



Sábado, 20 de outubro de 2018

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Cientistas chineses planejam lançar 'lua artificial'

Marcos Demeneghi



Como seria se as luzes artificiais dos postes pudessem ser substituídas por um grande satélite de iluminação? Parece que os cientistas chineses estão mais perto dessa resposta. A cidade de Chengdu — sudoeste da China — planeja lançar um novo satélite que já é chamado popularmente de “lua artificial”. As informações foram compartilhadas pelo jornal estatal chinês Diário do Povo.

O “astro” desenvolvido em laboratório promete fornecer uma quantidade de luz oito vezes maior do que a da própria

lua. Por causa de sua potência, ele poderá ser usado como complemento na iluminação noturna em Chengdu. De acordo com Wu Chunfeng, representante do Chengdu Aerospace Science and Technology Microelectronics System Research Institute, o satélite será capaz de iluminar uma área de 10 a 80 quilômetros de diâmetro.

Wu revela, ainda, que os testes para verificar a intensidade da iluminação começaram no último ano e já apresentaram avanços significativos. Com o desenvolvimento rápido do pro-

jeto, ele já poderá ser colocado em prática no ano de 2020.

O anúncio gerou bastante preocupação em relação ao impacto ambiental da proposta. Uma mudança na iluminação noturna poderia ter efeito direto na vida animal selvagem. No entanto, Kang Weimin, diretor do Institute of Optics, School of Aerospace, Harbin Institute of Technology, explicou que o satélite terá um brilho escuro. Sendo assim, sua luminosidade não deverá afetar negativamente os animais de hábitos noturnos.

Disponível em <http://www.srzd.com>

Dr. Jaime Barbosa
CRM 23.482
 RQE 13.599
 TBO 7325

SBOT SBO

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

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

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.

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

20 anos
raia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Antocianinas e prevenção

O termo antocianina é de origem grega (anthos, uma flor, e kyanos, azul escuro). As antocianinas são flavonoides que se encontram largamente distribuídos na natureza.

Sabe-se que, depois da clorofila, as antocianinas são o mais importante grupo de pigmentos de origem vegetal e compõem o maior grupo de pigmentos solúveis em água. Elas são estudadas em todo o mundo como agentes de coloração natural em alimentos, responsáveis pelos tons compreendidos desde a coloração vermelha até a coloração azul, ou amarela (condição alcalina) em muitas frutas, legumes e hortaliças.

Podem ser encontradas em plantas das famílias Vitaceae (uva), Rosaceae (cereja, ameixa, framboesa, morango, amora, maçã, pêssego, etc.), Solanaceae (tamarindo, batata), Saxifragaceae (groselha preta e vermelha), Ericaceae (mirtilo, oxicoço), Cruciferae (repolho roxo, rabanete), Leguminoseae (vagem) e Gramineae (sementes de cereais).

Frutas como açaí, ameixa, amora, berinjeia, jaboticaba, jambolão, jussara, cereja, figo, framboesa, uva, maçã, morango e acerola, e também vegetais, como repolho roxo, batata roxa, berinjeia, entre outros, são importantes fontes de antocianina na dieta. Seu consumo está associado à prevenção/retardamento de doenças cardiovasculares e neurodegenerativas, devido ao seu poder antioxidante, que atua contra os radicais livres.

Além de suas funções como corantes naturais, as antocianinas têm apresentado grandes benefícios à saúde por conta de suas atividades biológicas, que incluem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antimutagênicas. Pesquisas indicam que as antocianinas podem aumentar a resistência da LDL à oxidação, comparadas a outros compostos com alto poder antioxidante, como o ácido L-ascórbico, e reduzir pró-inflamatórios, como citocinas, quimiocinas, moléculas de adesão e metaloproteínas.

Desse modo, investiga-se o efeito das antocianinas no processo aterosclerótico, e há evidências de que estes compostos podem diminuir o desenvolvimento e a progressão de lesões ateroscleróticas.

As antocianinas encontradas na groselha negra e no mirtilo podem estimular a produção de rodopsina, um pigmento arroxeadado presente na retina. Além disso, conferem proteção contra inflamações, degeneração de neurônios, lesão do fígado e colite.

Estudos experimentais mostraram que as espécies vegetais da família crucífera do gênero brássica, fontes de antocianinas, estão associadas ao efeito inibitório de células cancerígenas quando comparadas ao consumo de outras hortaliças, reduzindo danos ao DNA.

Alguns estudos mencionaram que as antocianinas obtidas a partir do mirtilo foram capazes de inibir o crescimento de células de câncer de mama. Outro, com a casca da groselha negra, revelou inibição do câncer de fígado. Novos estudos, porém, devem ser realizados para elucidar o mecanismo de ação das antocianinas na inibição de células cancerígenas em humanos.

