



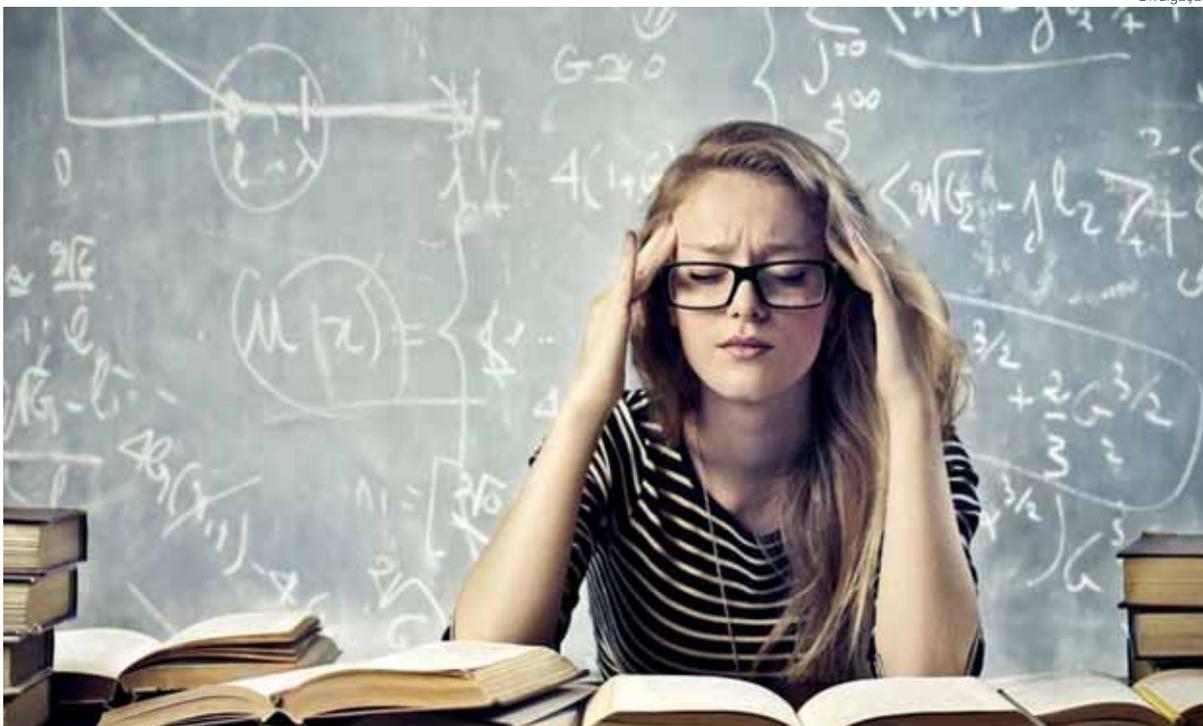
Sábado, 20 de janeiro de 2018

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## Exercícios para o cérebro

Divulgação



Engana-se quem acredita que é apenas o corpo que necessita de exercícios para aumentar a resistência, disposição e a qualidade de vida. O cérebro também é bastante exigente e necessita de atividades. O neurocientista dos Estados Unidos, Larry Katz, desenvolveu uma ginástica para o cérebro que recebeu o nome de neuróbica ou neurofitness. Para o estudioso, assim como o corpo, a mente também

precisa ser estimulada, desenvolvida e treinada.

A técnica desenvolvida por Larry proporciona uma maneira agradável, confortável e equilibrada de se estimular o cérebro. Os exercícios que irão ajudar a deixar o cérebro mais forte e jovem são simples e podem ser realizados a qualquer hora do dia, independentemente do local.

