são sempre pequenas -, ainda assim não deixa de ser um grande feito.

Para suprir toda a demanda energética, é usado energia solar. Aquecimento, refrigeração, a eletricidade para o funcionamento dos eletrodomésticos. Tudo pode ser abastecido utilizando apenas a energia renovável instalada no telhado da casa. Também equipada com bateria para armazenagem, o desenvolvedor garante que há



energia suficiente para duas semanas sem sol.

A residência também foi desenvolvida para reduzir ao máximo a necessidade de "controles climáticos". Para tanto, além de isolantes térmicos, que protegem de calor e ruído, a empresa desenvolveu uma super janela que "excede pelo menos duas vezes todas as melhores janelas do mundo em características de isolamento".

Outro ponto interessante que torna a casa tão autônoma são dois sistemas de água. Um deles coleta e

filtra água por meio da umidade do ar e o outro é um sistema de esgoto independente da rede pública.

O fato da técnica ser bastante inovadora torna quase tudo personalizável. Há valores diversos, de acordo com o tamanho e tecnologias instaladas -, o modelo mais simples custa cerca de 200 mil reais. Já há diversos pedidos nos Estados Unidos, onde a empresa também possui escritório, e as primeiras 100 residências serão entregues em janeiro de 2018.

Fonte: **CicloVivo**



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

Tomar leite é garantia que não terei osteoporose?

Tomar leite não é garantia de que não terá osteoporose.

Uma doença crônica, multifatorial e assintomática, que ocorre com a diminuição progressiva da massa óssea, tornando os ossos frágeis e propensos às fraturas.

Acomete mais idosos e, principalmente mulheres na pós-menopausa, devido à redução de hormônios sexuais, fatores genéticos, dieta inadequada, uso de tabaco e álcool e sedentarismo. Algumas doenças também são fatores de risco.

A prevenção deve iniciar na infância quando a massa óssea está se formando. Porém é fundamental saber o porquê da perda da massa óssea, e esta se dá por falta de nutrientes. Tão importante quanto a entrada é evitar a eliminação dos nutrientes. Há alguns fatores que, em excesso, favorecem o aumento da excreção urinária do cálcio: cafeína, sódio, açúcar, proteína animal, gordura e aditivos químicos.

Há cálcio no leite, mas também na couve, brócolis outros e vegetais folhosos verde-escuros, leguminosas, oleaginosas, sementes e outros.

O cálcio é um mineral importante para todas as funções vitais dentro do nosso organismo e não somente para osteoporose. Porém, a formação da massa óssea não depende de um só mineral, há muitos outros que agem em conjunto com o cálcio, entre eles vitaminas, minerais e aminoácidos.

A Vitamina D é fundamental para a absorção do cálcio e, para que esta seja convertida a sua forma ativa, é necessário o magnésio.

Cálcio e magnésio precisam estar em equilíbrio. Não adianta ter suplemento de cálcio se não tiver magnésio, pois o problema pode continuar e, pior ainda, o excesso deste mineral pode acarretar problemas de microcalcificação no organismo, tornando-se fator de risco para outras doenças.

Além do mais, para que os nutrientes contidos na sua dieta sejam bem absorvidos é importante ter uma boa saúde intestinal, e esta, por sua vez, depende da sua alimentação.

O diagnóstico e tratamento da osteoporose são conduzidos pelo médico, mas a alimentação personalizada deve ficar a cargo de um nutricionista.



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

INFORMAÇÃO COM UM COLORIDO A MAIS

O Mensageiro
A Realidade dos Fatos

55 3313-4887 | comercial@jom.com.br | 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

Receitas para afastar mosquitos

Divulgação

Os mosquitos são uma verdadeira perturbação. Eles incomodam e transmitem diversas doenças, principalmente no verão. Além de utilizar repelente, fechar portas e janelas após às 17h (que é o horário que eles costumam entrar em nossas casas) e levar o lixo para fora diariamente, existem algumas receitas caseiras que afastam esses mosquitos. Aprenda como fazê-las, é muito simples.

Citronela

A citronela possui um cheiro característico que desagradam os mosquitos. É um produto natural, não é perigoso para os humanos e animais de estimação e pode ser utilizado em toda a casa. Existem velas aromáticas e incenso de citronela que ajudam a controlar a presença de mosquitos em casa. Você pode também comprar a citronela, diluí-la em um balde com água e passar com o auxílio de um



pano de chão e rodo por toda a casa

Álcool e cravo da índia

Outro aroma que desagradam os mosquitos é o cheiro do cravo da índia, mas para nós humanos o cheirinho é bem agradável. Portanto essa receita caseira é ótima, pois, deixa a casa cheirosa e afasta os indesejados mosquitos.

Vinagre de maçã com detergente

Para fazer essa receita caseira natural de repelente você vai precisar de: Vinagre de maçã, algumas gotas de detergente e açúcar. Você irá misturar todos os ingredientes e distribuí-los em pires em diversos ambientes da casa, próximo das janelas. O vinagre e o açúcar atraem as moscas e mosquitos, ao chegar até o prato, eles bebem a mistura e o detergente presente irá matá-los.

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

Um futuro melhor começa com você.
Viva. Inspire-se. Acredite. E faça o bem-estar
estar presente em cada momento de

2018

BOAS FESTAS E UM FELIZ ANO NOVO!

Cuidar de você. Esse é o plano.



ANS - n° 31.161-8

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