



Sábado, 28 de setembro de 2019

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Marcos Demeneghi



O desafio de transformar pinhões em araucárias...

Sabe aquele pinhão que não foi para panela? Poderá germinar e se transformar em uma araucária igual a que ilustra a essa matéria. Uma moradora da cidade, apaixonada por plantas, desafiou nossa equipe a fazer uma matéria, agora desafiaremos você leitor, a fazer uma muda de araucária a partir de pinhões não consumidos em sua casa.

Esta foto foi registrada em uma área que fica próximo da URI, campus de Santo Ângelo e por suas características tem mais de 60 anos. (As que parecem estar de braços abertos têm mais de 60 anos as em formato de "pinheiro" são mais jovens)

Em função do uso indiscriminado da madeira das araucárias, bem como o desmatamento realizado para o plantio de lavouras na região, são raros os exemplares desta espécie encontrados, tanto na zona rural, quanto urbana, inclusive está na lista de espécies ameaçadas de extinção. (lista renovada periodicamente)

Por estes e outros motivos é que a moradora anônima deu algumas dicas de como fazer mudas a partir dos pinhões que encontramos no supermercado, ela sonha em ver as margens do Itaquarinchim com muitas araucárias crescidas em um futuro próximo. Ela afirma que fará a sua parte e compreende que cada um poderá ajudar neste propósito. Ela acredita que somente deste modo, as novas gerações terão a possibilidade de apreciarem as araucárias e quem sabe colherem seus frutos.

As araucárias produzem pinhão com 10 ou 12 anos de idade, mas como precisam de polinização cruzada, ou seja, somente frutificará se pés machos e fêmeas forem plantados na mesma área. Segundo a engenheira agrônoma Isabel Radons da Embrapa Florestas de Colombo PR, na fase de muda não é possível identificar os machos e as fêmeas, somente quando estiverem na fase reprodutiva. Por este motivo quem deseja obter pinhões terá que plantar mais de um pé de pinheiro.

Mãos a obra

Marcos Demeneghi



Basta reservar um pouco de terra rica em material orgânico em um pequeno vaso, escolher um pinhão saudável, "bem gordinho e que não seja chocho" e introduzir (levemente) a parte fina na diagonal, não precisa enterrar muito, fazer regas regulares até que a brotação inicie e a muda possa estar enraizada. Mas cuidado os pinhões velhos perdem o poder germinativo.

– Os recipientes de germinação, deverão permanecer em locais protegidos para evitar o ataque de roedores, e outros animais que porventura se alimentam desses pinhões.

– Se os recipientes forem pequenos após a germinação das sementes, já poderão ser transplantadas em balinhos com substrato rico em material orgânico.

– Os balinhos deverão ser colocados em locais sombreados até que a planta se desenvolva criando resistência própria.

– Atingida uma altura aproximada de vinte centímetros, as mudas poderão ser aclimatadas gradativamente ao sol, para depois irem para seus locais definitivos. (isso deverá ocorrer em aproximadamente seis meses)

Dr. Jaime Barbosa
CRM 13599
TEOT 7325

SBOT SBO

Especialista em cirurgia do joelho

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

PATOLOGIAS MUSCULARES, ARTICULARES E REUMÁTICAS

Dr. Enio Cadore
CRM 14159

- ESPECIALISTA EM ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA TEOT 8210
- PÓS GRADUAÇÃO EM REUMATOLOGIA
- MÉDICO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE TRATAMENTO POR ONDAS DE CHOQUE

Rua 15 de Novembro, 1068 Sala 108 | Santo Ângelo
 www.sbtoc.org.br www.sbot.org.br | ☎ 3312.5033

KIBERON



Lucila Moraes de Souza
Whatsapp (55) 981118336

Cuidar de você é uma decisão que precisa ser sua, mas que interfere em todos que estão ao seu redor, corpo e mente saudável é a base da felicidade, o prazer de bem nos alimentar poder apreciar todos os sabores sem restrição é um dos grandes prazeres da vida e a base da nossa saúde física e consequentemente melhora nosso bem estar e a alegria.

