



Sábado, 27 de outubro de 2018

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## Vamos falar de psoríase?

Divulgação

O Dia Mundial da Psoríase será na próxima segunda-feira, dia 29, e durante todo o mês de outubro, estão sendo feitas campanhas no mundo todo, com o objetivo de esclarecer e conscientizar, além de auxiliar na qualidade de vida de quem sofre com a doença inflamatória crônica. Segundo a dermatologista Lislaine Bomm, a psoríase é uma doença da pele que não tem cura, no entanto, pode ser controlada com cremes e pomadas. Já em casos moderados e graves, a psoríase é tratada com medicamentos via oral.

“A psoríase é uma doença que ainda não tem cura e afeta de 2 a 8 % da população. A pessoa portadora da doença muitas vezes pode sofrer com o preconceito, porém a psoríase não é contagiosa e pode ser controlada. Hoje, com as diversas opções terapêuticas disponíveis, já é possível viver com uma pele sem ou quase sem nenhuma lesão, independentemente da gravidade da Psoríase”, ressalta a dermatologista.

### Causas

A causa da psoríase ainda é desconhecida, mas sabe-se que pode estar relacionada ao sistema imunológico, às interações com o meio ambiente e à suscetibilidade genética. É frequente a associação de psoríase e artrite psoriática, doenças cardiometabólicas, doenças gastrointestinais, diversos tipos de cânceres e distúrbios do humor. A doença apresenta-se em ciclos, ou seja, os sintomas desaparecem e reaparecem periodicamente. As crises podem piorar e melhorar, dependendo de um conjunto de fatores que envolvem desde a imunidade do paciente até o nível de estresse a que está submetido. Os fatores de risco ou desencadeantes conhecidos são: história familiar da doença (30/40% dos pacientes têm histórico familiar positiva para doença), estresse, obesidade, clima frio e seco, consumo de bebida alcoólica e tabagismo.

### Os sintomas

Os sinais e sintomas variam bastante, mas os mais comuns são: Manchas vermelhas com escamas secas esbranquiçadas ou prateadas; pele ressecada e rachada; coceira, queimação e às vezes dor; unhas grossas, sulcadas, descoladas e com depressores puntiformes. Lislaine Bomm destaca também que existem vários tipos de



Dermatologista Lislaine Bomm

Psoríase, e o dermatologista poderá identificar a doença, além de classificá-la e prescrever a melhor opção terapêutica. Dependendo do tipo de psoríase e do estado do paciente, os ciclos de duram de algumas semanas a meses.

### Tratamentos

O tratamento é essencial para manter uma qualidade de vida satisfatória. Nos casos leves, hidratar a pele, aplicar medicamentos tópicos apenas na região das lesões e exposição diária ao sol, nos horários e tempo adequados e seguros, já são suficientes para melhorar o quadro clínico e promover o desaparecimento dos sintomas. Já os casos moderados a graves (conforme a avaliação do médico dermatologista), exigem medicações sistêmicas (orais ou injetáveis) para o controle da doença.

Em Santo Ângelo o consultório da Dra. Dermatologista Lislaine Bomm está localizado na Rua Marquês do Herval, número 1145. Mais informações, bem como agendamento de consultas podem ser feitos pelo telefone: (55) 3313-5709.



**Dr. Jaime Barbosa**  
CONDOMÍNIO 23.482  
 ROF 13.599  
 TBOF 7325

SBOT SEBO

**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**  
 ORTOPIEDIA 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  
raia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo



**Kelly Kercher**

Nutricionista  
kellyunijui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

## Antioxidantes no controle das Alergias respiratórias

Frutas, verduras e legumes são ricos em nutrientes, antioxidantes e compostos bioativos que podem reduzir o risco de problemas respiratórios, incluindo a asma. Uma revisão sistemática meta-analítica de 58 estudos clínicos apontou redução dos casos de asma entre as pessoas que consomem maiores quantidades desses alimentos, em função de seus efeitos anti-inflamatórios nas vias respiratórias.

Algumas pesquisas indicam que crianças com alergias respiratórias que consomem mais frutas frescas, verduras e legumes (no mínimo 3 vezes ao dia) apresentam redução de sintomas de asma e rinite. E esse efeito protetor já se inicia durante a gestação: em Tóquio, mães com maior consumo de crucíferos durante toda a gestação tiveram filhos com menor prevalência de asma até os dois anos de idade.