Assim, é importantíssimo incluir os alimentos fonte na dieta, e manter um estilo de vida saudável, uma vez que câncer, obesidade e outras doenças citadas são multifatoriais.



BioFlora/URI
Acadêmicos de Ciências Biológicas - Bacharelado/URI:
Peter Santos de Aguiar e Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Olá leitores do JOM, tudo bem? Essa semana o grupo de estudos BioFlora, vinculado ao Curso de Ciências Biológicas/Bacharelado da URI Santo Ângelo, traz a descrição de uma planta muito apreciada e cultivada pela nossa população, a descrição é da Palmeira, Rhaps excelsa, ou coqueirinho como muitos chamam. Da família de plantas Arecaceae, compreende 198 gêneros e aproximadamente 2.650 espécies em todo mundo, porém a palmeira Rhaps acredita-se ser nativa do sul da China.

Essa planta possui porte pequeno de 3 a 4 metros de altura quando no solo, e em ambientes internos até 2 metros de altura. Produz vários troncos finos que tem revestimento fibroso seco, é uma planta dioica, isso é, encontramos flores masculinas e femininas. Suas folhas são estreitas, frisadas e palmadas com pecíolo longo que lembra um leque aberto dividido até a base em 5 a 9 segmentos irregulares, ainda que existem muitas espécies e esses caracteres variam entre as plantas.

A palmeira Rhaps é cultivada com a finalidade da ornamentação de ambientes internos a meia sombra ou locais iluminados, porém deve-se es-

Palmeira (Raphis excelsa)



Divulgação

tar atento ao local de plantio, no qual esse deve ser um pouco grande (vaso) para facilitar o desenvolvimento da planta. Quanto ao substrato (solo) para plantio, a palmeira prefere um solo misto contendo pedriscos, terra e areia e usar adubo orgânico NPK nos vasos. Quanto as regas, ela não gosta de solos muito encharcados, o que pode causar um déficit de oxigênio nos poros da planta o que prejudica o seu sistema radicular e seu desenvolvimento. As regas devem ser feitas a cada 15 dias em ambientes fechados, mas em jardins a cada dois dias.

A Palmeira Rhaps costuma ficar com as pontas das folhas secas (queimadas) em ambientes internos climatizados, e, para evitar isso, se indica borriifar as folhas com água uma vez por semana. Isso garantirá as folhas bonitas e vistosas no am-

biente que ela ocupa. Quanto a reprodução das mudas, pode ser feita por meio de sementes ou através da divisão das touceiras, sendo difícil e demorada pelo processo de germinação das sementes.

Após a descrição dessa linda planta a qual se adapta muito bem em ambientes internos fechados, que tal usá-la e mesclar a sua decoração de casa, ambiente de trabalho, escritório com o verde das plantas? Aproveite a dica e melhore seu dia-dia contemplando a beleza natural que as plantas nos proporcionam.





32 anos



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

Você sabia que é possível fazer "pipoca" de sagu?

A "Pipoca de Sagu" é uma daquelas coisas que pouca gente conhece, mas vira uma atração quando é feita. O alimento é seguro para alérgicos a milho e crianças pequenas, pois não tem aquela "pele" da pipoca de milho. O modo de fazer é bem parecido com o da pipoca convencional, porém com algumas ressalvas, confira:

Modo de fazer

Ingredientes:

- 1/2 xícara de sagu de mandioca cru
- 1 colher de sopa de óleo
- Sal a gosto
- Temperinhos a gosto

Modo de Preparo

1. Separe todos os ingredientes.
2. Em uma panela de preferência de fundo grosso, aqueça o óleo e, quando estiver bem quente, adicione o sagu, o sal e os temperos.
3. Mexa para que tudo se misture. Abaixar o fogo.
4. Assim que começar a estourar, tampe a panela e continue mexendo (se sua panela não for uma pipoqueira segure a tampa com um pano e chacoalhe).
5. Quando o intervalo de estouro do sagu ficar maior que 3 segundos, desligue o fogo e continue mexendo até o barulho terminar.
6. Transfira a pipoca de sagu para uma tigela e se delicie.



Saiba mais

- Usa-se uma quantidade menor de óleo.
- Tem que ser feita em quantidade pequena, em uma panela de fundo grosso, para não queimar. Alias, mantenha o fogo em uma temperatura que não queime o sagu, se possível mexendo até começar a estourar.
- O sabor fica por conta do tempero, e este deve ser adicionado antes de estourar.

