



Sábado, 16 de março de 2019

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Marcos Demeneghi



Por que as folhas caem no outono?

Em regiões de clima temperado no mundo, o outono é marcado pela folhagem colorida que lentamente cai de árvores e arbustos, cobrindo e colorindo o chão de uma maneira. Mas você já se perguntou por que algumas árvores perdem suas folhas durante essa estação do ano?

A queda das folhas no outono é, basicamente, uma forma de autoproteção. Enquanto que as árvores que mantêm as suas folhas durante todo o ano possuem ceras e resinas espessas para protegê-las do congelamento, as plantas decíduas geralmente têm folhagens finas que são suscetíveis ao frio. Uma vez que a água se expande quando congelada, as células das folhas se rompem durante o inverno, tornando-as inúteis para a fotossíntese. Sem deixá-las cair, tal árvore ficaria presa com milhares de apêndices improdutivos e sem conseguir produzir o seu alimento de maneira adequada.

Como se isso não fosse motivo suficiente, a área da superfície de todas aquelas folhagens também representaria uma ameaça à integridade física da planta. Os meses de inverno são frequentemente

mais ventosos do que as outras estações e o vento contra as folhas de uma árvore fria e quebradiça pode causar grandes rupturas. O mesmo vale para o peso da neve acumulado em todas elas.

Curiosamente, as folhas de outono não são simplesmente arrancadas das árvores, mas sim separadas das plantas em um processo altamente controlado. À medida que os dias se passam e a temperatura esfria, os hormônios de dentro das plantas são ativados para iniciar o processo de abscisão. A produção de clorofila é interrompida e a pigmentação das folhagens começa a degradar-se, deixando-as vermelhas ou amareladas. Os vasos que levam água e açúcares para o resto da planta são fechados e uma camada de células, conhecida como “camada de abscisão”, começa a crescer entre os pedúnculos e os galhos que seguram as folhas.

Por fim, quando elas caem, a planta entra em dormência, economizando sua energia para a grande brotação da primavera que virá pela frente. Esse é o fim de todo o ciclo que começou com a queda da primeira folha no outono.

Disponível em <https://www.tricurioso.com>

Dr. Jaime Barbosa
CRM 23.482
 ROE 13.599
 TBO 7325

SBOT SECO

Especialista em cirurgia do joelho

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Videartroscopia
- 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

DANIEL BARAZZETTI
 CIRURGIJA PLÁSTICA

MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIJA PLÁSTICA
 CRM 36906/RQE 31728

- BOTOX E PREENCHIMENTO
- CIRURGIJA DE FACE
- CIRURGIJA DE PÁLPEBRAS
- CIRURGIJA 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

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

Há 20 anos fazendo você se sentir bem.

20 anos
raia3

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

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

Divulgação



Alongamento é bom antes e depois da atividade física

O alongamento é uma forma simples e segura de exercitar o corpo em qualquer hora ou lugar. Antes e depois de atividades físicas do dia a dia, como a caminhada, ou da prática de esportes no tempo de lazer, o alongamento melhora a flexibilidade do corpo possibilitando movimentos mais amplos, além de reduzir o risco de lesões.

Exercícios de alongamento trazem benefícios à saúde em todas as faixas etárias. Alongar-se com frequência melhora a circulação do sangue, amplia a mobilidade das articulações e fortalece ligamentos e tendões. A prática também auxilia no equilíbrio corporal, importante para o envelhecimento saudável.

“Quando consideramos a atividade física do dia a dia, é importante que alongamentos sejam realizados antes e depois das atividades”, afirma o educador físico Paulo Henrique Guerra, professor da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS).

Para o especialista, é importante que os alongamentos sejam praticados de forma prazerosa e relaxante. “Da mesma forma que optamos por comer algo gostoso ou ver um filme bacana, podemos optar por nos alongar e fazer exercícios para encontrar prazer, não apenas para evitar problemas ou obter benefícios”, pondera. “Nunca é tarde para começar a fazer alongamentos. Uma música legal pode tornar o momento ainda mais agradável”, sugere.

Atividade física para o equilíbrio dos músculos

Exercícios de Alongamento são bons para manter ou desenvolver a flexibilidade. O alongamento é uma das mais importantes categorias de exercícios físicos que podem ser prescritos para manter e restaurar o equilíbrio normal dos músculos, tendões e ligamentos.

Segundo estudo publicado na revista *Corpus et Scientia*, a prática de alongamento aumenta o bem-estar emocional, melhora a estética, o condicionamento, dotando a pessoa de uma atitude positiva, tornando-a menos suscetível a dores físicas. As participantes da pesquisa (mulheres de academias de ginástica) também relataram visível melhora da coordenação motora, do equilíbrio, da flexibilidade, além de uma melhora considerável para a autoestima.

