



Sexta-feira, 19 de abril de 2019

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Marcos Demeneghi

Você já viu uma nuvem iridescente ou "nuvem colorida"

O fenômeno da irisação ou iridiscência (aparecimento das cores em objetos iluminados com luz branca) é muito conhecido nos arco-íris e halos, bem como nas bolhas de sabão e filmes finos de óleo sobre a água. A causa da irisação em cada um desses fenômenos é diferente.

A irisação de nuvens também foi observada em Santo Ângelo no final da tarde do dia 5 deste mês. Não é um fenômeno raro, embora menos conhecido. Ele acontece quando uma cortina de pequenas gotas de água ou pequenos cristais de gelo produzem a difração da luz solar.

A cortina de pequenos corpos difratores

deve ser fina o suficiente para que um raio luminoso seja espalhado por um único desses fragmentos de água ou gelo. Por isso o efeito é visto em nuvens semitransparentes ou em bordas de nuvens mais espessas.

A irisação por difração também pode ser observada em tecidos de guarda-chuvas. O observador que segura o guarda-chuva (de preferência preto), apontando-o para o Sol com o céu limpo, observará na luz que passa na fina malha do tecido, o aparecimento das cores do arco-íris.

Por Prof. Fernando Lang da Silveira
Disponível em: <https://www.if.ufrgs.br/novocref/?contact-pergunta=nuvem-iridescente>



Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.488
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT SBTO

Especialista em cirurgia do Joelho

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

Acadêmicos de Psicologia conhecem práticas de Gestão de Pessoas na Sicredi

Assessoria Comunicação URI



Para além dos estudos teóricos as universidades preocupam-se com a importância de levar aos acadêmicos boas práticas que podem ser experimentadas em estágios e visitas técnicas, por exemplo. Com isso, na última semana a Sicredi União RS recebeu a visita de um grupo de acadêmicos do sétimo e nono semestres do curso de Psicologia da Universidade Regional Integrada – URI, de Santo Ângelo. “Buscamos sempre contribuir com a educação em todos os níveis, e uma das formas é podermos compartilhar nossas práticas para que sirva de aprendizado e inspiração na formação de novos profissionais na região. Por isso, sempre estamos para visitas”, explicou Sidnei Strejevitch, Presidente da Sicredi União RS.

A professora mestre do curso, Rejane La Bella Flach Cunegatto, contou sobre a visita e a importância para a formação dos estudantes. “A visita técnica foi de suma importância, pois nos possibilitou conhecer de maneira mais aprofundada a cultura organizacional, bem como o trabalho desenvolvido pelas psicólogas e equipe que compõe a área de Gestão de Pessoas, sendo que realizam intervenções bastante diversificadas e valiosas. Ficamos gratos pela disponibilidade em compartilharem suas experiências de trabalho conosco, indo além das nossas expectativas, pois tanto eu como os acadêmicos nos encantamos com o Jeito Sicredi de Ser”, destacou Rejane.

Para Larissa Sausen Roballo, graduanda do sétimo semestre do curso de Psicologia, a visita foi muito importante para entender a atuação do profissional em organizações. “Ter a oportunidade de conhecer o coração de uma empresa que preza pelo bom convívio, qualidade de vida de seus colaboradores e, principalmente, a forma que conseguem que seus associados se sintam parte desta grande família, não apenas nos agrega em formação, mas também nos mostra o verdadeiro valor que tem a cooperação em organizações”, finalizou Larissa.

A Sicredi União RS é uma cooperativa de crédito com 105 anos de história. Hoje são 43 agências e mais de 140 mil associados. Atua de forma sistêmica, mas com foco na região, buscando a cada dia contribuir para a agregar renda e contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos associados e das comunidades onde está presente. Para saber mais acesse: sicrediu-niaors.com.br

demonstre harmonia.

Paola Flach Perim
odontologia especializada

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

Novo Endereço!

Estamos tomando novos rumos, e por isto nos encontramos em um novo endereço. Venha conferir nossas novas instalações na **Av. Rio Grande do Sul - 1140***.

(55) 3312-5150 ou (55) 3313-3629.
*em frente ao Hospital Unimed.

