



Sábado, 4 de janeiro de 2020

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação

## Quatro fenômenos astronômicos imperdíveis de 2020

O ano que passou nos trouxe muitas coisas em assuntos astrofísicos. Tivemos eventos como o grande eclipse solar em julho, que pôde ser vistos na Argentina, Chile e Uruguai.

Os cientistas também nos deram boas notícias sobre o espaço: a publicação, por exemplo, da primeira imagem de um buraco negro, apresentada por um grupo de cientistas da Nasa, graças à colaboração de especialistas em computação como Katie Bouman. E o que haverá em 2020? Graças a avanços tecnológicos, a observação espacial foi facilitada e fenômenos astrofísicos podem ser previstos com mais precisão. O calendário astronômico para 2020 prevê, por exemplo, uma grande atividade lunar. Mas também aponta que teremos que esperar até o final do ano para poder testemunhar um eclipse solar total.

Abaixo, quatro dos fenômenos mais interessantes a serem observados no céu em 2020.

### 1. Eclipse total do Sol

Teremos que esperar até 14 de dezembro para podermos apreciar o único eclipse solar total de 2020, um evento que ocorre quando a lua bloqueia a passagem da luz solar.

O fenômeno poderá ser visto sobretudo no hemisfério sul, especialmente em algumas áreas da Nova Zelândia, Chile e Argentina. Também poderá ser visto parcialmente em áreas do Brasil.

Em 2020, também haverá outro eclipse solar; não será total, mas anular, quando a Lua não está tão perto da Terra a ponto de bloquear o disco solar. O eclipse anular de 2020 ocorrerá em 21 de junho.

### 2. A superlua

O dia 9 de março trará um dos eventos mais marcantes do ano: a superlua. Isso ocorre quando o satélite natural está mais próximo da Terra e coincide com a fase da lua cheia.

De acordo com os calendários de vários países, o fenômeno pode ser observado pela manhã e durante o pôr do sol. Nesses dias, a Lua parecerá 7% maior e 15% mais brilhante, e muitos observadores não especializados talvez nem percebam a diferença.

Após a superlua de março, o fenômeno será repetido em 7 de abril e 9 de maio. 2

### 3. As Perseidas

As chuvas de estrelas são, na verdade, chuvas de meteoros vistas em intervalos regulares porque correspondem a momentos em que a Terra passa por rotas de "lixo" espacial.

Embora durante o ano ocorram várias chuvas de estrelas (janeiro, abril, maio e junho) e todas valham a pena, talvez as mais impressionantes para os fãs estelares sejam aquelas que ocorrem em agosto e dezembro.

As que ocorrem no oitavo mês do ano foram chamadas de Perseidas ou Lágrimas de São Lourenço (10 de agosto marca o dia de São Lourenço em vários dos países onde o fenômeno pode ser visto).

O espetáculo vêm dos fachos de luz de detritos — rochas deixadas pelo cometa Swift-Tuttle, descoberto em 1860 — entrando em combustão pelo atrito com a atmosfera terrestre.

Os dias mais ativos desse fenômeno serão 12 e 13 de agosto.

### 4. As Geminídeas

Um dos últimos espetáculos celestes de 2020 será a chuva de estrelas das Geminídeas. Ela ocorre uma vez por ano na Terra, pelo meio de dezembro.

Isso porque é neste mês que normalmente nosso planeta, em sua trajetória ao redor do Sol, está cruzando a órbita do asteroide 3200 Faetonte, onde há milhares de pequenas rochas e destroços do asteroide no espaço.

Ao cruzar essa região, os detritos do asteroide entram na atmosfera da Terra. Se o céu estiver limpo, é possível ver até 120 "estrelas cadentes" por hora no céu, no momento de pico do fenômeno.

São as chuvas de meteoritos descobertas mais recentemente, bem no final do século 19, enquanto outros fenômenos semelhantes - como as Perseidas ou os Leônidas - foram descritos há mais de 1.000 anos.

As datas para apreciar esse fenômeno serão de 13 a 15 de dezembro de 2020.

**Dr. Jaime Barbosa**  
ORIENTADOR  
 RQE 13599  
 TEOT 7325

**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 31726

- 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 - RQE 8014

- 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.sbto.org.br www.sbtoc.org.br | ☎ 3312.5033

**mais Natural**  
produtos naturais

« A natureza cria »  
 e nós levamos até você!

