



Sábado, 11 de agosto de 2018

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Cuidar da horta pode fazer bem à saúde

Divulgação



Criar uma horta cheia de frutas e verduras traz benefícios à saúde, é o que dizem re-

centes estudos. Trabalhar na horta caseira ou até mesmo no jardim pode ajudar inclusive a

aliviar o estresse do cotidiano e até melhorar o humor.

Disponível em <https://hypescience.com>

Alguns dos benefícios

ALÍVIO DO ESTRESSE

Um recente estudo mostrou que a jardinagem pode ser mais relaxante do que várias outras formas de lazer. Dois grupos de pessoas que estavam estressadas foram separados nas seguintes atividades: leitura em ambientes fechados ou jardinagem, por 30 minutos. Ao final do estudo, o grupo que ficou no jardim estava com o humor melhor em relação a quem passou o tempo lendo.

MELHOR SAÚDE MENTAL

Manter a atenção na jardinagem pode melhorar a saúde mental e evitar os sintomas da depressão. Em um estudo realizado na Noruega, pessoas diagnosticadas com depressão, mau humor persistente ou transtorno bipolar passaram seis horas por semana cultivando flores e legumes. Após três meses, a melhora em todos os participantes era visível e o bom humor continuou mesmo três meses depois que o programa de jardinagem acabou. Os especialistas sugerem que a jardinagem tenha força suficiente para fazer com que as pessoas encontrem saídas para as turbulências. Mas alguns cientistas têm uma teoria mais radical (e estranha) de como a jardinagem pode acabar com a depressão. Ca-

mundongos foram injetados com bactérias inofensivas comumente encontradas no solo, e foi descoberto que elas aumentam a liberação de serotonina no organismo pelas partes do cérebro que controlam a função cognitiva e o humor, assim como as drogas antidepressivas fazem.

EXERCÍCIO

Mexer com plantas não pode ser comparado com puxar ferro, ao menos que você esteja transportando carrinhos de mão cheios de terra todos os dias, provavelmente a jardinagem não vai fazer muito por seu condicionamento cardiovascular, mas ajuda a manter a boa forma.

NUTRIÇÃO

O alimento que você mesmo planta é o mais fresco que você pode comer. E é ainda mais delicioso comer algo que você mesmo cultivou. Pensando nisso, por que não fazer uma horta cheia de frutas e vegetais? Além de ser um exercício divertido, a tendência é que quem plante os próprios alimentos se alimente de forma mais saudável.

Dr. Jaime Barbosa
CRM 23.482
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

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

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.

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

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

Quando o adolescente recorre à automutilação para lidar com o sofrimento

Na maioria dos casos, o comportamento de machucar a si mesmo vem de uma necessidade de buscar alívio do sofrimento mental através da dor, geralmente através de cortes. No momento em que nos machucamos nosso cérebro libera endorfinas para aliviar a dor, e estas, podem aliviar ansiedade ou sintomas depressivos momentaneamente. Infelizmente, o alívio não dura muito tempo e a pessoa sente a necessidade de manter as lesões corporais de maneira mais profunda e por mais tempo, na tentativa de buscar mais alguns momentos de alívio.



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

A automutilação entre os adolescentes pode ocorrer como uma espécie de "moda", quando alguém no grupo de pares experimenta fazê-lo e acaba por ser seguido pelos outros. Sendo uma experiência dolorosa, a maioria dos adolescentes acaba por interromper o comportamento. No entanto, quando a automutilação persiste, geralmente é porque estamos diante de um adolescente que vive em grande sofrimento emocional, que busca na dor do corpo uma "justificação" para a dor emocional.

Além de pensar que alivia o sofrimento emocional, esses cortes criam uma porta de entrada para infecções, aumento o risco de ferimento na lesão em si. E claramente ainda existem os óbvios prejuízos sociais, visto que nossa sociedade não encara com bons olhos pessoas que sentem a necessidade de se machucar, reforçando, assim, os sentimentos e ações de isolamento.

Manter a calma é o primeiro passo que os pais devem ter, quando descobrem que o filho se automutila. Alguns pais reagem com pânico e desorientação, o que poderá agravar ainda mais a sensação de desconforto do adolescente. Dizer apenas para parar de fazer terá pouco efeito. No entanto, retirar do alcance dos adolescentes, objetos, com que se possa magoar pode ser de extrema importância. Será fundamental adotar um tempo maior para escutar o que o preocupa, mostrando interesse pelo que mostra e sente. Essa comunicação é eficaz dentro da família e importante para que o adolescente se sinta seguro, valorizado e confiante.

Existem algumas formas de tratamento tanto psicoterápicas e medicamentosas, visando reforçar a capacidade de autocontrole e diminuição da sensação de alívio com as lesões, mas a principal forma de garantir que uma pessoa abandone este comportamento é cuidar da causa principal do mal estar, como um quadro de depressão, ansiedade ou transtornos que afetam autocontrole da pessoa acometida por este transtorno. Vencendo o preconceito e trabalhando de modo ativo, positivo e esclarecido, esse comportamento possa ser deixado de lado com ações mais saudáveis para o controle da doença.