Fonte: [www.remedio-caseiro.com](http://www.remedio-caseiro.com)

### Exercícios de neuróbica

- **Conte as pessoas-** Ao chegar em algum local com muitas pessoas, determine quantas estão ao lado esquerdo e direito, memorize os objetos do local, feche os olhos e enumere-os.
- **Nas compras-** Na hora de fazer as compras do supermercado, no lugar de fazer uma lista, tente decorar todos os itens necessários. Busque algumas técnicas de memorização para isso.
- **Acordando-** Assim que acordar, ligue o rádio ou a televisão e ao longo do dia escreva os principais pontos de tudo aquilo que lembrar.
- **Vestindo-se-** Na hora de se vestir, tente colocar as roupas de olhos fechados.
- **Quebra cabeça-** Nos tempos livres monte um quebra cabeça e cronometre o tempo. Cada vez que jogar, tente quebrar seu próprio recorde.
- **Escovando os dentes-** Escove os dentes com a mão direita, caso seja canhoto e esquerda se for destro.
- **Percurso diferente-** Utilize um percurso diferente daquele que o cérebro já está acomodado para ir ao trabalho ou escola.
- **Palavra nova-** Todos os dias recorra a um dicionário, aprenda uma palavra nova e introduza-a no seu cotidiano.
- **Objetos-** Imagine vários objetos diferentes e mentalmente deforme-os, alterando os pesos, textura e cores dele.

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

SBOT SEJO

**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](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)

**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.

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

20 anos  
raia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

## Os excessos como manifestação de um sintoma

Muitos de nós já nos pegamos fazendo algo por excesso: comer, beber, jogar, limpar, comprar, amar, depender afetivamente de alguém, mentir, ter ciúme, dentre outros.

Esse excesso passa a movimentar nosso sentido de felicidade: tendo isto ou tendo aquilo, jogando, comendo, serei mais feliz, preencheri um "vazio" que há em mim. As causas do comportamento compulsivo podem ser as mais variadas: predisposição, hábitos aprendidos, histórico familiar, razões biológicas, entre outras.

É um impulso que muitas pessoas não conseguem controlar, com dificuldades para planejar qualquer tipo de tarefa, ou mesmo planejar a parada desta compulsão. Quantas vezes vemos pessoas que tem um "hábito" de comprar, ou que nunca se satisfazem com o que possuem.

Quando nos damos conta que algo "é demais", que passa dos limites do normal e saudável, decidimos parar. O ato de parar pode acontecer naturalmente para muitas pessoas, mas para uma parte delas, isto não acontece. Ou seja, o comportamento, chamado de compulsivo ou aditivo, continua acontecendo em paralelo à ansiedade que a pessoa vivencia.

Geralmente, esses hábitos excessivos levam a consequências negativas como uso de álcool, drogas em geral, comer exageradamente, gastar fora do controle, fugir do contato social, lavar as mãos de forma exagerada (até mesmo chegando a se ferir), participar de jogos de azar, depender de relações virtuais, excesso do uso de remédios ou médicos em busca de uma doença, dentre outros.

Tais atitudes acontecem quase que automaticamente; quem faz não percebe ou nota prejuízos num primeiro momento. Ter um comportamento compulsivo acontece por hábitos que são aprendidos e seguidos de alguma gratificação emocional, um alívio da angústia ou da ansiedade que a pessoa sente. Ou seja, faço uma coisa e recebo outra em troca. Com os prejuízos que pode ter em seus relacionamentos, no trabalho, na saúde, ou mesmo quando as pessoas indicam que possui aquilo, passa a se observar com mais detalhe.

Aquilo que num primeiro momento é fonte de prazer e gratificação, posteriormente passa a dar uma sensação negativa, pois a pessoa cede em fazer aquilo. Se por trás desta compulsão existe, um desequilíbrio é importante canalizar esta energia que antes ia para os excessos, em outras atividades e buscar "retirar" o foco do comportamento que acarreta prejuízo para a pessoa. Vale lembrar que todos nós temos rotinas e hábitos e isto é muito saudável, fica apenas a atenção para aquilo que é excessivo.



Magali Mariana Andreola  
Psicóloga - CRP: 07/23259  
Contato: (55) 99955-6642  
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

## Podocarpo ou Pinheiro-de-Buda (Podocarpus macrophyllus)



Bonsai feito do Podocarpus macrophyllus. Fonte: Stang D. (2006).



