



Sábado, 19 de maio de 2018

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## Litros de luz: Iluminação por meio de energia solar

Kit Reyes/Shutter Republic

Você sabia que garrafas Pet´s podem iluminar residências, ruas e até comunidades? Pois bem, isso é possível e a ideia nasceu com um brasileiro.

Durante um apagão em 2002, o mecânico Alfredo Moser desenvolveu uma lâmpada diurna, feita com garrafa pet, que funcionava a partir da luz solar. Dentro de cada uma delas, Moser colocou uma solução de água e alvejante e encaixou as garrafas em pequenos buracos no telhado. O ambiente foi iluminado através do efeito de refração obtido pela incidência de luz solar no topo da garrafa. A luz gerada equivale à potência de uma lâmpada de 55 watts.

O bacana desta história é que ela não parou por aí. Ao saber da criação de Moser, o filipino Illac Diaz, que já desenvolvia projetos sustentáveis e de baixo custo em seu país, percebeu que poderia aprimorar a ideia e ajudar famílias de comunidades pobres. Foi aí que ele fundou a Liter of Light, uma ONG, sem fins lucrativos, que foi crescendo aos poucos até que, em 2011, ganhou o prêmio Nobel de energia sustentável. Hoje a ONG já está presente em 21 países e 6 continentes.

### Funciona somente com a luz do sol?

Como depende da luz solar, a lâmpada desenvolvida por Moser funciona apenas durante o dia. Para que as lâmpadas também funcionassem durante a noite, a ONG criou um mecanismo no qual pequenas lâmpadas de led, colocadas dentro de garrafas pet, são alimentadas por uma placa fotovoltaica, que carrega uma bateria capaz de armazenar até 32 horas de energia. Durante o dia, as placas captam a luz solar que, ao se transformar em energia, é armazenada na bateria, possibi-



litando a utilização das lâmpadas durante a noite.

Em julho de 2015, o primeiro modelo de poste foi instalado no Brasil, mais precisamente na comunidade de Vila Beira Mar, no Rio de Janeiro. A ação reuniu voluntários de várias partes do país. De lá para cá, comunidades de São Paulo, Rio de Janeiro, Flórida-

nópolis e até mesmo do Amazonas já receberam os postes da "Um Litro de Luz", nome dado a ONG aqui em nosso país. Estima-se que os postes reduzam a emissão de cerca de 250kg de CO2 anualmente e o retorno do investimento é obtido em apenas 3 meses.

Disponível em [www.condominiosverdes.com.br](http://www.condominiosverdes.com.br)

**Dr. Jaime Barbosa**  
CRM 20.482  
ROF 13.599  
TEOT 7325

SBOT SEIO

**Especialista em cirurgia do joelho**

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Videoartroscopia
- 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  
[harmonizeclinicaps@gmail.com](mailto:harmonizeclinicaps@gmail.com)

**DANIEL BARAZZETTI**  
 CIRURGIA PLÁSTICA

MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA  
 CRM 36906/RQE 3172A

- BOTOX E PREENCHIMENTO
- CIRURGIA DE FACE
- CIRURGIA DE PÁLPEBRAS
- CIRURGIA DA MAMA
- CONTORNO CORPORAL
- RINOPLASTIA

WWW.DANIELPLASTICA.COM  
 CONTATO@DANIELPLASTICA.COM  
 Tel: (55) 3313 1013 / (51) 98026 2778  
 Rua 15 de Novembro 1030, Centro  
 Santo Ângelo - RS

**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.

**20** anos  
**na** **3**

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

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

## Por que devemos aprender a reconhecer nossos defeitos?

Quando o assunto é sobre defeitos as pessoas costumam se retrain, mesmo sabendo que possuem, não gostam de expô-los, escondendo, se possível, até de si mesmos. Outras, ao serem questionadas sobre seus defeitos, simplesmente não sabem identificar mais de um, talvez por evitarem fazer uma "dolorosa" autoanálise.

O ser humano possui tanta dificuldade em lidar com seus defeitos, que possui um mecanismo de defesa no qual permite que seus próprios defeitos sejam atribuídos a outras pessoas. Este mecanismo de defesa, na psicologia chama-se Projeção. A projeção identificada por Freud é uma estratégia que usamos inconscientemente para proteger e defender nosso ego de coisas que realmente não queremos pensar ou lidar e por consequência são projetadas a outra pessoa. Um exemplo que podemos dar é o fato de tratarmos alguém com hostilidade, justificando que a outra pessoa está sendo hostil, quando na verdade ela está agindo normalmente e quem está cometendo hostilidade somos nós.

