



Sábado, 22 de dezembro de 2018

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



Crotalária: Arma natural para controle do mosquito da dengue

Buscando novas formas de combate a dengue, alguns municípios estão plantando sementes da leguminosa conhecida como Crotalária, que atrai um predador natural do mosquito transmissor da doença.

Arma natural

Plantada nos quintais, cresce e após 100 dias em média floresce

e atrai o inseto voador conhecido como libélula, que coloca seus ovos em água parada e limpa, da mesma maneira que o aedes. Os ovos viram larvas que se alimentam de outras larvas, e se no local tiver larvas do aedes elas serão "comidas" pelas larvas da libélula. Além disso, a própria libélula quando adulta se alimenta do mosquito aedes. A dengue é um

dos principais problemas de saúde pública no mundo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que entre 50 a 100 milhões de pessoas se infectem anualmente com a dengue em mais de 100 países de todos os continentes. A principal arma continua sendo a conscientização. Confira a seguir algumas dicas para evitar a criação dos mosquitos.

Dicas para prevenir a dengue

- Não permita o acúmulo de água em recipientes como baldes e vasilhas. Se o recipiente que contém água não puder ser esvaziado, lembre-se de cobri-lo quando não estiver em uso.
- Lembre-se de limpar potes de flores vazias e que não estão em uso.
- Aplique repelentes de mosquito em todas as áreas expostas do corpo se você vive em áreas de risco.
- Certifique-se de suas portas e janelas estão bem vedadas quando fechadas.

- Se alguém em casa está doente com dengue, mantê-lo em um ambiente seguro sem a possibilidade de contato com mosquitos.
- Sempre cobrir sua lata de lixo quando não estiver em uso.
- Um método natural para manter os mosquitos longe de casa é plantar manjeriço sagrado (*Ocimum tenuiflorum*) perto de sua janela. A planta tem propriedades que não permitem a reprodução de mosquitos.

Com informações de: <https://www.plugbr.net>

Dr. Jaime Barbosa
CRM 20.482
 ROF 13.599
 TBO 7325

SBOT SBO

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.

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

A criança, os presentes de Natal e o consumismo

No Natal a cidade se enfeita de luzes anunciando a chegada do Papai Noel. As casas, as lojas e as ruas vibram as cores natalinas e as pessoas demonstram mais afeto, amor e fraternidade umas às outras.

No entanto, o ter e ganhar acabam tendo destaque nessa época e como vivemos em uma cultura consumista, o "eu quero" é a expressão que os pais mais ouvem, sem falar que as crianças são por natureza egocêntricas até aproximadamente os quatro ou cinco anos e enxergam-se como o centro do mundo. Naturalmente querem ganhar todos os presentes que desejam.

Existem pais que para agradar seus filhos acabam dando presentes acima de suas possibilidades. Portanto, cabe aos pais, avós e familiares avaliarem primeiramente a compatibilidade do desejo da criança com a sua idade e quais benefícios esse presente irá trazer. Será que de fato tais presentes são tão necessários? Será que logo o brinquedo não será descartado?

É importante explicar à criança que não é possível comprar todos os brinquedos que ela deseja, isso ensinará importantes lições pra vida dela sobre escolhas e prioridades. Para muitos pais, presentear de forma excessiva pode se constituir em uma forma de compensar o pouco tempo que passam com seus filhos, podendo ter consequências negativas por toda a vida.

Além disso, devemos ensinar nossos filhos que todos podemos ser "Papais Noéis" em qualquer época do ano, realizando doações para os mais necessitados, especialmente no natal, quando o consumismo é evidenciado.

Ganhar presentes é muito bom, presentear é ainda melhor, entretanto o valor material precisa ser menos importante que o valor afetivo. E se os pais não intervirem, seus filhos poderão interiorizar os comportamentos consumistas e o verdadeiro sentido do Natal poderá se perder.



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

Lágrima-de-Cristo (Clerodendrum thomsoniae): Uma planta decorativa do Natal

Imagens disponíveis na internet



BioFlora/URI
Acadêmicos de Ciências Biológicas/
Bacharelado/ URI – Guilherme Mendes Manske e
Jordana Gabriele Vettorato
Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores, hoje, em mais um sábado de 2018, apresentaremos a descrição de uma espécie vegetal conhecida popularmente como lágrima-de-Cristo, que se destaca com a chegada do natal, já que essa belíssima planta, possui florescimento entre a primavera e verão, sendo bastante utilizada para decorações de jardins, proporcionando um ambiente mais natalino. Segundo a crença popular, ter uma planta dessas no jardim traz proteção às pessoas da casa, por isto representa conformação e proteção, em geral, contra males.