BioFlora/URI

Denilson da Silva Machado - Acadêmico de C. Biológicas  
- Bacharelado/URI - Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores, hoje, em mais um sábado do ano de 2018, traremos algumas informações sobre um vegetal comumente utilizado na ornamentação e, você leitor certamente já deve ter escutado ou ter visto alguém comentar, do famoso, podocarpo ou pinheiro-de-Buda. O pinheiro-de-Buda é uma planta asiática pertencente ao grupo das Gimnospermas (palavra que significa "semente nua" - derivada do grego), que pode atingir 20 metros de altura, a depender de sua cultivar. Ela apresenta flores masculinas e femininas em indivíduos ou plantas distintas. Seres vivos com este comportamento são chamados de dioicos em biologia. Suas folhagens, são perenes, ou seja, não caem em nenhuma estação do ano, sendo de colorações verde-escuras e brilhantes. Este pinheiro multiplica-se por estaquia dos ramos e por sementes (germinação em cerca de 2 anos após o plantio). Esta espécie possui diversas variedades, ou seja, plantas que possuem características pouco diferentes da espécie original, que surgiram espontaneamente na natureza. Esta categoria de classificação difere de cultivar pois estes surgem a partir da seleção artificial feita por nossa espécie. Podemos citar como exemplo a variedade maki e a variedade angustifolius que apesar de

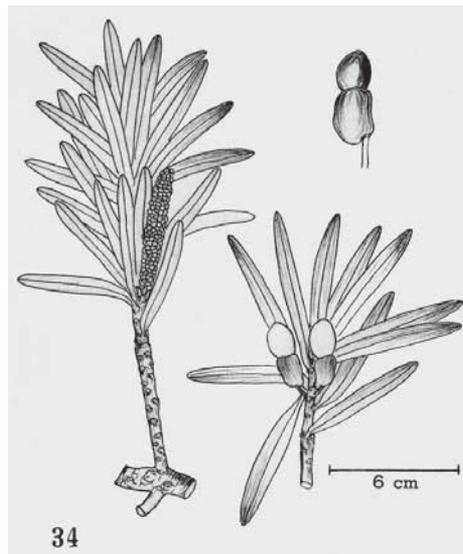


Ilustração elaborada para representar as folhas do Podocarpus macrophyllus var. maki, observe que estruturalmente as folhas e frutos são similares as mostradas abaixo, a única diferença é o tamanho das folhas (6 cm). Podemos observar também à direita da imagem a flor masculina em forma de "espiga", no canto inferior esquerdo também está disposta a flor feminina do vegetal, e além disso, no canto superior esquerdo está seu fruto. Fonte: Steward A. N. (1958).

possuírem características visuais quase idênticas, diferem pela sua estatura e dimensões das folhas. A primeira possui uma altura máxima de 5 metros e folhas de no máximo 8 cm de largura, já a variedade angustifolius possui um tamanho de até 20 m e folhas com 20 cm de largura. Os podocarpos são versáteis, já que se adequam perfeitamente em jardins de estilos oriental, clássico, mediterrâneo ou contemporâneo. Suas formas são bonitas, e podem-se realizar podas para adquirir o formato desejado. Por não ter raízes agressivas e espinhos, é uma ótima opção para calçadas. Além disso, desenvolve-se muito bem quando envasado, e assim são apropriados para adornar pátios, sacadas e varandas também. O pinheiro-de-buda é uma espécie bastante visada para a formação de Bonsai, cercas vivas e jardins planejados. Do mesmo modo, esta planta é indicada para o paisagismo na praia, por ser resistir à salinidade e maresia. Para ter seu Podocarpo é só cultivá-lo sob sol pleno ou meia-sombra, em solo que seja fértil, arenoso, levemente ácido e, enriquecido com matéria orgânica. Não se esqueça da irrigação, irrigando-o periodicamente e, moderadamente visto ser um vegetal capaz de tolerar curtos períodos de estiagem, mas também não ser resistente à encharcamentos. Ainda, aprecia clima subtropical e é tolerante a geadas leves, deste modo, é ideal para o Rio Grande do



Nesta imagem podemos observar um indivíduo adulto da espécie, este não sofreu muitas podas, por isso possui seus ramos inferiores com uma densa folhagem. Fonte: University of Florida (2014).

