



Sábado, 24 de março de 2018

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## Curiosidades sobre a água que você talvez não saiba

Divulgação



A água é essencial para que haja vida. Ela está presente em cada célula do corpo humano e é necessária para a produção

de alimentos e qualquer tipo de bem de consumo. Nesta quarta-feira (22) é comemorado o Dia Mundial da Água, para celebrar

esta data, confira no quadro abaixo curiosidades que podem mudar a forma como você enxerga este recurso:

### Confira algumas curiosidades:

- O corpo humano de um adulto possui até 65% de água em sua composição. Em um recém-nascido o número é ainda maior: 78%.
- O planeta Terra também é conhecido como o Planeta Água. A justificativa para o nome deve-se ao fato de que 70,9% de sua superfície é coberta por água.
- Apenas 3% da água do mundo é doce. Deste total, 70% está na forma de gelo ou no solo.
- 12% da água doce do mundo está no Brasil. O país é privilegiado por seus aquíferos, que armazenam a água no solo.
- De acordo com a ONU, existem 783 milhões de pessoas no mundo que vivem sem água potável. Em 2025 esse número pode chegar a 1,8 bilhão.

- Enquanto nos EUA as pessoas gastam, em média, 370 litros de água por dia, os africanos usam de sete a dezenove litros.
- Em média, 2/3 da água do mundo é usada para a produção de alimentos, em especial à agricultura e pecuária.
- Para fazer uma calça jeans são necessários, aproximadamente, dez mil litros de água
- Para produzir um quilo de manteiga são necessários 18 mil litros de água
- Um banho de 15 minutos, com o registro meio aberto, consome 135 litros de água. Uma mangueira aberta pelo mesmo tempo pode desperdiçar até 280 litros.

<http://ciclovivo.com.br>

**Dr. Jaime Barbosa**  
ROF 13399  
TEOT 7325

SBOT SEBO

**Especialista em cirurgia do joelho**

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Videartroscopia
- 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  
harmonizeclinicaps@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  
naia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

## O TDAH no ambiente escolar

Embora o TDAH não seja considerado como um transtorno de aprendizagem (Mattos, 2001), este pode afetar o processo de construção do conhecimento do aluno por estar associado a dificuldades no comportamento como o descumprimento das regras de conduta proporcionando o crescimento nas queixas escolares.

Entretanto se o professor possui pouco conhecimento a cerca do tema, pode acabar por desconsiderar a existência do TDAH entre os educandos, colaborando para a permanência destas manifestações e gerando vários dos problemas educacionais existentes.

Trata-se de um transtorno psiquiátrico e de origem genética. O indivíduo nasce com o TDAH, sendo, portanto congênito e crônico.

Crianças portadoras de TDAH apresentam um padrão de desatenção e/ou hiperatividade constante e severa podendo ser identificado principalmente no ambiente escolar onde começam a demonstrar dificuldades no cumprimento de regras, na manutenção da atenção e na capacidade em manter-se quieto pelo período estabelecido pelo professor.

Por este motivo acredita-se serem os professores, os primeiros a perceberem as inadequações no comportamento do aluno com TDAH principalmente quando comparado ao comportamento de outras crianças.

O DSM – IV sugere que o TDAH é uma combinação dos sintomas de Desatenção e Hiperatividade/ impulsividade, podendo de acordo com a quantidade desses indícios, ser classificado em três diferentes graus: Leve, moderado e grave.

Uma avaliação adequada consiste na participação interdisciplinar de diversos profissionais, sendo eles: psicólogo, neurologista e psiquiatra.

Muitas vezes a deficiência de conhecimento a cerca do TDAH acaba por causar preconceito por parte de pais e professores que percebem o comportamento do indivíduo portador deste transtorno como rebelde e desinteressado.

O indivíduo com TDAH necessita receber tratamento adequado, uma vez que já foi observado que a falta deste atendimento provoca consequências sociais negativas tais como: Depressão, ansiedade, distúrbios neuróticos em geral, distúrbios obsessivo-compulsivo, baixa tolerância ao stress, alcoolismo, diminuição da auto-estima.