Disponível em <https://saudebrasilportal.com.br>

Áreas de Preservação Permanente X Educação Ambiental

Fonte: Matos, 2015



BioFlora/URI

Acadêmicas de Ciências Biológicas/Bacharelado/URI – Dienefer Junker, Julia Cornelius, Jordana Gabriele Vettorato | Profa. Núbia Cristina Weber Freitas

A acelerada degradação dos recursos naturais compromete a qualidade de vida das atuais e futuras gerações e, por outro lado, leva a sociedade a buscar modelos alternativos que harmonizem o desenvolvimento econômico com a indispensável proteção do meio ambiente. Neste novo cenário apresenta-se um indicativo de que a proteção ambiental está deixando de ser considerada responsabilidade exclusiva dos órgãos oficiais do meio ambiente, passando a ser compartilhada por todos os setores da sociedade.

A introdução de conceitos relacionados à Educação Ambiental, já nos primeiros anos do ensino básico, apresenta-se como uma das principais ações de mudança, justamente por trabalhar principalmente na esfera cotidiana das crianças, jovens e suas famílias.

As ações antrópicas são as maiores poluidoras dos rios. A educação ambiental surge a partir da grande preocupação do homem com os aspectos ambientais. As dificuldades do ensino em educação ambiental, enfatizando recursos hídricos, degradação dos rios, consta como sendo meramente uma informação sem um contexto significativo. A educação ambiental para recursos hídricos estimula os alunos no aprendizado da qualidade da água e na importância das Áreas de Preservação Perma-



nente (APP), com ferramentas como softwares, vídeos, palestras, visitas a estas áreas, que constituem importantes elementos nos espaços urbanos, uma vez que contribuem para a qualidade e quantidade dos recursos hídricos.

A água é marcada pela escassez neste século. As Áreas de Preservação Permanente (APP) demandam atenção especial, sendo a educação ambiental emergente. Estas áreas estão voltadas para a preservação da qualidade das águas, vegetação e fauna, bem como para a dissipação de energia erosiva. A legislação reconhece sua importância como agente regulador da vazão fluvial, consequentemente das cheias, preservadora das condições sanitárias para o desenvolvimento da vida humana nas cidades, manutenção das bacias hidrográficas, e por consequência, da vida humana e seu desenvolvimento.



Meio bilhão de abelhas mortas em três meses



Albert Einstein previu no século passado que, se as abelhas desaparecessem da superfície da Terra, o homem teria apenas mais quatro anos de vida. A morte em grande escala desse animal, interpretada como apocalíptica na época, é hoje um alerta real. Desde o começo do século, casos de morte e sumiço de abelhas são registrados nos Estados Unidos e na Europa. No Brasil, estudiosos destacam episódios alarmantes a partir de 2005.

Agora, o fenômeno parece chegar ao ápice. Nos últimos três meses, mais de 500 milhões de abelhas foram encontradas mortas por apicultores apenas em quatro estados brasileiros, segundo levantamento da Agência Pública e Repórter Brasil. Foram 400 milhões no Rio Grande do Sul, 7 milhões em São Paulo, 50 milhões em Santa Catarina e 45 milhões em Mato Grosso do Sul, segundo estimativas de Associações de apicultura, secretarias de Agricultura e pesquisas realizadas por universidades.

O principal causador, afirmam especialistas e pesquisas, é o contato com agrotóxicos à base de neonicotinoides e de Fipronil, produto proibido na Europa há mais de uma década. Esses ingredientes ativos são inseticidas, fatais para insetos, como é o caso da abelha, e quando aplicados por pulverização aérea se espalham pelo ambiente.

As abelhas são as principais polinizadoras da maioria dos ecossistemas do planeta. Voando de flor em flor, elas polinizam e promovem a reprodução de

diversas espécies de plantas. No Brasil, das 141 espécies de plantas cultivadas para alimentação humana e produção animal, cerca de 60% dependem em certo grau da polinização deste inseto. Segundo a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO), 75% dos cultivos destinados à alimentação humana no mundo dependem das abelhas.

Em Cruz Alta, mais de 20% de todas as colmeias foram perdidas apenas entre o Natal de 2018 e o começo de fevereiro. Cerca de 100 milhões de abelhas apareceram mortas, segundo a Apicruz. “Apareceram uns venenos muito bravos. Eles colocam de avião de manhã e à tarde as abelhas já começam a aparecer mortas”, relata o apicultor Salvador Gonçalves, presidente da Apicruz.

O engenheiro agrônomo e professor da Universidade Federal do Rio Grande do Sul Aroni Sattler é especialista em sanidade das abelhas e trabalha na área desde 1973. Segundo ele, casos de mortes de enxames se tornaram mais recorrentes na última década. “Devido ao meu trabalho, sempre recebi amostras de abelhas para análises, e vim percebendo que cada vez mais não havia sinais de doenças nos insetos que explicassem mortandades tão agudas”, explica.