Sem cuidar de nós mesmos não teremos o que oferecer aos outros que nos rodeiam ter controle e equilíbrio na escolha da nossa alimentação é muito importante pois deve ser exercido diariamente pois a oferta de alimentos que são gostosos mas não saudáveis é muito grande porém não é só escolher uma boa alimentação mas controlar a quantidade necessária e suficiente para nosso organismo é de extrema importância e somente de nossa responsabilidade.

Ter um corpo em forma e saudável não é luxo nem vaidade é responsabilidade nossa pois excesso de peso e gorduras trazem consigo penosas e muitas vezes dolorosas consequências e até restrições severas com certos alimentos nos privando de ter o prazer de comer de tudo.

O KIBERON reorganizando o sistema glandular vem auxiliar esse processo de forma natural, e ainda modela seu corpo.

Mas lembre, a decisão é só SUA.

Dr. Juliano
Bohrer Gressler

Cirurgião Geral e Videolaparoscopia
Cirurgião Do Aparelho Digestivo

Um novo espaço para cuidar de você!

Para melhor atendê-lo, estamos em um novo espaço, moderno e aconchegante! Visite-nos na Av. Rio Grande do Sul, 1140 - Sala 403*.

(55) 3312-3821
*em frente ao Hospital Unimed.

Assessoria Comunicação HSA

Samu do Hospital Santo Ângelo completou 10 anos



Ao todo foram mais de 21 mil atendimentos pelo serviço que também desenvolve treinamentos e capacitação

O Samu do Hospital Santo Ângelo completou, no último dia 21, 10 anos de funcionamento. Neste período foram registrados 21.703 atendimentos, sendo 11.367 homens e 10.336 mulheres. Desse total de atendimentos, 11.750 foram clínicos e 9.953 traumas.

O serviço funciona da seguinte forma: a pessoa que necessita do serviço pode ligar gratuitamente para o número 192. A ligação é atendida pelo Samu Metropolitano, em Porto Alegre, pela Cen-

tral de Regulação. A telefonista anota as informações sobre o caso. Os dados são repassados para um médico que analisa e define o tipo de viatura que será encaminhada até o local do socorro. Ao mesmo tempo repassa orientações sobre primeiros socorros para quem fez a ligação.

VEÍCULOS

O Samu tem duas ambulâncias, sendo uma Unidade de Atendimento de Suporte Básico (com técnico de enfermagem e condutor) e uma Unidade de Atendimento de Suporte Avançado (com médico, enfermeiro e condutor).

Brinco de Princesa - Fuchsia hybrida

Divulgação

Em homenagem a este mês do Gaúcho e início da Primavera, preparamos para vocês algumas dicas e curiosidades sobre a planta símbolo do nosso estado: Brinco de Princesa, cientificamente como é conhecida no mundo todo como Fuchsia hybrida.

Esse nome popular é dado à planta por conta de suas belas flores pendentes que nos remetem a delicados brinco utilizados pelas mulheres gaúchas. É nativa da América Central e Sul, com ramos e flores em forma de sino, onde os envoltórios protetores de cada flor, tanto as pétalas quanto as sépalas possuem cores variadas e contrastantes como vermelho, azul, violeta, branco e rosa.

O "Brinco de Princesa" também foi indicado como a flor que simboliza o Rio Grande do Sul por sua admirável beleza, facilidade de cultivo e potencial paisagístico, pois adapta-se com facilidade aos

ambientes, suportando inclusive o frio e a geada que caracterizam o inverno gaúcho, além de serem muito visitadas pelos beija-flores em seu período de floração.

Pela sua exuberância e grande relação com as aves, insetos, além da população, aliado à sua coloração e linda forma das flores, contrastantes com as folhas, a biodiversidade do planeta é fortalecida com a adoção desta planta.