A projeção é algo perfeitamente normal, no entanto também deveria ser normal falarmos sobre nossos defeitos, assim como falamos de nossas qualidades. Os defeitos não são necessariamente negativos se soubermos utilizá-los para o autoconhecimento. Pessoas que evitam fazer uma análise de seus defeitos possuem pouca consciência de seus próprios processos internos, do seu funcionamento, e facilmente, acabam atribuindo a outros o motivo de suas frustrações e fracassos.

É comum nos envergonharmos de nossos defeitos, mas como parte do nosso processo de desenvolvimento os primeiros e mais importantes passos são reconhecê-los e aceitá-los.

**"A base da relação com os próprios defeitos é a sinceridade, a paciência e a perseverança".**

(Jorge Waxemberg)



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



BioFlora/URI

Ricardo Dreilich Prestes e Jordana Gabriele Vettorato -  
Acadêmicos de Ciências Biológicas - Bacharelado/URI e  
Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Neste 19 de maio, data muito importante, em que a URI, Universidade pioneira na região das Missões está de aniversário, estamos trazendo a descrição do amor-perfeito (*Viola x wittrockiana Gams*), pertencente à família *Violaceae*, comumente utilizada pela população para fins ornamentais. O amor perfeito é uma herbácea perene, delicada, de hastes muito ramificadas, de 20-30 cm de altura. As flores são solitárias, com pétalas arredondadas e com manchas que dão aspecto de face humana. São também de cores variadas, e apresentam combinação de brancas, roxas, amarelas, róseas e marrons. Essa plântula é geralmente cultivada no inverno e primavera, especialmente aqui no Sul do Brasil, promovendo uma formação colorida em canteiros a pleno sol.

A flor da planta "Amor Perfeito" significa amor romântico e duradouro. As combinações de três cores que surge nas delicadas flores é a razão para também ser considerada como a "Erva-da-Trindade", uma referência à santíssima trindade. O amor perfeito é símbolo da glorificação do trabalho. Na mitologia grega é dedicada a Atena (Minerva), deusa da estratégia militar, da sabedoria e das artes. Além disso, em

## Amor-perfeito *Viola X wittrockiana Gams*

muitas ocasiões é oferecida por aqueles que pretendem transmitir a mensagem de um amor que nunca será esquecido. Um amor poderoso, cujas lembranças permaneceram no pensamento. Assim, geralmente, o amor perfeito está associado ao amor de mãe. Relembrando o mês das mães, é a mensagem de um amor que não se acaba. É infinito.

Desde a idade média esta planta é conhecida pelas suas qualidades ornamentais e decorativas. No entanto, a planta também traz diversas propriedades medicinais benéficas para o organismo, como por exemplo, calmante, anti-inflamatórias, antissépticas e imune estimulantes. Seus princípios ativos envolvem mucilagem, saponina e componentes do ácido salicílico. Assim, são excelentes opções para tratar problemas de pele, reumatismo, dores de cabeça relacionadas à hipertensão e febre. Ainda, este vegetal tem propriedades expectorantes, sendo utilizado para tratar doenças pulmonares, como bronquite e coqueluche. Também têm sido empregados para fazer corantes, de tonalidades amarelo, verde e azul-esverdeado. Suas flores são comestíveis, usadas em sobremesas em geral, sopas, chás, bebidas e drinks gelados, mousses, caramelizadas, além da decoração. São também preparadas em saladas light e pratos, especialmente quando cultivadas em casa e podem ser colhidas frescas. As sépalas (cálice) verdes também são comestíveis e dão coloração diferenciada.

Esta plântula é considerada uma PANC (Planta Alimentícia



Divulgação

Não Convencional), compondo uma seleção de plântulas ainda pouco difundidas, mas com um enorme potencial nutritivo. De tal forma, você leitor pode se deliciar com diversas receitas com este vegetal, todas descritas no livro de plantas alimentícias não convencionais do Brasil, de KINUPP e LORENZE, 2014; entre elas, destaca-se a geleia de flores de amor-perfeito. Para a elaboração desta, colete as flores de todas as cores e lave-as com água, após triture-as acrescentando um pouco de água. Acione metade da quantidade de açúcar cristal em relação à de polpa e adicione pectina (opcional) ou 3 colheres de sopa de farinha de maracujá ou outra fonte de pectina. Mexa até dar o ponto desejado.

Neste sentido, ressaltamos o quanto importante é divulgar espécies vegetais pouco conhecidas pela população. A exemplo disso, como foi mostrado na matéria, o amor perfeito, geralmente difundido apenas como uma planta ornamental, mas que tem emprego na medicina alternativa, na forma de planta alimentícia com potencial nutritivo.