Dr. *Juliano* Bohrer Gressler
CRM 55390

Cirurgião Geral e Videolaparoscopia
Cirurgião Do Aparelho Digestivo

Plantas medicinais mais usadas na caatinga

Fonte: Google, 2019



BioFlora/URI

Acadêmicos de Ciências Biológicas/Bacharelado/URI – Jordana Gabriele Vettorato, Leonardo Müller e Samantha Chitolina | Profª. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores, é interessante destacar que o uso de plantas medicinais no tratamento e cura de enfermidades é bastante antigo e é o único recurso terapêutico de inúmeras comunidades. Observa-se que este uso é registrado desde a antiguidade por inúmeras civilizações. Desde então, as pessoas passaram a utilizar plantas com a finalidade de tratar e curar doenças, o que reflete o vasto uso de vegetais medicinais em diferentes tempos e camadas sociais. Nesse sentido, a história do uso de plantas medicinais, desde tempos remotos, indica que conforme o ser humano avança no seu intelectual e recursos materiais, busca recorrer às virtudes curativas de certos vegetais e ervas, aproveitando da natureza para amenizar uma de suas mais antigas preocupações, as doenças.

Plantas medicinais são espécies vegetais com vários tipos de princípios ativos, que podem agir nos organismos humanos e animais para combater muitas doenças, eliminando os agentes causadores, como vermes, fungos e bactérias, além de proporcionar uma forte ação preventiva em diversos problemas de saúde. Além disso, sua eficácia e segurança são validadas através da etnofarmacologia, documentações científicas publicadas e por ensaios clínicos, devidamente fiscalizados pela ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária).

Entre os biomas brasileiros, a Caatinga se destaca por apresentar uma vasta variedade de plantas medicinais já consagradas pela farmacopeia. Entretanto, o conhecimento popular sobre essas plantas, embora rico de informações, ainda não é muito bem aproveitado. Em tratamentos com uso de vegetais medicinais, nas regiões de domínio da Caatinga, observa-se que entre as espécies vegetais de maior uso aparece a aroeira (*Myracrodruon urundeuva* Allemão), indicada no combate a problemas do aparelho respiratório, anti-inflamatório e cicatrizante, angico (*Anadenanthera colubrina* (Vell.) Brenan), no tratamento de doenças do aparelho respiratório, e a Catingueira (*Poincianella pyramidalis* (Tul.) L. P. Queiroz), empregada em problemas gastrointestinais, problemas do aparelho respiratório e geniturinário.

Em outras pesquisas, aparece a espécie *Chenopodium ambrosioides* L. (Mastruz), com larga utilização no nordeste brasileiro, onde as folhas são batidas no liquidificador com leite para tratamento de gripe e, para ajudar na recuperação de fraturas ósseas, as folhas são amarradas no local fraturado. Também são citados, Jatobá (Hyme-

Aroeira (*Myracrodruon urundeuva* Allemão)Angico (*Anadenanthera colubrina* (Vell.) Brenan)

naea courbaril), Quebra-pedra (*Phyllanthus niruri* L.), Melão de São Caetano (*Momordica charantia* L.), Genipa americana L. (Jenipapo), *Solanum paniculatum* L. (Jurubeba), Camomila (*Chamomilla recutita* (L.) Rauschert), Picão-preto (*Bidens pilosa* L.), Espinho de cigano (*Acanthospermum hispidum* DC.) e Eucalipto (*Eucalyptus globulus* Labill) como algumas das plantas medicinais mais utilizadas.

De acordo com o exposto, a flora medicinal das comunidades da Caatinga representa relevante alternativa, visto que os moradores usam frequentemente um vasto número de espécies. Assim, as práticas populares fazem parte de uma trajetória histórica do homem ao utilizar os recursos naturais para evitar moléstias e curar doenças, procurando substâncias capazes de produzir efeitos curativos nas imediações do lugar onde habita. Dessa maneira, existe a necessidade do desenvolvimento de práticas conservacionistas dos remanescentes de caatinga, bem como, políticas públicas de incentivo às pesquisas sistemáticas das espécies medicinais uma vez que se tem diversas espécies vegetais promissoras. Por fim, ressalta-se que a transmissão e a preservação de conhecimentos tradicionais familiares são imprescindíveis para a manutenção da identidade cultural das comunidades. Por isso, pesquisas que corroborem com a conservação do etnoconhecimento são fundamentais.

Jatobá (*Hymenaea courbaril*)Quebra-pedra (*Phyllanthus niruri* L.)



A tradição de colher 'macela'

Dentre os simbolismos e rituais que a páscoa proporciona aos fiéis católicos, a colheita da marcela ou "marcela" é uma delas. Tradição antiga e muito cultivada durante a Sexta-Feira Santa. A cultura diz que a colheita da marcela deve ser feita antes do sol nascer, uma vez que sendo colhida nesta data, a planta teria mais poder de cura.