Sul, de fácil adaptação. Atualmente, diversos estudos vêm surgindo sobre as propriedades químicas desta planta. Estudos iniciais demonstram que este vegetal possui substâncias potentes contra evolução de uma linhagem de células da leucemia, chamadas de diterpenoides. Algumas delas ainda possuem atividade antimicrobiana sobre patógenos orais. Diversas descobertas vêm sendo feitas acerca deste e de outros vegetais. Nesse sentido a equipe do BioFlora continuará trazendo em todos os sábados deste novo ano alguns conhecimentos e descobertas relacionadas à botânica, pois como o leitor pode observar que os vegetais são parte importantíssima do nosso cotidiano.



### Orientações sobre a coleta de lixo em Santo Ângelo

**O que é?**

LIXO ÚMIDO é tudo o que estraga com facilidade, como restos de comida, fezes de animais e podas de plantas;  
LIXO SECO é tudo o que não estraga com facilidade e no geral pode ser reciclado, como papéis, plásticos, metais e vidros;

**Alguns motivos para separar o lixo:**

- Evita proliferação de insetos
- Menor impacto para o meio ambiente
- Gera renda para cooperativas e economia para prefeitura
- Caminhão de coleta seletiva para na frente da sua casa

**Horários**

Diurno: A partir das 7h  
Noturno: A partir das 18h



## Mudanças que podem ocorrer no corpo após o parto

Gerar e ter um bebê é maravilhoso sim, mas muitas mães não imaginam ou não conhecem toda a transformação que ocorre em seu próprio corpo. A gravidez é muito mais do que os nove meses em que o bebê fica dentro do útero. Depois do parto, começa a tarefa de equilíbrio do corpo que fica transformado graças aos hormônios da gestação. Abaixo, listamos algumas mudanças que podem acontecer.

**Sangramento:** é normal ter uma secreção vaginal de cor avermelhada nos primeiros dias pós-parto. Com o tempo, esses sangramentos ficam mais espessos e desaparecem. Caso permaneça, consulte seu médico.

**Contrações:** é o útero voltando ao seu tamanho normal, recompondo os vasos sanguíneos que se rompem durante o parto. Vale destacar que essas contrações estão bem longe de serem doloridas como as sentidas durante o nascimento do bebê.

**Incontinência urinária:** faz parte do reequilíbrio de seu corpo. Os órgãos mudam de posição conforme os bebês crescem dentro da barriga, retornando às suas posições iniciais. Com a bexiga não é diferente, e essa mudança pode causar um

vazamento involuntário de urina.

**Peso:** para algumas mães, o emagrecimento é natural, especialmente aquelas que conseguem amamentar normalmente. Se o corpo levou 9 meses para se adaptar ao bebê, ele leva de 9 a 12 meses para voltar ao que era antes da gestação, em um processo natural e gradativo.

**Aumento do quadril:** depois de darem à luz, algumas mães repararam que seus quadris estão maiores, nada mais nada menos que resultado da preparação para receber o bebezinho. Os ossos se abrem para a passagem do neném, e podem vol-



Divulgação

tar ou não à posição inicial.

**Fique de olho:** Depois do parto, as mães devem estar atentas a todos os sintomas. O sangramento que não para pode indicar inflamação no útero, conhecida como endometrite. Dor e vermelhidão nos seios podem significar mastite, o que costuma ocorrer com mães de primeira viagem. As recém-mães também devem ficar alertas ao risco de ter trombose. Se reparar um inchaço nas pernas, acompanhado de vermelhidão e dor, procure um vascular.

Fonte: <https://www.vix.com>



## 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



### Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui  
kellyunijui@outlook.com

### Consumo de proteínas e hipertrofia muscular

Os fatores primordiais para que haja ganhos hipertróficos é o exercício resistido (ER) e a Nutrição, especialmente a ingestão de proteínas (PTN) e demais macros e micronutrientes. Em relação ao consumo de proteínas, estudos demonstraram que o excesso de PTN não é diretamente proporcional ao anabolismo.