Esta planta pertence à família botânica Verbenaceae. No Brasil, esta família está distribuída entre 47 gêneros e 407 espécies. É encontrada nas regiões tropicais e subtropicais do mundo, em diferentes ambientes, desde ervas perenes, arbustos ou até subarbustos. Suas espécies apresentam diferentes funções, podendo ser medicinais, bem como ornamentais, e com fins econômicos, com o uso de madeira. Uma característica da família é a presença de tricomas secretores, geralmente produtores de óleos essenciais de grande valor medicinal.

Dentro desta família, o gênero botânico Clerodendrum é conhecido por plantas que facilmente são encontradas em



jardins e projetos paisagísticos, as espécies se diferenciam pelo tamanho das folhas, estrutura, porte, tipo de inflorescências e, principalmente, pelas cores de suas flores, podendo ser brancas, vermelhas, rosas, laranjas e até azuladas, dependendo da sua variedade. Assim, Clerodendrum impressiona pela beleza incrível com a floração, que tem um período muito longo - durante todo o verão. Este gênero, ainda, possui inúmeras propriedades medicinais, entre elas, artrite, afecções do fígado, problemas de visão, hemorroidas, hérnia e insônia. No entanto, seu uso deve ser controlado, visto que, a planta apresenta determinados compostos tóxicos, que podem acarretar outros problemas.

A lágrima-de-Cristo, é uma trepadeira semi-lenhosa de crescimento lento. Apresenta folhas ovaladas de coloração verde-escura, com nervuras profundas e bem marcadas, que normalmente desaparecem no inverno rigoroso. Quanto à inflorescên-

cia, são ramificadas e produzem muitas flores vermelhas, envolvidas por um cálice branco, com longos estames, além disso, as mesmas morrem praticamente assim que florescem, tornando-se uma das flores mais rápidas a completar seu ciclo de florescimento inteiro. Essa trepadeira chega a medir quatro metros de altura e se apresenta em cachos. Pode ainda ser mantida como um arbusto se podada regularmente.

Para cultivar este vegetal, é preciso saber que se multiplica por alporquia e estaquia. Deve-se tomar alguns cuidados: plantá-la em pleno sol, protegendo de temperaturas muito baixas, sendo bastante sensível a geadas. Quanto às podas, devem ser evitadas, somente no inverno é aconselhável, já que podem transmitir doenças que apodrecam as extremidades dos ramos.

O curso de Ciências Biológicas/Bacharelado da URI Santo Ângelo, através do grupo de estudos BioFlora, deseja a todos um Feliz Natal!!!

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



Aplicativo promete detectar anemia apenas com uma foto das unhas

Divulgação



A revista científica Nature Communications publicou na última terça-feira, dia 4, um estudo feito por cientistas da Escola de Medicina da Universidade Emory, de Atlanta (EUA), que desenvolveram um aplicativo de celular capaz de diagnosticar a anemia através de fotos das unhas dos dedos, conseguindo identificar se o usuário está com níveis adequados de hemoglobina no sangue. Esse novo método promete acabar com o uso de agulhas para identificar a doença. Segundo os desenvolvedores, se

tudo sair como esperado, o aplicativo estará disponível para download público até o fim do primeiro semestre de 2019. Dentro de pouco tempo, o produto deve ter a patente reconhecida.

Como funciona

O engenheiro biomédico Rob Mannino desenvolveu o aplicativo como parte do trabalho de seu doutorado, inspirando-se em um problema pessoal de saúde a fim de criar um método não invasivo de análise. Para a realização do aplicativo, os pesquisadores usa-

ram fotos de unhas de 337 pessoas, algumas com diagnóstico de anemia e outras saudáveis. Essas imagens criaram um algoritmo que identifica o padrão saudável de coloração dos que apresentam deficiência nos glóbulos vermelhos. O objetivo dos cientistas envolvidos no estudo é facilitar o autocontrole de pacientes com anemia crônica. Dessa forma, o aplicativo pode ajudar no monitoramento constante de cada paciente, sem o incômodo da picada de agulha.