Por outro lado, qualquer espécie vegetal quando plantada num determinado local, como num jardim, por exemplo, deve ser feita com muita cautela, cuidado e conhecimento, para evitar diversos transtornos e para que seu encantamento não seja obscuro.

Que a primavera nessa primavera sua vida tenha mais cores, mais flores e mais amores!!

Por: Nilvane Ghellar Müller
Toccare Paisagismo



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

Farmácia Santo Ângelo

TELENTREGA
3312.6611

Tchê FARMÁCIAS
Na vida tudo tem remédio.

Rua Mal. Floriano, 1500 (Em Frente à Praça do Brique)

Toccare Paisagismo
e manutenção de jardins

(55) 99920-2330
98100-2002

A natureza nutrida seu bem-estar!
toccarepaisagismo@gmail.com

Polinização



Acadêmicos de Ciências Biológicas/Bacharelado/URI: Tais Renner Minuzzo, Ethel Viana da Silva, Jéssica Kreis Oliveira, Dienefer Junker, Julia Cornelius | Professora Ms. Núbia Cristina Weber Freitas

A primavera, considerada por muitos a estação mais agradável (estação de transição entre temperaturas baixas para uma estação de elevadas temperaturas), é considerada uma das estações mais bonitas, devido à floração, determinante nos processos de polinização.

A polinização representa o processo reprodutivo dos vegetais superiores. É através da polinização que ocorre a fecundação e conseqüentemente, a formação de frutos e sementes que irão originar novas plantas, nossos alimentos. A polinização consiste na transferência do pólen da parte masculina da flor (antera) para a parte feminina (estigma).

Pode ser do tipo anemofilia, quando ocorre através do vento. É comum em plantas com flores pequenas e discretas. As flores possuem filetes longos e flexíveis que facilmente oscilam com o vento. Além disso, há grande produção de pólen para aumentar as chances de polinização. Quando ocorre através da água, chamamos de Hidrofilia, geralmente está associada com plantas aquáticas. Pode ocorrer na superfície ou sob a água. Nesse tipo de polinização, o grão de pólen flutua ou boia até encontrar o estigma.

A polinização por insetos, chamada de Entomofilia, pode ser realizada por abelhas, moscas, besouros, borboletas e vespas. Os insetos são atraídos pela cor e odor das flores. Além disso, nas flores encontram néctar para sua alimentação. Quando os insetos visitam as flores, tocam nos estames e conseqüentemente levam o pólen em seu corpo. Ao visitar outras flores, deixam cair o pólen no estigma, realizando a polinização.

As abelhas são os principais agentes polinizadores dos vegetais 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. E, cabe neste texto, expressar a



Foto: Google



Freitas, 2015 (Pólen de lima 40X)



Freitas, 2015 (Pólen de hibisco 40X)

preocupação com a morte das abelhas que chegam a números alarmantes. O principal causador, afirmam especialistas e pesquisas laboratoriais é o contato com agrotóxicos (EXAME, 2019). É de extrema necessidade e urgência o entendimento do homem sobre sua ação no ambiente, os impactos causados, dignos de uma reflexão sobre a vida, a nossa vida, que depende de um ambiente equilibrado, que precisa ser respeitado. E a velha pergunta: O que vamos deixar para as próximas gerações???



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Celulite e nutrição

Celulites são áreas irregulares de massa adiposa presente abaixo da pele. Acomete cerca de nove em cada dez mulheres, geralmente em regiões de coxas, nádegas, abdômen e braços. Hoje, as mulheres gastam muito em produtos de tratamento e procedimentos anticelulite, desde cremes sofisticados até cirurgias arriscadas.