Além disso, sabemos que uma variedade favorável de antioxidantes auxilia na melhora da imunidade, sistema microbiano intestinal e fatores anti-inflamatórios para prevenção de demais patologias, incluindo doenças crônicas.

Lembrando que a variedade de fibras nos diferentes tipos de vegetais são importantes para modulação intestinal, que está diretamente ligada as alergias no geral, incluindo mudanças na pele.

Por isso, lembre-se de incluir frutas, verduras e legumes na sua alimentação diária, simples mudanças alimentares que geram grandes benefícios à saúde.

Acredito que todos saibam disso, porém, poucas pessoas praticam a inclusão de vegetais coloridos no decorrer de todo o dia.

Procure um Nutricionista para melhor elaborar essa adequação para seu dia.

## Trigo (Triticum spp.)



BioFlora/URI

Acadêmica de Ciências Biológicas/ Bacharelado/URI – Jordana Gabriele Vettorato e Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores, hoje, falaremos um pouco de uma planta que é bastante conhecida por todos, representa a prosperidade, fartura, união e a alegria em um relacionamento. Cultivada em todo o mundo, o *Triticum spp.*, uma gramínea da família das Poaceae, popularmente nomeada de trigo, ou seja, uma planta, com dezenas de espécies. Seu plantio acompanha a história da antiguidade, as primeiras civilizações, até os dias atuais.

O Trigo é um dos símbolos mais representativos nas comunidades cristãs do mundo inteiro, porque representa o pão da Santa Ceia e o pão nosso de cada dia. Pela relação do trigo com semeadura, crescimento e colheita, ele representa morte e novo nascimento de Cristo. O seu ramo, representa especialmente a vitória e o triunfo.

Em plena colheita do trigo, podemos afirmar que a seleção das melhores características deste vegetal levou o homem a cultivar espécies cada vez mais adaptadas e ricas em nutrientes. Assim, teve-se a necessidade de buscar conhecer aspectos relacionados à própria planta, no sentido de crescimento e desenvolvimento, das peculiaridades de região para região de cultivo, como clima e solo, por exemplo, e, das práticas de manejo adequadas para a cultura em cada situação de produção, época ou ano da cultivar.

Deve-se salientar que o sistema de produção para o cultivo de trigo é, em parte, o resultado do esforço de um grupo de pesquisadores da Embrapa Trigo, que estão sempre em busca de reunir, o que existe de melhor e mais atualizado em termos de produção desse cereal com sustentabilidade e competitividade em nosso País. Neste sentido, o cereal vem para acompanhar nossos maravilhosos pães,ucas, bolos, massas, entre outros, fabricados a partir da farinha do mesmo, então, servindo de base para o processamento desses alimentos, estando sempre presente e indispensável na mesa dos brasileiros.



Divulgação

O trigo é rico em amido, ácido ascórbico, ácido caprílico, ácido fólico, ácido glutâmico, albumina, ergosterol, ferro, fibras (26,7%), fósforo, lisina, magnésio, proteína (glúten 12%), vitaminas B, E, zinco, entre outros. Estudos indicam que é um bom antioxidante, principalmente o óleo do gérmen do trigo, diminuindo radicais livres no corpo, mas também tem ação calmante, emoliente, neurotônico, nutritivo, reconstituente e vitamínico. É indicado para afecções da pele, anemia, hipotensão, intestino preso, mas em especial, cita-se novamente o óleo do gérmen do trigo, para combater o colesterol, prevenir a arteriosclerose e, outras doenças cardiovasculares.

No que se refere a contraindicações, o trigo, assim como outros cereais, possui o glúten em sua composição, desta forma, não deve ser consumido por portadores de doença celíaca, já que a mesma tem por consequência ao organismo (caso consumido alimentos a base desse cereal), uma atrofiação nas mucosas do intestino delgado, prejudicando o organismo na absorção de diversos nutrientes.

Nesta época do ano, em nossa região, observa-se a colheita do trigo, que vem acompanhada de grande entusiasmo, embora, naturalmente, requeira muito trabalho para direcionar a safra. Assim, a equipe BioFlora reforça a importância da paisagem, por nós vivenciada nos últimos tempos, e que cabe a todos valorizar! Que este final de semana seja pleno e iluminado como as imagens evidenciadas por esta espécie!