Cravo (*Dianthus caryophyllus* Linn)



BioFlora/URI

Acadêmica de Ciências Biológicas/URI: Jordana Gabriele Vettorato
Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores, neste sábado, véspera do dia dos pais, traremos a descrição da espécie vegetal pertencente à família botânica Caryophyllaceae, em homenagem a esta data tão comemorada e importante. A planta destaque de hoje é o popular cravo ou cravina, de nome científico *Dianthus caryophyllus* Linn, comumente utilizado pela população em geral para fins ornamentais. É uma planta herbácea, perene (que não perde as folhas), exótico no Brasil e nativo da Europa, com 60 a 90 cm de altura, de folhagem ornamental com tonalidade azulada, considerada a planta ornamental mais antiga em cultivo. As suas flores são grandes e perfumadas, simples na espécie silvestre, dobradas nas inúmeras variedades cultivadas, representadas nas cores vermelha, branca, amarela e rósea. Certas variedades exalam um aroma delicado, motivo pelo qual são utilizadas na fabricação de perfumes. Conforme pesquisas na perfumaria são necessários 500kg de flor para extrair 100g de óleo essencial. Além de a maioria das espécies de formigas domésticas serem altamente repulsivas ao cravo, sendo este um bom agente para combater invasões.

Por ser muito utilizada como flor de corte, é ótima para você leitor presentear seu papai neste dia dos pais, com a variedade de flores brancas. Distinguem-se dois grupos principais: o dos cravos perpétuos e os anuais. Os primeiros multiplicam-se por estacas e os últimos por sementes. As estacas são preparadas no fim do inverno e as melhores são retiradas do meio da haste.

Há mais de 2000 anos esta planta já era utilizada pelos gregos em coroas de cerimônias. Ao longo da história, esta flor tem assumido vários significados - fidelidade matrimonial (Renascimento) e o amor pelos pais (Coreia). Em Portugal o cravo-vermelho é o sím-



Divulgação

bolo da Revolução dos Cravos (25 de Abril de 1974). De aroma suave e doce, tradicionalmente é utilizada como calmante e para tratar de doenças coronárias. Considera-se que a flor tenha propriedades antiespasmódica, diaforética, cardiotônico. Na China é utilizada como vermífuga. Além de propriedades antifúngicas, antibacterianas, antioxidante, anti-inflamatória e anticâncer, estudos mostraram sua ação atenuante na hiperplasia prostática e obesidade em ratos, além de atividade protetora ao cérebro. Segundo testes fitoquímicos, o flavonoide kaempferol encontrado na planta tem mostrado atividade antifúngica em alguns alimentos, impedindo o desenvolvimento de micelas, apresentando também ação antifúngica contra *Candida albicans*, *Candida utilis* e *Sacharomyces cerevisiae*. O óleo essencial da planta apresentou moderada ação contra a larva do mosquito *Culex pipiens*, em parte pela presença do eugenol no óleo. Também apresentou também ação antiviral suprimindo lesões do vírus do mosaico em tabaco, além da semente agir contra o vírus do herpes HSV-1. Duas saponinas presentes na parte aérea da planta mostraram ação analgésica e anti-inflamatória. Sobretudo, na Bolívia a infusão de *D. caryophyllus* é usada na Bolívia para tratamento de catarata, epilepsia e asma. É utilizada ainda para tratamento de feridas, infecção de garganta e desordens gastrointestinais. Dica: dê cravo branco para homenagear seu pai. Cumprimento especial a eles que geraram vidas!!!



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



32 anos



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

XXXIII Jornada de Autoconhecimento e Gerenciamento do Estresse

O Instituto Surya Ananda organiza entre os dias 31/08 a 02/09, a XXXIII Jornada de Autoconhecimento e Gerenciamento de Estresse. O evento oferece aos participantes, a possibilidade de usufruírem do Mosteiro da Transfiguração em Santa Rosa, que é um local de tranquilidade, silêncio e paz. Durante a jornada serão realizados trabalhos pedagógico/terapêuticos que ensinam técnicas para os cursistas terem mais qualidade de vida.

Segundo a direção do Surya Ananda, a jornada é embasada na milenar Ciência Védica (Ayurveda e Yoga) usando as ferramentas riquíssimas que hoje são comprovadas pela ciência moderna como fontes para buscar longevidade. Além disso, destaca que será uma ótima oportunidade de crescimento para todos os participantes.

Nesta Jornada, além da busca pelo gerenciamento do estresse, os cursistas estarão tendo a possibilidade de estudar e vivenciar ri-



Divulgação

cos conhecimentos sobre Nutrição Ayurvédica, para o corpo físico, energético, emocional, mental e espiritual, bem como, rotina diária e estilo de vida conforme a constituição bio-psicológica de cada um.

Mais informações podem ser obtidas pelos telefones: (55) 3312-3426 ou 99961-8513 (Whatsapp), além do e-mail: jorgemeloyoga@gmail.com e do site: www.yoga-suryaananda.com.br.