A celulite ocorre quando bolsas de gordura empurram contra o tecido conjuntivo debaixo da pele. Hormônios, falta de exercícios e dieta contribuem para a formação da celulite. Isso porque o tecido da pele feminina é mais fino e menos poroso; portanto, quando as células gordurosas se movimentam, elas são mais visíveis. Embora não exista uma cura conhecida para banir completamente a celulite, existem maneiras de ajudar a minimizar sua aparência. Segue algumas dicas:

Ao ter uma dieta saudável, você pode ajudar a reduzir a celulite. Evite açúcares refinados ou produtos industrializados ricos em açúcares, pois este fica armazenado nas células de gordura e faz com que elas se expandam. Também limite a ingestão de sal, uma vez que o sódio provoca retenção de líquidos, fazendo com que a celulite apareça ainda mais.

Evite produtos industrializados, priorize frutas e vegetais, principalmente os ricos em água.

Utilize linhaça em suas refeições e lanches. Linhaça auxilia na modulação dos níveis de estrogênio e aumenta o crescimento de colágeno. Utilize também aveia e sementes como quinoa, chia, amaranto, gergelim, girassol.

Beba cerca de 10 copos de água diariamente. Essa estratégia nos auxilia a mobilizar mais toxinas e passar mais longe da retenção de líquidos. Priorize também alimentos ricos em água e coloridos, como vegetais e frutas.

Alguns chás podem auxiliar no processo de desinflamação, o que também auxilia em uma melhor mobilização dos adipócitos, claro que se você estiver ativo fisicamente.

Mesmo sendo Nutricionista, não posso discordar que a atividade física ainda se sobressai a qualquer procedimento estético ou estratégia nutricional. Por isso, faça um combo da beleza. Dieta + Atividade física sempre será a base de qualquer melhora corporal.



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

PaolaFlachPerim
CRORS 14122 odontologia especializada

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

INFORMAÇÃO
COM UM
COLORIDO
A MAIS

ASSINE O JORNAL O MENSAGEIRO

ASSINATURA ANUAL
R\$ 150,00
OU 3X DE R\$ 50,00
PAGAMENTO À VISTA
R\$ 140,00

LIGUE 55 3313-4887 O Mensageiro

Unimed Missões/RS está entre as oito melhores empresas de planos de saúde para trabalhar no Brasil

Assessoria Comunicação Unimed



Mais uma vez, a Unimed Missões/RS é reconhecida pelas suas práticas em gestão de pessoas. A cooperativa foi certificada como uma das oito melhores empresas de planos de saúde para trabalhar no Brasil conforme pesquisa do instituto Great Place to Work (GPTW).

O evento de premiação foi realizado na noite de segunda-feira (16/09) em São Paulo, no Espaço das Américas, durante a 6ª edição do Great Place to Work – GPTW 2019. Essa foi a 23ª edição do ranking As Melhores Empresas para Trabalhar no Brasil, na qual 150 organizações receberam prêmios de reconhecimento.

Para participar do ranking, a organização precisa ter, no mínimo, 100

funcionários e um CNPJ registrado no Brasil. Através das premiações, a GPTW busca ajudar as empresas a aproveitarem o melhor das pessoas e atingirem resultados excepcionais e sustentáveis.

O Presidente da Unimed Missões/RS, Dr. Roberto Valando Bellinaso, destaca que o modelo de gestão da cooperativa busca valorizar as pessoas, o que influencia diretamente no ambiente de trabalho. “Entre os principais objetivos da Unimed Missões/RS está o de valorizar o clima organizacional, alinhando os valores da cooperativa com os valores pessoais dos colaboradores. Figurar em mais uma pesquisa do segmento demonstra que estamos no caminho certo”.

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

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

ANS - nº 31.161-B

AGORA FICOU FÁCIL REALIZAR SUA CIRURGIA NA UNIMED MISSÕES/RS

A UNIMED MISSÕES/RS ESTÁ PARCELANDO EM ATÉ 60x EM CHEQUE, CARTÃO OU BOLETO.

MAIS INFORMAÇÕES
(55) 3313-0500