**Jonatã Ferreira**  
Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a  
Adultos e Adolescentes

Rua Marquês do Herval, 1634, sala 402 - Edifício Medígia  
Contatos: 8434-8146 (somente com hora marcada) - E-mail: jonata.junior@bol.com.br

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





**32 anos**



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

Marcos Demeneghi

# Como minimizar os efeitos do Horário de Verão no organismo

O Horário de Verão entra em vigor no próximo dia 4 de novembro, diante disso, muitas pessoas precisam dormir e acordar uma hora mais cedo. Essa mudança tem efeitos variados para nossos corpos, dependendo do organismo de cada pessoa. A boa notícia, porém, é que o horário de verão não representa nenhum problema tão sério para a maioria das pessoas. Waldyr Lázaro Bueno Filho, clínico geral da Rede de Hospitais São Camilo de São Paulo, conta que, em média, são necessários de dois a sete dias para que o corpo se adapte e tudo volte ao normal.

Para ajudar nesse processo, o Dr. Waldyr dá algumas dicas, confira no quadro ao lado:

Disponível em <http://www.hospitalsaocamilosp.org.br>

## Dicas

- *Pratique atividades físicas regulares, principalmente no período da manhã, duas horas depois de acordar.*
- *Opte por alimentos de fácil digestão, como massas com molhos leves, frutas, verduras e legumes, principalmente à noite. Evite estimulantes, como café, álcool e energéticos, prejudiciais ao sono.*
- *Deite-se um pouco mais cedo. O quarto deve estar completamente escuro, para estimular a produção de melatonina.*
- *Exponha-se à luz do dia o mais cedo possível, para adaptar o seu cérebro ao novo horário.*
- *Evite usar computadores e filmes ou livros excitantes, que estimulam a produção de cortisol e adrenalina, hormônios prejudiciais ao sono.*
- *Não use medicamentos soníferos sem prescrição médica.*

## 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

*Alessandra Mess Martins*

Terapeuta Quântica e Holística  
Facilitadora de Barras de Access Consciousness  
Mestre Reiki Usui Tradicional Japonês TR31418RS

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



Biomedicina Estética

**Dra. Lara Newinska**  
CRBM 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!



**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.



**Aparelhos dentários**  
Discretos, inovadores e eficientes

**Paola Flach Perim**  
CRORS 14122  
odontologia especializada

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



## Cheiro de terra molhada, de onde vem?

Você já sentiu aquele agradável e característico aroma da chuva? Mas como será que ele é produzido? Os cientistas nomearam esse odor como “petrichor”, que é a união das palavras gregas “petra” (pedra) e “ichor” (o líquido que corre na veia dos deuses). Eles também tentaram explicar como ele surge após a chuva, já que ela em si não tem cheiro nenhum, por se tratar basicamente de água.

Quando as gotas da chuva atingem superfícies porosas, elas interceptam minúsculos “bolsões de ar”, que acabam subindo para a atmosfera – igual acontece com as bolhas de um copo de champanhe, por exemplo. Ao estourarem, essas bolhas liberam o característico “cheiro de chuva”. Pesquisadores testaram diversas superfícies e diferentes intensidades de chuva. Dependendo da força da água e da densidade do solo, o ar fica repleto de gotículas aromáticas proveniente do chão em pouquíssimos segundos. O mesmo estudo já havia sido feito com a chuva na água, mas pela primeira vez os cientistas mostraram que o fenômeno se repete no solo. A maior parte do cheiro de chuva e de terra molhada é proveniente das bactérias e algumas filamentosas

se desenvolvem no chão em condições quentes e úmidas. Ao serem “perturbadas” por uma chuva, ela se “agarram” a essas microbolhas que flutuam no ar; quando as bolhas estouram, liberam a fragrância.