A criança com TDAH requer atenção especial em diversos contextos, no qual a escola se destaca. Assim, considera-se o professor como agente mediador entre o conhecimento e o aluno propiciando intervenções que colabore para o desenvolvimento pleno das capacidades intelectuais deste discente.

Para isso nota-se a importância da preparação para a atuação docente, possibilitando o enfrentamento das demandas e a construção de novas propostas, que possam contribuir para a redefinição das práticas pedagógicas de modo que estas se vinculem à construção do sucesso escolar de todos os discentes.

Observa-se que o desenvolvimento das capacidades intelectuais é fundamental para qualquer indivíduo, e, é por meio do desenvolvimento dessas funções, que o aluno com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade poderá conquistar o controle da conduta e da vontade, essenciais para a aprendizagem, evitando a medicalização e proporcionando que o educando desenvolva-se sem quaisquer tipos de prejuízos.

Só se consegue atingir esse sucesso, quando a escola assume que as dificuldades de alguns alunos não são apenas deles, mas resultam em grande parte do modo como o ensino é ministrado e a aprendizagem concebida e avaliada.

### Referências:

MATTOS, Paulo. No Mundo da Lua: Perguntas e respostas sobre transtorno do déficit de atenção e hiperatividade em crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Lemos Editorial, 2001.



Magali Mariana Andreola  
Psicóloga - CRP: 07/23259  
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

## Pulmonária ou Peixinho-da-Horta (*Stachys bysantina* K. Koch)



BioFlora/URI  
Jordana Gabriele Vettorato - Acadêmica de C. Biológicas  
- Bacharelado/URI e Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

O uso de plantas medicinais com finalidades terapêuticas e/ou, fitoterápicas está intimamente relacionado com a própria evolução do Homem. Assim, caros leitores de hoje, considerando a importância deste resgate de informações sobre plantas medicinais, trataremos a descrição de mais uma espécie vegetal comumente utilizada pela população, a popular Pulmonária ou Peixinho-da-Horta. A popular Pulmonária (*Stachys bysantina* K. Koch) é uma planta herbácea, perene, da família botânica Lamiaceae, de 20-40 cm de altura, nativa na Turquia, Ásia e Cáucaso. Tem folhas simples, aromáticas e, com eventuais inflorescências, só ocorrendo em regiões de altitude do Sul e Sudeste do Brasil, em forma de espigas densas, com flores róseas ou violetas.

Seus usos são variáveis, sendo cultivada no Sul e Sudeste do Brasil para fins ornamentais, em canteiros a pleno sol, e para consumo como verdura, já que é considerada como uma planta PANC (Planta Alimentícia não Convencional). Termo usado pela primeira vez em 2007, pelo botânico e maior referência brasileira no assunto, Valdely Kinupp, envolvendo a catalogação e descrição de usos culinários de uma enorme e variada gama de plantas que usualmente não são consideradas como próprias para a alimentação. No livro das PANCs (Plantas Alimentícias não Convencionais) de Kinupp & Lorenzi (2014), ensina-se fazer receitas propriamente ditas com a Pulmonária, entre as quais, merece destaque o Molho de Macarrão com peixinho. Então, lá vai a receita. Cozinhe a massa de sua preferência al dente de forma usual. Escorra. Refogue as folhas de pulmonária picadas bem fininha na manteiga com sal, alho e outros temperos a gosto. Incorpore mo-

lho de tomate fresco ou comercial. Misture com a massa e condimento com manjerição fresco e outras ervas a gosto. Sirva imediatamente. Bom apetite!

Além disso, suas folhas podem ser consumidas após cozimento e preparo culinários adequados, prática esta que vem se popularizando com o boom da alta gastronomia brasileira. Além de suas folhas serem muito gostosas, principalmente quando empanadas e fritas. Ficam bem crocantes, com textura leve e sabor de peixe frito, daí alguns de seus nomes populares: peixinho, peixinho-da-horta, ou lambari-da-horta. Ainda é conhecida por orelha-de-coelho (pois é macia e fofinha). É uma espécie pouco difundida como alimentícia fora do Brasil, não sendo conhecida como hortaliça (alimentícia em geral) na sua região de origem e, ao que tudo indica, o Brasil é o maior consumidor desta planta.