Disponível em <https://www.minhavidade.com.br>



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Erros frequentes na Nutrição Esportiva - Hipertrofia Muscular

Percebo alguns erros cometidos por praticante de atividades físicas quando o assunto é hipertrofia muscular, e vou citar alguns deles para que se alguém se identificar, já possa buscar um profissional para ajudá-lo.

- 1- Comer "até não aguentar mais" ou fazer muitas refeições, muito próximas e com grandes volumes. Deveríamos nos preocupar com a digestão, absorção e utilização de todo alimento consumido. Por isso, as vezes um espaçamento maior entre refeições pode nos proporcionar essa melhor digestibilidade.
- 2- Excesso de Proteínas. Ainda há pessoas que acham que o fator principal para hipertrofia é a ingesta aumentada de proteínas. Estudos mostram que má digestão proteica tem correlação com câncer de cólon, ou seja, deve dar prioridade a digestão e absorção de toda essa proteína, para que ela seja "utilizada" de forma eficaz.
- 3- Falta de carboidratos, e principalmente em horários específicos. Vejo pessoas restringindo esse nutriente, ou deixando ele de lado em momentos oportunos e de forma sábia.
- 4- Despreocupação com micronutrientes essenciais e antioxidantes: Vejo pessoas "calculando" suas proteínas, carboidratos e lipídios, e deixando de lado fatores de auxílio muito mais no processo de hipertrofia e síntese muscular. Além de auxiliar em outros fatores como qualidade de sono, recuperação muscular, disposição diária e fatores hormonais.
- 5- Não treinar direito: Para haver síntese, é necessário estímulo. Treine sério se tens um objetivo.
- 6- Não ter um bom funcionamento intestinal: Ter uma microbiota em desequilíbrio possivelmente pode estar te atrapalhando nos resultados. Não pense que um abdômen distendido igual de bodybuilder em offseason é normal para você.
- 7- Tomar suplementos nutricionais de forma errada, em horários errados e quantidades inapropriadas, e suplementos prometedores de muita coisa mágica.
- 8- Não ter uma boa estratégia nutricional, acompanhada por um profissional Nutricionista. Fazer a dieta do vizinho pode ser uma grande furada. Faça algo apropriado e individualizado para você. Lembrando que o único profissional que pode prescrever dieta é o Nutricionista.



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!

Marcos Demeneghi

Cidade do Paraná registra a sensação térmica de 78,2 graus

A cidade de Antonina, no litoral Paraná, a 90 km de Curitiba, registrou na terça-feira, dia 18, a temperatura de 44,3 graus Celsius. No entanto, o que chama a atenção não é a temperatura real, mas sim a sensação térmica que chegou a 78,2 graus Celsius.

De acordo com o Sistema Meteorológico do Paraná (Simepar), Antonina sofreu com o calor por culpa de uma massa de ar quente, somada a umidade e potencializado pela localização do município. O órgão também ressaltou que nos locais de mata, onde há vegetação abundante,

tanto a temperatura real como as sensações térmicas costumam ser mais baixas.

O calor da terça superou os números da sexta-feira, dia 14, quando 43,9 °C foram registrados nos termômetros e a sensação térmica atingiu os 65,5 °C. Já a temperatura real mais alta registrada em Antonina no ano de 2018 foi no dia 15 de dezembro quando os habitantes e turistas enfrentaram 44,9° de temperatura real. Porém, nesse dia, conforme o Simepar, a sensação térmica foi mais baixa do que os 78,2 graus Celsius.

Disponível em <https://www.pr.ricmais.com.br>



CENTRO DE CONTROLE POSTURAL CORPORAL

AQUI NÓS COMEÇAMOS A CUIDAR DE VOCÊ.

AO INICIAR UMA ATIVIDADE FÍSICA, FAÇA PRIMEIRO UMA AVALIAÇÃO EM NOSSO CCPC.

bela forma
ESTILO DE VIDA

📍 Rua Duque de Caxias, 1280, Dido, Santo Ângelo - RS.
 📱 bela forma academia 📧 belaforma_sa ☎️ (55) 3313 3971
 🌐 belaformaacademia.com.br 📞 (55) 98406 3933

Valorize cada passo do seu caminho
 Lembre-se de tudo o que conquistou neste ano. Boas Festas.



ANS - nº 31.161-B

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Hospital Regional
Unimed Missões

Soluções em Saúde

Saúde Ocupacional

Unimed
Missões/RS

Mais informações: (55) 3312-0700

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-IJUIÍS - 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