### 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



**NO DIA DAS MÃES, DÊ SAÚDE DE PRESENTE.**

**32 anos**



www.belaformaacademia.com.br  
facebook.com/belaforma.sa

**Palavra do especialista: Refluxo Laringofaríngeo**

Você provavelmente já ouviu falar em Refluxo Gastroesofágico, não é? Muito comum nos consultórios dos gastroenterologistas e famosa por causar azia e regurgitação, esta patologia também pode se apresentar de uma forma um pouco diferente. Muitas vezes os sintomas se manifestam unicamente na laringe e faringe. É o que chamamos de Refluxo Laringofaríngeo (RLF). Esta condição se apresenta com rouquidão, tosse seca, pigarro, sensação de corpo-estranho na garganta e aumento das secreções na mucosa respiratória. Destes, a tosse seca presente por um período de meses a anos é o sintoma mais frequente. Todos esses sintomas são causados devido ao processo inflamatório local decorrente de uma agressão química provocada pelo conteúdo ácido refluído do estômago na mucosa do trato respiratório.

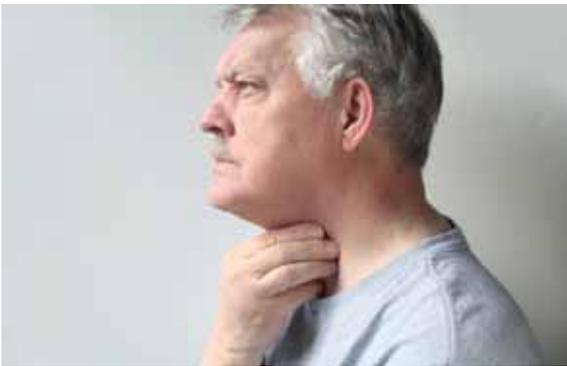
O diagnóstico do RLF é realizado através da Videolaringoscopia, exame onde o médico otorrinolaringologista, através de uma fibra ótica acoplada em uma câmera de vídeo, identifica alterações na mucosa da faringe e laringe. Observa-se aumento do muco e da saliva, que pode ser aspirada para o pulmão, causando a famosa tosse. Também podemos encontrar sinais inflamatórios (vermelhidão e inchaço) na laringe que justificam uma possível dificuldade para engolir. Além disso, as cordas vocais também podem



Dr. Lourenço Sabo Müller  
Otorrinolaringologista | CRM-RS 34884 / RQE 31681

estar acometidas o que explicaria a rouquidão queixada por alguns pacientes.

O tratamento é baseado em dois pilares: medidas comportamentais e medicamentos. Dentre as medidas comportamentais, destaca-se o controle alimentar. Neste caso deve ser evitado o consumo de alimentos gordurosos, doces, café, chimarrão, refrigerantes, bebidas alcoólicas, alimentos condimentados, embutidos, etc. É importante também alimentar-se com pequenas quantidades ao longo do dia e evitar deitar-se num intervalo inferior a 2 horas após a última refeição. Elevar a cabeceira da cama, não usar roupas apertadas na cintura e perder peso também ajudam. Já no tratamento medicamentoso, podem ser usados remédios que diminuam a acidez no estômago e também aqueles que aceleram o trânsito gastrointestinal. Casos mais avançados podem requerer cirurgia. Enfim, é importante salientar que o tratamento deve ser individualizado conforme as queixas e achados no exame físico do paciente. Recorrer à ajuda de um profissional habilitado é de extrema importância para o sucesso no diagnóstico e no tratamento.




**Kelly Kercher**  
Nutricionista  
kellyunijui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

**Você tem desconforto intestinal? A dieta pode te ajudar**

*FODMAP é a sigla em inglês que significa oligossacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e pólios fermentáveis.*

*Se você tem a sensação de muitos gases, constipação, dor e distensão abdominal, episódios frequentes de diarreia ou diagnóstico de síndrome do intestino irritável pode se beneficiar dessa estratégia. Com essa conduta poderá reduzir ou acabar com os gases, inchaço, redução da fadiga e o cansaço característicos.*

*Os alimentos fermentáveis referidos são os carboidratos de cadeia curta não digeridos pelo trato digestivo humano ou quando mal digeridos e absorvidos geram um aumento na carga osmótica intestinal. Esses efeitos são causados em pessoas sensíveis aos FODMAPS.*