É uma espécie ainda pouco estudada quimicamente, mas são conhecidas três flavonas glicosídeos de suas partes aéreas. Várias espécies deste gênero possuem óleos essenciais com ação antimicrobiana, o que pode ser útil também para a indústria e reforça o uso desta espécie como alimento funcional. Já na medicina popular, é utilizada para auxiliar no combate de doenças respiratórias como asma, bronquite, pneumonia e resfriados, e assim, se consolida popularmente o seu nome popular, "Pulmonária", combatendo males relacionados ao "Pulmão". Sobre seu cultivo, por ser uma espécie rústica, apresenta baixas exigências nutricionais, é tolerante a baixas temperaturas, suporta geadas, porém não tolera calor excessivo. Para que possa se obter uma boa produção das mudas, recomenda-se o preparo de canteiros semelhante aos utilizados para hortaliças como alface. Sua propagação é feita via brotos separados da planta-mãe (divisão da touceira).

É importante destacar também que toda planta medicinal é um recurso terapêutico utilizado para aliviar sintomas ou curar doenças. Por outro lado, a Equipe BioFlora destaca que há uma ideia muito co-



Folhas da pulmonária (*Stachys bysantina* K. Koch)



Ramo florido da Pulmonária  
(*Stachys bysantina* K. Koch)

mo aceita por um grande número de pessoas, de que plantas medicinais, por serem produtos naturais, não causam efeitos tóxicos para as pessoas. Nesse sentido, salienta-se que é necessário conhecer bem a planta antes de fazer uso, pois existem espécies tóxicas, que por sua vez, se assemelham muito com as que são consideradas medicinais. Outro problema que precisa ser levado bem a sério, é quanto ao uso, parte e preparo da planta medicinal, uma vez que, se ela for usada de forma e dosagem equivocada, pode produzir efeitos indesejados. As imagens abaixo são de Kinupp & Lorenzi (2014).



Folhas destacadas; Folhas picadas de Pulmonária

## 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



## 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

# Conheça os benefícios do chocolate amargo para a saúde

O consumo diário de chocolate preto ou amargo, com moderação, pode trazer grandes benefícios à nossa saúde. A seguir conheceremos alguns dos seus benefícios:

**Pode reduzir o risco de sofrer um acidente vascular cerebral:** Segundo estudos realizados na Suécia com um grupo de mais de duas mil mulheres, aquelas que consomem pelo menos quarenta e cinco gramas de chocolate amargo, durante uma semana, têm menos probabilidade de sofrer um acidente vascular cerebral, probabilidades que se reduzem em até 20%.

**Ajuda na saciedade:** O chocolate contém muita fibra. Isso o torna um alimento que provoca uma grande saciedade, o que reduz os desejos de consumir outros alimentos que podem provocar o aumento de peso.

**O chocolate pode ajudar no combate ao diabetes:** Ainda que não esteja completamente confirmado (o estudo encontra-se em andamento), acredita-se que o consumo com frequência pode ajudar a combater o diabetes, porque aumenta a sensibilidade à insulina.



Divulgação

**Ajuda a acalmar a tosse:** Entre os componentes do chocolate está um chamado de teobromina, o qual atua sobre o nervo vago, a parte do cérebro que provoca os ataques de tosse.

**Pode ajudar a melhorar a circulação do sangue:** Tem propriedades anticoagulantes: são de grande ajuda para melhorar a circulação sanguínea, oferecendo resultados muito parecidos com os efeitos das aspirinas.

**É importante para melho-**

**rar a visão:** Pelas propriedades que o chocolate tem para melhorar a circulação, em especial, a do sangue que vai para o cérebro, acredita-se que pode ser efetivo, contribuindo com o fluxo de sangue que vai para a retina, ajudando a melhorar a visão.

