



Sexta-feira, 22 de março de 2019

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## Os principais benefícios de cultivar alimentos nas cidades

Divulgação



### Principais benefícios:

- Reduzem as ilhas de calor – a inércia térmica da água presente nas plantas e a própria terra de cultivo faz com que a horta absorva calor, reduzindo as flutuações de temperatura.
- Melhora a qualidade do ar – à noite a folhas fazem fotossíntese, liberando oxigênio.
- Absorvem o ruído – diferentemente do cimento, as plantas conseguem absorver os sons.
- Reduzem o risco de inundações – a terra é capaz de reter a água da chuva no momento em que cai, aliviando as galerias urbanas sobrecarregadas pela baixa permeabilização do solo urbano.
- Reduzem a contaminação em todo processo – contaminação de terras, fluxo nas estradas, gastos e desperdício dos mercados.
- Destino de resíduos orgânicos – os resíduos de alimentos e vegetais que causam problemas na logística de caminhões de lixo nas cidades, podem se transformar no melhor nutriente possível para uma horta, por meio do processo de compostagem.
- Alternativa econômica – plantar uma horta própria é mais barato que ir ao mercado. Pode também converter-se em uma atividade econômica, e eventualmente pode gerar uma grande transformação social em comunidades de renda baixa.
- Melhora a qualidade alimentar – os alimentos orgânicos são mais nutritivos. Além disso, facilitam a capacidade de encontrar alimentos alternativos.
- Durabilidade – as plantas ficam vivas muito mais tempo sem se deteriorar.
- Promove-se uma maior biodiversidade – as plantas se relacionam entre si e com insetos, o que possibilita o desenvolvimento da fauna e flora local, essencial para reduzir as possíveis interferências de pragas.
- Promove a convivência entre usuários e vizinhos – a horta é um espaço público ideal para o encontro comunitário.
- Integração com a natureza – Ver uma planta crescer e estar perto dela aumenta o contato com o ritmo natural do universo o que inclui o ritmo de vibração natural do corpo.

Disponível em <http://www.ecoeficientes.com.br>

As hortas urbanas já são realidade em todas as grandes cidades do mundo. São inúmeras iniciativas que transformam o entorno que é capaz de reestabelecer novamente a biodiversidade e proporcionam mais qualidade de vida com maior eficiência econômica para os cidadãos. O movimento de agricultura urbana tem se mostrado receptivo a diferentes faixas etárias, classes sociais em países que já tem adotado sistemas de produção de alimentos dentro das cidades.

**Dr. Jaime Barbosa**  
CONSETO 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**  
 ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Rua XV de Novembro, 1168 - Santo Ângelo - RS  
 ☎ (55) 3313-5656 - Cel. (55) 9976-8717  
 E-mail: [drjaimebarbosa@terra.com.br](mailto:drjaimebarbosa@terra.com.br)

**DANIEL BARAZZETTI**  
 CIRURGIÃO PLÁSTICO

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

- 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 3778  
 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](http://www.sbtoc.org.br) Santo Ângelo - 3312.5033

# 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

Divulgação



## Caturritas que "invadiram" a Europa e América do Norte saíram do Uruguai

Pesquisadores americanos descobriram que as caturritas ou cocotas (*Myiopsitta monachus*) da Europa e América do Norte são descendentes da mesma população. Trata-se de um periquito originário da América do Sul que invadiu essas longínquas bandas. Apesar da entrada nos dois continentes ao norte ter ocorrido em épocas diferentes, estudos genéticos demonstraram que os ancestrais das aves vieram da mesma região no Uruguai.

As caturritas chegam em grande quantidade aos Estados Unidos no final dos anos 1960 e início dos anos 1970, quando foram importadas como animais de estimação. Escaparam-se ou foram soltas, tanto faz. Adaptaram-se, reproduziram-se e estão se espalhando. Hoje a ave é encontrada em 14 estados americanos e apontada como potencialmente perigosa para o cultivo de cítricos na Flórida, embora os impactos até agora tenham sido pequenos. Em grandes cidades como Nova Iorque e Chicago, formam barulhentos bandos que podem ser ouvidos a grandes distâncias.