*A estratégia livre de FODMAPS não é considerada fácil, exige muita disciplina e deve ser acompanhada de orientação de um nutricionista, em geral o tempo da dieta é de 4 a 6 semanas. Os FODMAPS podem ser encontrados em alimentos como: trigo, cevada, centeio, alho, cebola, manga, maçã, pera, mel, leguminosas, lácteos, castanha, chicletes e balas sem açúcar. A dieta é prescrita temporariamente, a reintrodução dos alimentos ricos em FODMAPS é realizada aos poucos, avaliando a tolerância do paciente, para que se possa ter uma dieta equilibrada, sem sintomas e sem prejuízos nutricionais.*

*A lista de FODMAPS é grande. Portanto, não se deve excluir os alimentos sem orientação nutricional. Excluir carboidratos de forma desordenada por longo período pode levar a um prejuízo nutricional e uma alteração da microbiota intestinal desnecessária. Procure um profissional Nutricionista que aplique dieta low fodmap e trate seus sintomas.*



**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

demonstre harmonia.



**Paola Flach Perim**  
odontologia especializada  
CRORS 14122

**Aparelhos dentários**  
Discretos, inovadores e eficientes.

Edifício Leonardo da Vinci  
Rua 15 de Novembro, 1203  
Sala 403 - Tel.: 55 3314 0312

**LABORATÓRIO**  
*Missões*

Exames Toxicológicos  
para concursos com  
preços diferenciados

ANÁLISES CLÍNICAS E  
TOXICOLÓGICAS  
REALIZAMOS COLETAS  
DE URGÊNCIA

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

## “Ecobarreira” ajuda e limpar rios

Diego Saldanha



Diego Saldanha estava cansado de ver tudo quanto é lixo boiando no rio que passava próximo a sua casa. Latinhãs, garrafas pet, fogão, produtos de limpeza, era possível encontrar tudo quanto é tipo de coisa no rio Atuba, na cidade de Colombo, no Paraná. Mesmo com muitas reclamações da população sobre o problema, ninguém fazia nada, muito menos o poder público. Então Diego decidiu arregaçar as mangas para salvar o rio.

Com as próprias mãos construiu uma ecobarreira, usando galões de água vazios e redes de proteção. Por mais que pareça uma construção simples, há uma ciência por trás, que faz com que a barreira acompanhe o nível da água e seja extremamente eficaz na filtragem das impurezas. Desde que foi colocada, em um local estratégico,

no início de 2017, estima-se que a ecobarreira já tenha tirado uma tonelada e meia de resíduos do rio. Tudo o que é reciclável é encaminhado ao colégio dos filhos para ser vendido e arrecadar fundos para a instituição. Até agora, já conseguiram mais de mil reais.

Os objetos mais “estranhos” são retirados do rio e ficam expostos em uma espécie de museu criado para conscientizar a população e visitantes. Alguns objetos curiosos que estão expostos são: uma cadeirinha infantil para carros, um motor de máquina de lavar, um aquecedor elétrico e bonecas, que a mãe de Diego reforma e vende no brechó que tem na cidade. A ecobarreira fez tanto sucesso que agora o morador inclusive é convidado a fazer palestras em escolas locais.

Disponível em [www.maisvibes.com](http://www.maisvibes.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

## Saúde Ocupacional

Há 15 anos trabalhando na prevenção de acidentes, promovendo a saúde e segurança do trabalhador

Treinamentos oferecidos pela Unimed Missões/RS para as empresas:

- NR 5 - CIPA
- NR 6 - Equipamentos de proteção individual
- NR 9 - Treinamento Benzeno - anexo II
- NR 10 - Interação com instalações elétricas
- NR 11 - Transporte, movimentação, armazenamento e manuseio de materiais
- NR 12 - Interação com máquinas e equipamentos
- NR 17 - Trabalho dos operadores de check out - anexo I
- NR 17 - Prevenção de fatores de risco à saúde
- NR 18 - Atividades em setores de alto risco
- NR 20 - Trabalho com líquidos inflamáveis
- NR 23 - Prevenção de incêndio
- NR 31 - Treinamento em manuseio de agrotóxicos
- NR 33 - Espaço confinado
- NR 35 - Trabalho em altura

Serviços:

- Laudo Técnico: LTCAT
- Programas: PPRA / PCMSO
- Exame e consulta clínica
- Gestão do espaço confinado
- Orientações sobre o preenchimento do PPP
- Assessoria de gestão de segurança

☎ (55) 3312-0700

📍 Avenida Getúlio Vargas, 1079 - Santo Ângelo - RS

🌐 [www.unimedmissoes.com.br](http://www.unimedmissoes.com.br)

📄 unimedmissoes



15 ANOS

Saúde Ocupacional

## 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