**Pode despertar a inteligência:** Segundo algumas pesquisas, o aumento do fluxo de sangue no cérebro nos faz sentir mais alertas e despertos, facilitando, desta maneira, a aprendizagem.

<https://melhorcomsaude.com.br>



**Kelly Kercher**

Nutricionista  
kellyunijui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

## Desequilíbrio Intestinal, isso pode não ser "normal"

*Você sabia que muitas das nossas doenças provêm do nosso intestino? Ou melhor, dos maus tratos a ele.*

*Então, um exemplo bem comum disso é a Disbiose. Esta condição, pode propiciar o desenvolvimento de diversas outras patologias, incluindo a obesidade.*

*A Disbiose se caracteriza por um desequilíbrio da microbiota intestinal (Em termos mais fáceis: há milhões de bactérias no seu intestino, tanto benéficas quanto malélicas. Quando você tem uma alimentação desequilibrada, gera estresse ou outros fatores agressores e inflamatórios, você acaba aumentando a quantidade de bactérias malélicas. Fazendo com que haja um desequilíbrio da microbiota, e ocasionando em sintomas como inchaço intestinal, distensão abdominal, constipação ou diarreia, má digestão, gases, entre outros).*

*Aposto que 90% de quem irá ler esse texto irá responder "sim" para seguinte pergunta: Você já sentiu-se "estufado (a)" depois de comer algum alimento como pão, maionese, leite, feijão ou brócolis?*

*Isso possivelmente é um sinal de disbiose e pode vir a progredir em Síndrome do Intestino Irritável (SII), que uma grande parte da população têm e não sabe ou acha "normal" aquela sensação estranha a nível intestinal. Para "maquiar" os sintomas de má digestão, muitos apelam para os medicamentos inibidores destes sintomas, ao invés de buscar a real causa destes.*

*É bem comum vermos atletas (que tem uma alimentação adaptada ao objetivo) portadores de SII, pois dietas restritivas (mesmo sendo saudáveis) também podem ocasionar disbiose, além do estresse e demais fatores como dietas altas de FODMAPs, que são compostos fermentáveis presentes em alguns alimentos como brócolis.*

*A Nutrição é capaz de modular e tratar este desequilíbrio, além de favorecer saúde ao seu sistema intestinal.*



**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



**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

**Juliane Bezerra Fontana**



Drenagem Linfática  
Método Renata França

55 9 9937 2320  
bezerra.juliane@yahoo.com.br  
Instagram: jubfontana

**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

## Pneus velhos são usados para fazer cama de cachorro

Divulgação



Sabe aquele pneu velho que ninguém usa mais? Ele pode ser transformado em uma cama para o seu cachorro ou gato, confira. **Fonte: gshow.com.br**

### Material

- 1 pneu usado;
- 1 tinta fosca em spray;
- 1 travesseiro;
- 1 roupa usada.

Passo a passo:

- Limpe o pneu com 50% de água e 50% de vinagre;
- Recorte a parte superior do pneu;
- Utilize um spray fosco para pintar o pneu, mas não abuse da tinta;
- Para forrar, utilize algum travesseiro que você já não usa mais e cubra com um agasalho ou roupa usada;
- Caso necessário, costure o travesseiro na roupa;
- Para finalizar, enfeite o pneu com uma fita ou com adesivos coloridos.
- Se preferir, você pode ainda costurar uma forração em um dos lados abertos do pneu.

24 de março

46 anos de dedicação e cuidado com a sua saúde.

#esseéoplano



Hospital Regional Unimed Missões

Planos de Saúde

Saúde Ocupacional

(55) 3312-0700

Avenida Getúlio Vargas, 1079 - Santo Ângelo - RS

www.unimedmissoes.com.br

unimedmissoes

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**  
Missões/RS

46 ANOS

## 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

Atendimento personalizado e individualizado



Fones: (55) 3312-5333

98458-4266

Rua 7 de Setembro 571

Santo Ângelo - RS