A caturrita é o caso único de psitacídeo que constrói o próprio ninho, de acordo com o site Wikiaves. Outras espécies da família preferem utilizar ocos de árvores ou buracos em barrancos. Os ninhos da caturrita são comunitários e chegam a um metro de diâmetro e 200 quilos de peso.

Existem quatro subespécies, que ocupam áreas que, de oeste a leste, vão desde os Andes até as regiões Sul e Sudeste de Brasil; e de norte ao sul, da Bolívia à Patagônia.

Os estudos demonstraram que as populações de caturritas da Europa e dos Estados Unidos têm diversidade genética inferior a da população sul-americana. Para os pesquisadores, esse resultado é incomum, pois a diversidade genética poderia oferecer uma chance maior de produzir indivíduos adaptados e que prosperem em novas áreas e condições.

"Uma possibilidade é que essas populações invasoras possam estar sob pressões de seleção semelhantes", arrisca a bióloga Elizabeth Hobson, estudante de pós-doutorado do Instituto Nacional de Matemática e Síntese Biológica e uma das autoras do artigo. "A maior parte das populações invasoras é restrita a habitats urbanos e suburbanos que podem ter sido selecionados devido a características-chave que aumentaram a aptidão dos indivíduos nesses ambientes".

Disponível em <https://www.oeco.org.br>

## Rosas multicores: Uma paixão para quem gosta

Fonte: Matos, 2015



BioFlora/URI

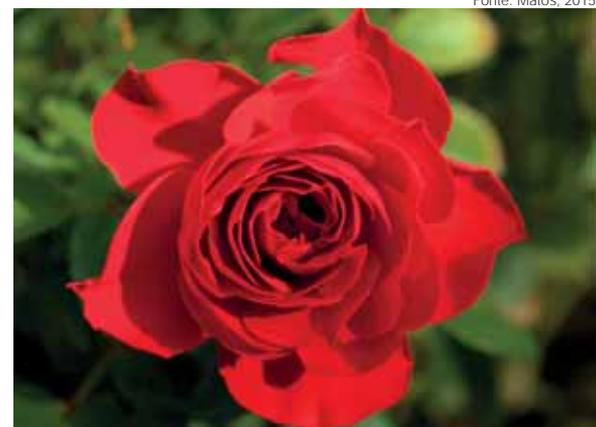
Acadêmica de Ciências Biológicas/Bacharelado/URI - Jordana Gabriele Vettorato | Profa. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores, hoje, em mais um sábado de 2018, traremos a descrição de uma espécie vegetal pertencente à família Rosaceae, distribuída por todo o mundo, com diversas cores e aromas. Estamos falando da popular "Rosa", seja rosa-rosa, rosa-vermelha, rosa-negra, rosa-azul, tantas outras cores. A rosa é a flor de maior simbolismo na cultura ocidental, consagrada a muitas deusas da mitologia. Símbolo de Afrodite e de Vênus (deusa grega e romana do amor). O cristianismo adotou a Rosa como o símbolo de Maria.

Inúmeros são os mitos sobre a Rosa. Em geral, têm o significado do amor, seja espiritual, carnal, virginal. Símbolo da pureza, a rosa possui suas propriedades não só simbolicamente, mas é aproveitada na medicina, para perfumes, culinária, entre outros. Assim, tornou-se simbolismo do amor e, por isso, muitas pessoas têm o hábito de presentear quem ama com a flor do amor.