A hipertrofia do músculo ocorre quando há um balanço positivo entre a taxa de síntese muscular e a degradação de proteínas (PTN). Assim, sabemos que nem toda síntese proteica é sinônimo de hipertrofia muscular, pois é necessário que de forma crônica, a taxa de síntese supere a taxa de degradação, constituindo um balanço favorável. Um dos aminoácidos (AA) mais importantes para aumentar a síntese proteica muscular é a leucina, pois além de ser um aminoácido essencial (não produzido pelo corpo), está relacionado com a sinalização para a formação de novas PTN e envolvidos na reparação muscular.

De fato, o consumo de PTN está relacionado com a hipertrofia e também com a manutenção da massa muscular, pois ao passar pelo processo de digestão/absorção, disponibiliza AA livres, sendo estes essenciais para a síntese de novas proteínas. Porém, é importante lembrar que muitas pessoas iniciam dietas com alto teor de proteínas e baixo teor de carboidratos, as famosas dietas "low carb", todavia, para que haja hipertrofia muscular, é necessário que nossos estoques de glicogênio estejam em adequação para proporcionar síntese. Vale salientar que a quantidade é individual e depende do tipo e intensidade do exercício, portanto procure um nutricionista capacitado para orientar de acordo com suas metas.

**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

**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

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 Bechoner, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263

**Bela Forma**  
Pilates e Vida

**PROMOÇÃO DE FÉRIAS  
PILATES OU PERSONAL**  
+ AVALIAÇÃO FÍSICA GRATUITA  
+ PRESENTE BELA FORMA

PLANOS TRIMESTRAIS E SEMESTRAIS COM 15% DE DESCONTO

CONTATO (55) 9.8406-3933

WWW.BELAFORMAACADEMIA.COM.BR

OBS: Consulte nossos planos semi-personal para duas ou três pessoas



**Plano de Saúde para Pessoas Jurídicas**

Cuide da saúde da sua empresa #esseéoplano

- Adesão a partir de duas vidas  
- Necessário vínculo empregatício ou societário com a empresa



(55) 3312-0700

Avenida Getúlio Vargas, 1079 - Santo Ângelo - RS

www.unimedmissoes.com.br

unimedmissoes

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS - nº 31.141-8

## Por quê os gatos gostam de arranhar os móveis?

Divulgação

Gatos arranham móveis por diversas razões. A principal é que quando "afiam as unhas" estão fazendo um bom exercício para os músculos, muitas vezes também se alongando. Começam a esticar seus corpos e se estender, retraindo as suas unhas. Quando eles arranham, os movimentos ajudam a remover as bainhas das unhas exteriores. Nesse gesto, os gatos também deixam marcadores visuais e olfativos. As suas glândulas interdigitais, que estão localizadas entre as almofadas das patas, deixam odores de tal modo a que outros gatos sabem que aquele arranhão é obra de outro felino. Quando os gatos arranham objetos, deixam também pequenas ranhuras, que são sinais visuais para outros gatos que há um gato na área.

Muitos gatos também podem arranhar móveis porque eles não tem arranhadores adequados disponíveis. Outros gatos desenvolvem uma preferência por determinados materiais, tais como os tecidos caros de sofás ou móveis de madeiras nobres. Na natureza, os lugares que os felinos usam para arranhar geralmente ficam em áreas onde os gatos passam uma boa parte do seu tempo. Ou seja, pode significar que o animal elegeu aquele lugar como área de lazer.



### O que fazer?

Coloque um arranhador para gatos ao lado do móvel no qual o gato está arranhando. Não ofereça somente uma, pois o animal pode não se adaptar a aquele material. Alguns gatos preferem arranhadores feitos com cisal, enquanto outros adoram os de papelão, que são de fato muito bons, mas que não tem vida útil longa. O poste para arranhar acarpeta-do é outra boa opção. Muitas vezes, uma pequena tora de tronco de árvore é ótima para o animal arranhar.

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

## 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