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Mudança de humor e seu intestino

Uma abundância de espécies bacterianas habita no seu intestino formam microbiota. E a importância destas tem sido reconhecida nos últimos anos. Essa microbiota e seus metabólitos (resultado das reações químicas que acontecem no meio delas) comunicam com outras partes do seu corpo e isso afeta seu equilíbrio (também conhecido como homeostase). Ela pode até mesmo ser considerada um órgão, tendo influencia em uma variedade de processos fisiológicos como metabolismo, desenvolvimento neurológico, homeostase energética, regulação da imunidade, síntese de vitaminas e digestão.

A microbiota intestinal é essencial pra saúde e o tratamento com probióticos tem demonstrado um imenso potencial terapêutico ou profilático contra várias doenças crônicas como síndrome metabólica, diabetes, obesidade e mesmo doenças neurodegenerativas.

Em especial a microbiota se comunica com o sistema nervoso central dando apoio pros neurônios. Se essa microbiota sofre um desbalanço (disbiose) a pessoa pode ter problemas neurológicos.

Sabendo disso fica fácil supor que o impacto da microbiota no sistema emocional é tão profundo que afeta seu comportamento. Vários trabalhos já demonstraram que uma disbiose pode levar a ansiedade, depressão, pode afetar aprendizado e memória e pode até mesmo influenciar na sua sociabilidade. Isso acontece porque as bactérias no intestino estão relacionadas a vários processos fisiológicos no sistema nervoso central como atividade neuronal, integridade da barreira hemato-encefálica (que protege o cérebro), neurogênese, produção de neurotransmissores. Ou seja, uma microbiota feliz em harmonia, te faz uma pessoa feliz também.

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

DR. CÉZAR A. DE MEDEIROS

CLÍNICA E ENDOSCOPIA DO APARELHO DIGESTIVO
CREMERS 10727

ATENDIMENTO PELOS CONVÊNIOS: IPÊ, UNIMED, E CABERGS

Rua 15 de Novembro, 1068 - Sala 205
Centro Clínico Osvaldo Cruz - Santo Ângelo-RS
Fone: 55 3312.9489

INFORMAÇÃO COM UM COLORIDO MAIS

ASSINE O JORNAL O MENSAGEIRO

ASSINATURA ANUAL R\$ 200,00
OU 3X DE R\$ 60,00
ASSINATURA SEMESTRAL R\$ 120,00

LIGUE 55 3313-4887 O Mensageiro

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-LIÚIS - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechomer, 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

Campanha Nacional de Vacinação contra a Poliomielite e o Sarampo

AI PMSA / Fernando Gomes

Iniciou na segunda-feira, dia 6, a Campanha Nacional de Vacinação contra a Poliomielite e o Sarampo. A ação tem como objetivo vacinar crianças de um a cinco anos incompletos, a campanha segue até 31 de agosto.

O Dia "D", da Mobilização Nacional, será no sábado, 18. A Secretaria Municipal de Saúde espera alcançar a meta mínima de vacinar 95% do público alvo que corresponde a 3.791 crianças. O secretário de Saúde, Luís Carlos Cavalheiro, lembra que devem ser imunizados



até mesmo quem já recebeu as doses e está em dia com o calendário de vacinação.

Conforme a enfermeira Juliane da Rosa, os pais e responsáveis são importantes no pro-

cesso de manutenção da eliminação dessas doenças. "Eles devem levar as crianças aos serviços de vacinação, estando munidos com a caderneta de vacina para avaliação e registro", explica.

Locais de vacinação

Secretaria Municipal de Saúde – 7 às 11 horas e 13h30min às 17h30min
Centro Social Urbano – 7h30min às 11h30min e 13h30min às 17 horas
ESF Rogowski – 7h30min às 11h30min e 13h30min às 16 horas
ESF Subuski – 7h30min às 11h30min e 13h30min às 16 horas
ESF Nova – 7h30min às 11h30min e 13h30min às 16 horas
ESF União – 7h30min às 11h30min e 13h30min às 16 horas
ESF São Carlos – 7h30min às 11h30min e 13h30min às 16 horas
ESF Indubras – 7h30min às 11h30min e 13h30min às 16 horas

Saúde Ocupacional

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

AND - nº 31.181-B

☎ (55) 3312-0700 / (55) 3313 0523
📍 Avenida Getúlio Vargas, 1079 - Santo Ângelo - RS
🌐 www.unimedmissoes.com.br
📱 unimedmissoes



Saúde Ocupacional

Microfisioterapia
Hipnose Clínica
Equilíbrio Neuromuscular (ENM)
Posturoterapia Neurosensorial (PNS)

Marcelo Nascimento
CREFITO 222127 - F

*Cure seu passado.
Projete seu futuro.*

RUA 7 DE SETEMBRO, 571 - CENTRO - SANTO ÂNGELO-RS
55 3312 5333 55 98458 4266 | /@ compreender.e.livre.ser