<http://www.muitoalemdacozinha.com>

Divulgação

Divulgação

INFORMAÇÃO COM UM COLORIDO A MAIS

Jornal e Revista

O Mensageiro

A Realidade dos Fatos

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

Alessandra Mess Martins

Terapeuta Quântica e Holística
Facilitadora de Barras de Access Consciousness
Mestre Reiki Usui Tradicional Japonês TR3 1418RS

Reiki - Florais de Saint Germain
Barras de Access Consciousness
Facelift Energético de Access
ThetaHealing
Ativação da Consciência Crística

Atendimento e Cursos
T.(55)99696-4036 - R. Marechal Deodoro, 833 - centro - Santo Ângelo/RS

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

Biomedicina Estética

Dra. Lara Newinska
CRM 3774

-Limpeza de Pele
-Peeling (Químico)
-PEIM (Procedimento Estético Injetável para Microvasos)

R: Antônio Manuel 748 Sl:5
Em frente ao Hospital
Sto Ângelo
☎ 99915.9229

Agente sua avaliação!
Cuidando do seu bem-estar e da sua saúde!

INFORMAÇÃO COM UM COLORIDO A MAIS

Jornal e Revista

O Mensageiro

A Realidade dos Fatos

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

Clínica Magrass realiza ação de prevenção à obesidade

Onze de outubro é o Dia Nacional de Prevenção da Obesidade. Para fortalecer ainda mais a data, a Clínica Magrass de Santo Ângelo realizou na quinta-feira, dia 11, o "Dia Nacional Magrass de Prevenção à Obesidade". Durante a ação, foram distribuídas maçãs verdes para a comunidade local, buscando conscientizar que uma transformação nutricional consciente, traz muito mais saúde e qualidade de vida. A Magrass é especialista em emagrecimento saudável utilizando métodos 100% naturais. Além disso, está engajada com os cuidados com sua saúde e bem estar, a fim de reduzir e ou evitar as doenças causadas pela obesidade.

Em Santo Ângelo, está localizada na Rua Quinze de Novembro, número 1344. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone: (55) (55) 3314-0118 ou Whatsapp: 98459-6967.



Divulgação

INFORMAÇÃO COM UM
COLORIDO A MAIS

Journal e Revista
O Mensageiro
A Realidade dos Fatos

ss 3313-4887 | comercial@jom.com.br | www.jom.com.br

Abuso sexual: cicatriz traumática na vida adulta

O abuso sexual na infância pode desencadear trauma psíquico profundo, bem como originar mudanças na dinâmica psíquica da vítima, além de provocar sintomas como: culpa, medo, tristeza, raiva, ansiedade, desregulação do afeto, comportamentos desadaptativos sexuais ou violentos, pesadelos, transtornos alimentares, de estresse pós-traumático e depressivo, abuso de substâncias psicoativas e/ou automutilação, levando o sujeito a condutas ou estrutura patológicas.

O sentimento de culpa ocorre quando o sujeito, pensa que deveria ter feito algo que não fez do modo que para si seria o mais correto, causando sensação de que poderia ter evitado e/ou por ter tido prazer, levando-o a ter impulsos incontroláveis, punindo-se e/ou passando pela repetição do ato com o sentido de que é merecedor de tal sofrimento, responsabilizando-se pelo ato ocor-

rido. (FREUD, 1931).

A diminuição dos sintomas causada pelo trauma do abuso sexual pode ser constatada na psicoterapia, na qual Freud (1937) a define como a libertação do sujeito de seus sintomas, inibições e anormalidade de caráter, através da investigação de sentimentos reprimidos do ego para o inconsciente, despertando no mesmo o interesse pela vida e o ajuste das relações importantes, ou seja, a possibilidade de reorganização fundamental da estrutura mental e da personalidade levando o sujeito a uma resignificação dos sentimentos e traumas proporcionando a diminuição dos seus sofrimentos e sintomas. (GILBEAULT, 2002).

As alterações da estrutura psíquica das vítimas de abuso sexual na infância podem ser consideradas mais profundas pelo fato da criança estar em fase de desenvolvimento na estruturação psíquica e não ter condições de reagir a tal



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

situação adequadamente. Consequentemente, o trauma causa sintomas que prejudica a vida da vítima podendo ser compreendido, através da psicoterapia.

Assim sendo, conclui-se que as vítimas de abuso sexual infantil precisam do esclarecimento dos sintomas, para que o adoecimento psíquico seja identifi- cado e assim sejam tratados e restabeleçam a saúde mental.

Obrigada por me fazer viver melhor para aproveitar estes momentos.

18 de outubro, Dia do Médico. Esse cuidado fica para sempre.

CUIDAR DE VOCÊ, ESSE É O PLANO.

Unimed
Missões/RS

ANS - nº 31.161-B

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

CLÍNICA DE OLHOS VERONESE

Clinica 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