Já há procedimentos em curso sobre a morte de abelhas em cinco procuradorias estaduais, no Distrito Federal, Goiás, São Paulo, Mato Grosso do Sul e Rio Grande do Sul, segundo a Procuradoria-Geral da República.

Disponível em <https://apublica.org/2019/03>



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Lúpus e nutrição

O Lúpus Eritematoso Sistêmico (LES) é uma doença inflamatória crônica, multissistêmica, de causa desconhecida e de natureza autoimune, caracterizada pela presença de diversos autoanticorpos. O uso de alguns medicamentos, em especial os corticosteroides, pode induzir o aparecimento de outros fatores de risco cardiovascular, como alteração do estado nutricional e obesidade, hipertensão arterial sistêmica, dislipidemia, hiperinsulinemia e resistência insulínica. A avaliação do estado nutricional dos portadores de LES é essencial e a dieta pode auxiliar no controle do quadro inflamatório e das complicações da própria terapêutica. O plano dietoterápico deve ser de acordo com as necessidades de cada pessoa, visando sempre um ajuste calórico e proteico para evitar o ganho de peso e o comprometimento renal; ajuste de sódio, fibras e gorduras para controle da pressão, colesterol e glicemia; priorizando os ácidos graxos poliinsaturados ômega 3, devido o seu efeito antiinflamatório, cardioprotetor, redutor dos níveis de proteína C reativa e interleucinas inflamatórias. Quanto aos micronutrientes deve-se atentar a vitamina D e ao cálcio, pois baixos níveis estão associados ao alto escore de atividade da doença e a desmineralização óssea, aumentando o risco de osteoporose. A vitamina C é um importante antioxidante, prevenindo o estresse oxidativo, reduzindo a inflamação e também as complicações cardiovasculares. Deve-se atentar as vitaminas B6, B9 e B12, pois promovem a redução dos níveis da homocisteína, diminuindo as chances de aterosclerose. Já o zinco pode evitar disfunção imunológica e o selênio possui propriedades antiinflamatórias. Procure um nutricionista para te que esse aporte de nutrientes seja feito de uma maneira adequada e que venha a te favorecer de maneira individual.

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
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!

INFORMAÇÃO COM UM COLORIDO A MAIS

O Mensageiro
Jornal e Revista
A Realidade dos Fatos

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

Aprovado projeto que prevê apreensão de arma de agressor de mulheres

O Plenário da Câmara dos Deputados aprovou na terça-feira, dia 12, o Projeto de Lei 17/19, do deputado Alessandro Molon (PSB-RJ) e outros, que permite ao juiz do caso de violência contra a mulher, ordenar a apreensão de arma de fogo eventualmente registrada em nome do agressor.

A proposta, aprovada na forma de um substitutivo da relatora, deputada Christiane de Souza Yared (PR-PR), será enviada ao Senado.

De acordo com o substitutivo, caberá à autoridade policial verificar se o agressor possui registro de porte ou posse de arma de fogo. Em caso positivo, deverá juntar esta informação aos autos e notificar a instituição responsável pela concessão do registro ou da emissão do porte, nos termos do Estatuto do Desarmamento (Lei 10.826/03), sobre a ocorrência registrada de violência contra a mulher.

Ao juiz caberá, dentro de 48 horas do recebimento de pedido de medida



Divulgação

protetiva, determinar a apreensão de arma de fogo eventualmente em posse do agressor ou registrada em seu nome.

Acesso a armas

Christiane de Souza Yared afirmou que, atualmente, a efetivação da proteção social das mulheres brasileiras está ameaçada por "um claro processo de maior flexibilização ao acesso a armas de fogo, o que potencialmente tem o poder de aumentar ainda mais o crescimento dos índices de violência doméstica".

"Esse esforço conjunto, sem colocar em jogo diferenças e distinções

partidárias ou de posição de governo ou de posição ideológica, permitiu que aprovássemos este projeto para salvar as vidas de muitas mulheres", afirmou Molon, o primeiro signatário do projeto.

O projeto também é assinado por outros nove deputados: Aliel Machado (PSB-PR), Luciano Ducci (PSB-PR), Weliton Prado (Pros-MG), Rosana Valle (PSB-SP), Danilo Cabral (PSB-PE), Felipe Rigoni (PSB-ES), Liziane Bayer (PSB-RS), Bira do Pindaré (PSB-MA) e João H. Campos (PSB-PE).

Disponível em <https://www2.camara.leg.br>



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

CONFIRA OS DIFERENCIAIS DO SOS URGÊNCIA E EMERGÊNCIA DA UNIMED MISSÕES/RS:

- 14 anos de atuação
- Atendimento 24 hora em remoção e resgate
- Equipe qualificada e especializada
- Palestras de primeiros socorros
- Referência em remoções intermunicipais
- Ambulâncias completas (UTI móvel)
- Apoio aéreo - UNIAIR
- Atuação em eventos



0800 510 0500

ANS - nº 31.161-B

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 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