Rosa é a flor que brota da roseira, um arbusto pertencente a uma das maiores famílias das espécies herbáceas ou lenhosas, com mais de 3.370 espécies descritas. Suas pétalas são muito usadas na manufatura de perfumes, notadamente por sua essência. Já foram encontrados fósseis de rosas datados do Mioceno – camada geológica que estava à superfície do planeta há 20 milhões de anos.

As rosas dividem-se em três grupos principais: rosa individual que apresenta uma flor em cada caule, a rosa em cachos, também chamada sempre florida e a rosa trepadeira, usada em pergolados e cercas vivas. Muitas pessoas chamam todas as estruturas pontiagudas em uma planta de espinhos. Entretanto, geralmente, a estrutura a que estamos nos referindo se trata de acúleos. Então, afinal, qual é a diferença entre um espinho e um acúleo? Os acúleos diferem-se dos espinhos foliares e caulinares



por não terem modificações de ramos, nem modificações de folhas. Essas estruturas são projeções do córtex e epiderme, não possuindo, portanto, tecidos vasculares, diferentemente dos espinhos. Portanto, o que chamamos de espinhos nas rosas são, na verdade, acúleos.

Na prática, podemos diferenciar o acúleo de um espinho tentando destacá-lo de uma planta. Os acúleos tendem a sair facilmente, enquanto os espinhos são de difícil remoção. Então, caro leitor, cuidado para não se ferir com os "acúleos" das rosas. Além disso, é importante destacar que tanto espinhos quanto acúleos estão relacionados com a função de defesa de uma planta, evitando que ela sofra herbivoria. Além da função de proteção, os espinhos podem ajudar contra a perda excessiva de água, como é o caso das Cactaceae.

Em relação às podas, é preciso cortar fora cada rosa que já envelheceu para que a planta solte novos brotos, como forma de proteção para garantir sua sobrevivência. Anualmente, no inverno, é necessário fazer uma poda drástica da roseira. Só assim ela brotará em pleno vigor, durante a primavera. Dessa poda você retirará galhos grossos, com bifurcação, e poderá fazer as estacas para novas mudas. Toda rosa se reproduz por estacas, uma técnica de reprodução de plantas conhecida como estaquia, na qual se usam os galhos que tenham gemas reprodutivas, resultantes da poda de inverno. Esta forma, vegetativa, é a melhor para se reproduzir roseiras, pois você conseguirá outra planta idêntica à que deu origem à estaca.



Acúleos de Roseiras

# O seu filho faz birra para não ir embora?

Divulgação



A "hora de ir embora" costuma ser o anúncio de um pesadelo para muitos pais. Isso porque algumas crianças têm bastante dificuldade em aceitar tranquilamente o momento de voltar para casa e expressam esse descontentamento por meio da birra e do choro. Se esse comportamento te parece familiar, a pediatra Paula Arruda, da Santa Casa e dona do perfil Pediatra na Web tem uma dica para driblar a birra.

## Hora de dar tchau

Conforme a profissional, o ideal é que antes de chamar a criança para ir embora, os pais expliquem que ela terá mais alguns minutos para terminar de brincar. Ela incentiva os adultos a experimentarem falar para o pequeno que em 5 ou 10 minutos ele terá que ir embora e perguntar o que ele gostaria de fazer antes de deixar o local. Pode ser uma última balança ou uma última descida no escorregador, por exemplo.

## Surpresa ruim

Esse aviso evita que o pequeno seja pego de surpresa. Paula explica que quando o adulto avisa a criança, subitamente e sem aviso prévio, que ela precisa ir embora de algum lugar ou sair de alguma situação em que ela estava feliz, a frustração que ela sente é compreensivelmente expressa por meio da birra.

## Tempo de brincar

A especialista ainda afirma que para cada criança a brincadeira é um momento único que não é medido pelo tempo, mas pela própria diversão. Sendo assim, o tempo que a brincadeira já durou não é o mais importante e cada parte pode ser a mais divertida de todas. Então não é porque seu filho está brincando há 2 horas que está tudo bem ir embora subitamente. O fundamental é ter paciência e entender que as coisas pequenas do dia a dia tem um valor muito grande para o pequeno.