Segundo o reitor do Seminário de Fátima, Padre Valter Girelli a devoção de colher à marcela tem uma origem muito popular e milenar que se perde no tempo. "A marcela é um arbusto que floresce em todas as partes do mundo, em todas as regiões é o maior significado dela é medicinal", explica.

Ainda segundo Padre Valter, a macela é conhecida pelo poder analgésico, anti-inflamatório e di-

A PLANTA

A macela ou marcela é uma erva da flora brasileira, também conhecida por macela-do-campo, macelinha, macela de travesseiro, etc. É um arbusto perene que atinge cerca de um metro de altura e que na região sul costuma florescer no mês de março. As flores são amarelas, com cerca de um centímetro de diâmetro, florescendo em pequenos cachos. As folhas são finas e de cor verde-claro, meio acinzentada, que se destaca do restante da vegetação do campo.

gestivo. "Envolta num misto de fé, magia e folclore, como outros rituais próprios do catolicismo popular brasileiro que em cada recanto do país se reinventa a sua maneira de vivenciar a magia da Sexta-Feira Santa e seus símbolos sagrados", salientou. Neste sentido, a data faz um apelo para quem pretende sair em busca das flores "abençoadas" pelo orvalho da Sexta-feira Santa. "Se unem as propriedades medicinais da erva com a fé e a espiritualidade e por isso o resultado sempre é melhor" enfatiza.

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



Kelly Kercher
Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Estratégias para melhora da digestibilidade

Recebo frequentemente no meu consultório, pacientes com sua digestibilidade agredida. Ou seja, logo após as refeições, sentem sensação de má digestão. Esse acontecimento pode ter muitas causas, entre elas: Consumo de líquidos durante a refeição, fazendo com que o líquido gástrico rico em enzimas digestivas seja diluído, diminuindo a efetividade das enzimas. Refeições muito volumosas, também dificulta a capacidade enzimática estomacal. Refeições com alto teor de FODMAPs, que consiste em carboidratos fermentáveis. Um alto consumo de alimentos fermentáveis, dificulta sua digestão, e pode induzir produção excessiva de gases intestinais. Combinações inadequadas de alimentos, tais como carnes gordas e carboidratos refinados, dificultando a atuação enzimática. E outras causas que podem ser patológicas. Uma sugestão que sempre dou é proporcionar um ambiente favorável à digestão, e do contrário que muitos pensam, um pH estomacal ácido, facilita esse processo. Costumo orientar alguns shots antes do almoço, que auxiliam desta forma. Já nos períodos pós-prandiais que foi gerado desconforto, costumo indicar 1 fatia de mamão maduro, rico em papaína, que auxilia na digestão.



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



PAULA C.R. RIBEIRO
PSICÓLOGA
CRP 07/30484

(65) 9 9900 0841 | Rua 15 de Novembro, 1227 | Santo Ângelo-RS
E-mail: paularibeiroa1@outlook.com | Insta@psicologapaularibeiro



Biomedicina Estética
Dra. Lara Newinski
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!

Divulgação



Como fazer Ovo de Páscoa de colher

Essa é para mudar sua páscoa: Você sabia que é possível fazer um Ovo de Páscoa de colher, afinal na colher é um dos melhores jeitos de comer chocolate, pois bem, confira a receita que separamos para quem quer “inovar” nesta páscoa.

Ingredientes e modo de preparo

- 1kg de Chocolate em Pó
- 1 Lata de Leite Condensado
- 1 Lata de Creme de Leite
- 4 Colheres (sopa) de Chocolate
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- Granulado (opcional)
- Ovomaltine (opcional)

Pique o chocolate e divida em 3 partes. Derreta 2 das 3 partes levando ao microondas de 30 em 30 segundos, sempre mexendo nos intervalos.

Depois de derretido, junte a terceira parte e mexa até que tudo derreta e fique uma mistura homogênea.

Faça uma camada fina em uma forma para ovos de páscoa e leve à geladeira. Faça mais vezes até a casca ficar mais grossa.

Após a última camada, limpe a

borda e cubra com papel-manteiga.

Volte para a geladeira, com a forma de cabeça para baixo, e espere endurecer até que a casquinha caia por si só.

Depois, faça o brigadeiro normalmente e, após esfriar, encha as metades do ovo.

Você pode cobrir com granulado ou Ovomaltine, como sugerido, ou com qualquer outra coisa que combine e que te agrade.

Disponível em <https://comofazerbrigadeiro.com.br/ovo-de-pascoa-de-colher>



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

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