Outro detalhe importante descoberto pelos pesquisadores é que a chuva, apesar de ser basicamente composta de água, também “varre” produtos químicos de nossa atmosfera, se tornando um pouco ácida. Ao atingir o solo, essa mistura química vai ganhar novos contrastes com a própria formação química do chão, liberando novos odores. Por isso, nem sempre a chuva tem um cheiro bom: quando o solo está muito seco ou quando está carregado de matéria orgânica “morta”, o seu odor pode ser mais desagradável. Por fim, outra parte do cheiro é proveniente dos óleos voláteis que algumas plantas liberaram na natureza. Eles se acomodam nas rochas e interagem com a chuva da mesma forma explicada acima. Por isso é que algumas vezes você consegue identificar um cheiro diferente do percebido por outra pessoa durante a mesma tempestade. Há uma infinidade de misturas que compõem esse tão característico odor. **Disponível em <https://www.megacurioso.com.br>**

## Bullying escolar

Entende-se por bullying todas as formas de atitudes agressivas, intencionais e repetidas, que ocorrem sem motivação evidente, adotado por um ou mais estudantes contra outro(s) causando dor, angústia, e executado dentro de uma relação desigual de poder. Bullying também é uma característica de quem gosta de ofender, humilhar, discriminar, intimidar, enfim, de quem se diverte fazendo tudo o que faça alguém sofrer.

As consequências para as vítimas são várias: baixo autoestima, dores de cabeça, náusea, síndrome do pânico, medo de ir à escola, choro sem parar, sensação de que ninguém gosta, depressão, suicídio.

Discussões ou brigas pontuais não são formas de bullying, conflitos entre professor e aluno ou aluno e gestor não são considerados bullying, para ser considerado bullying é necessário que a agressão ocorra entre pares (colegas de classe, ou de trabalho, por exemplo). Todo bullying é uma agressão, mas nem toda agressão é classificada como bullying.

A melhor forma de se combater o bullying na escola é através da cooperação e da conscientização de todos os envolvidos: professores, funcionários,

alunos e pais, fortalecendo a autoestima da criança, proporcionando a ela momentos em que possa manifestar-se livremente, ensinando o valor da solidariedade, da cooperação, da independência, estimulando a prática esportiva, mostrando à criança a importância de respeitar as diferenças de raça, condição social, maneira de falar, preferências sexuais e tantas outras diversidades.

O bullying é um fator de risco para a violência institucional e social, bem como para comportamentos antissociais individuais (Lisboa, 2005) e pode significar uma forma de afirmação de poder interpessoal por meio da agressão. Não pode ser confundido com brincadeiras de crianças, nem admitido como uma situação corriqueira e natural. A diferença, para observadores externos ao grupo de pares, entre o bullying e as brincadeiras de crianças, às vezes, é muito tênue, pode ser sutil ou imperceptível, mas não menos grave. No entanto, quando há sofrimento, de qualquer um dos envolvidos, não é mais uma brincadeira entre amigos. É necessário, portanto, que os professores e demais profissionais vinculados à instituição escola estejam atentos à situação e busquem a interrupção desse processo.



Liliane Ribeiro Ortiz  
Psicóloga - CRP: 07/23464  
Contato: 55 98107 2593  
Email: [harmonizeclinicapsi@gmail.com](mailto:harmonizeclinicapsi@gmail.com)

Sendo assim, é quase indiscutível a importância da escola no desenvolvimento das crianças e adolescentes. Esta instituição não é somente transmissora de conteúdos apenas formais e acadêmicos. A escola, que, em seu início, teve função civilizatória, com as novas configurações da sociedade, é considerada peça fundamental para a educação de crianças e jovens na atualidade, pois é pela educação que as gerações se transformam e se aperfeiçoam. Assim, quando se pensa em educação, é necessário pensar também na educação de sentimentos ou na expressão e no manejo desses.

**Conhecer o seu corpo é o melhor jeito de cuidar de você.**

O autoexame é fundamental para diagnosticar precocemente o câncer de mama. **Outubro Rosa. Mês de combate ao câncer de mama.**

**Serviço de Diagnóstico por Imagem Unimed Missões/RS**  
Fone: (55) 3312-0761

Oferece os exames de:

- Ecografia
- Mamografia digitalizada
- Raio-x digitalizado
- Ressonância magnética
- Tomografia computadorizada

ANS - nº 31.161-E

**Serviço de Diagnóstico por Imagem**  
Horários de atendimento:  
De segunda a sexta, das 7h às 19h, sem fechar ao meio dia  
Aos sábados, das 7h às 12h.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed** Missões/RS

**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

**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