Disponível em <https://www.vix.com>

Kelly Kercher

Nutricionista  
kellyunijui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

## Como a obesidade pode levar ao câncer

Mais da metade da população brasileira encontra-se acima do peso. Já existem evidências sustentáveis que a obesidade está associada ao desenvolvimento de 13 tipos de câncer. Mas como a obesidade pode levar ao desenvolvimento do Câncer?

**1. Adipocinas e vias inflamatórias:** com a obesidade há principalmente o aumento da produção de Leptina, Citocinas Pró Inflamatórias, Resistina, Visfatina, RBP-4 e redução das Adiponectinas. Tudo isso levando a ativação da proliferação celular, aumento da inflamação e alteração do metabolismo, sinalização e crescimento tumoral.

**2. Alterações no metabolismo de hormônios sexuais:** Na obesidade há produção de Aromatases que atuam na conversão de hormônios andrógenos em estrógenos (principalmente em homens e em mulheres pós menopausa), e tal sinalização aumenta a proliferação celular, inibe a apoptose (morte programada da célula) e induz a angiogênese (criação de novos vasos).

**3. Ação da insulina:** O crescimento do câncer quando exposto à insulina ocorre, pois, a mesma além de regular o metabolismo celular, também atua como fator de crescimento. Por isso o estado de hiperinsulinemia da obesidade provoca um estímulo de crescimento dessas células.

**4. Alteração da microbiota:** A alimentação é o principal fator que modula a microbiota intestinal. Por isso devido ao padrão alimentar de baixa qualidade mais comum em pessoas obesas, há uma alteração da interação entre os microrganismos intestinais (com expansão de espécies promotoras de tumor, como fusobactérias), assim como do epitélio intestinal e do sistema imune do indivíduo.

Por isso, o controle de peso e um padrão alimentar saudável se faz de extrema importância na prevenção do câncer, assim como no melhor prognóstico no tratamento do mesmo. Procure um nutricionista para prevenir o agravo dessa situação, procure um nutricionista para melhor aconselha-lo.

**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**  
A Realidade dos Fatos

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

Divulgação

## Como fica o clima nesse outono?



O outono iniciou exatamente às 18h58 da última quarta-feira, dia 20. A estação será influenciada por águas mais quentes que o normal no Oceano Pacífico. Pois, ao longo da nova estação, as águas superficiais esquentarão.

Isto implicará em chuva acima da média desde o Rio Grande do Sul até São Paulo e Mato Grosso do Sul. Trata-se de algo diferente do observado no outono de 2018, quando a estação foi influenciada pelo final de um La Niña e teve chuva inferior à média.

Neste caso, vale salientar que a chuva não acontecerá durante toda a estação. A precipitação deverá ser

mais intensa no primeiro terço, metade da estação, e perder força posteriormente. Ainda no Norte, de acordo com a previsão trimestral do IRI (Universidade de Colúmbia), a chuva ficará abaixo da média no Amapá e dentro da média em Roraima.

O Brasil também terá uma estação com calor acima da média. Nada mais natural sob influência do El Niño. Mas como o fenômeno é fraco, o Sul e partes do Sudeste e Centro-Oeste terão episódios espaçados, mas intensos de onda de frio, começando a partir de meados de maio.

Disponível em

<https://www.tempoagora.com.br>



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

# 47 ANOS

Em março de 1972, a história da cooperativa Unimed Missões/RS começou a ser escrita. Desde seu início fomos motivados pelo objetivo de cuidar da saúde e do bem-estar da comunidade regional.

Hoje, agradecemos a você, **médico cooperado, cliente, colaborador, comunidade, fornecedor e prestador**, que segue acreditando em nosso propósito e contribuindo para a construção da nossa história.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS - nº 31.161-B

## 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-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