• Produtos a granel • Encapsulados  
 • Sem glúten • Sem lactose • Integrais  
 • Orgânicos • Diet e Light • Chás e temperos

Rua Antônio Manoel, n° 1095, sala 02 - Centro  
 Santo Ângelo/RS | (55) 9 9962-9999

(55) 9 9962-9999

demonstre harmonia.



**Aparelhos dentários**  
Discretos, inovadores e eficientes.

**Paola Flach Perim**  
CRORS 14122 odontologia especializada

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

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\*.

**Dr. Juliano Bohrer Gressler**  
CRM 33390 | RQE 26546 | RQE 30921

Cirurgião Geral e Videolaparoscopia  
Cirurgião Do Aparelho Digestivo

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



## Ano Novo: 5 dicas para conseguir cumprir suas resoluções

### 1. Comece com metas pequenas

Estabelecer metas realísticas garante chance maior de sucesso. Parte do problema relacionado ao fracasso das resoluções de Ano Novo é o fato de elas serem utópicas e pre-

sumirem que “podemos ser pessoas completamente diferentes a partir do Ano Novo”, explica a psicoterapeuta Rachel Weinstein. O mais indicado é “começar pequeno”, para depois adicionar dificuldades à medida que

vai cumprindo a meta inicial. Não se trata de reduzir as expectativas ou pensar pequeno, mas sim criar estratégias para atingir resultados de longo prazo. Afinal de contas, conforme Weinstein, a verdadeira mudança “acontece a passos pequenos ao longo do tempo”.

### 2. Seja específico

Frequentemente, estabelecemos metas sem uma ideia clara de como executá-las, mas é importante planejar os detalhes das resoluções. Segundo o professor de filosofia Neil Levy, da Universidade de Oxford, planejar ir à academia as terças de tarde sábados de manhã é uma meta mais propensa a dar certo que simplesmente dizer: “vou mais à academia”. Ações específicas e factíveis garantem que você não estabeleça apenas um conjunto de intenções, mas sim também os passos necessários para concretizá-las.

### 3. Busque uma rede de apoio

Encontrar outras pessoas dispostas a entrar nessa jornada com você pode ser uma ótima fonte de motivação. Isso pode significar ir a uma aula com um amigo ou tornar a sua resolução pública. Quando divulgamos nossos projetos, as chances de seguirmos

adiante com eles são maiores.

### 4. Superando fracassos

Quando a resolução se mostrar difícil de ser alcançada, reserve um momento para reavaliar a meta. Que obstáculos você está enfrentando? Que estratégias foram mais efetivas até agora? Quais foram as menos eficazes? Tente ser mais realista e celebrar até as menores conquistas. Se você quiser manter a mesma resolução, por que não tentar uma abordagem diferente que possa reforçar sua motivação? Mudanças simples no dia a dia podem te ajudar a caminhar para a direção certa.

### 5. Alinhe suas resoluções com planos de longo prazo

Força de vontade sozinha não resolve, é preciso ser realista e estabelecer etapas concretas para alcançar as resoluções de Ano Novo. As melhores resoluções são aquelas que te ajudam a alcançar uma parcela de um plano de longo prazo em vez de serem metas vagas e abstratas. Portanto, ao escolher uma resolução que te motive, estabeleça planos concretos para alcançá-la a partir do primeiro dia do ano. E não exite em pedir ajuda para superar os obstáculos que surgirem no caminho.

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)

## Sibipiruna - *Cenostigma pluviosum*

Hoje falaremos sobre esta árvore robusta, que está encantando todos por sua bela florada!

A Sibipiruna é uma árvore semidecídua, onde no inverno ocorre uma queda quase total das folhas, estas voltam a brotar na primavera, gerando maravilhosas flores amarelas. Pertencente ao bioma da mata Atlântica, de rápido crescimento e florescimento ornamental é nativa da mata atlântica. A sibipiruna é uma planta pioneira ou secundária inicial, ou seja é uma das primeiras espécies a surgir em uma área degradada. Seu porte é alto, podendo atingir de 8 a 25 m de altura. O tronco é cinzento e se torna escamoso com o passar do tempo, com um diâmetro que oscila de 30 a 40 cm. A copa é arredondada, ampla, com cerca de 15 m de diâmetro.

De excelente efeito paisagístico, a sibipiruna fornece uma sombra fresca e floração exuberante. Apesar do porte grande e desenvolvimento rápido, ela é comportada e não produz raízes agressivas, desta forma é boa opção para arborização urbana, na ornamentação de vias públicas, praças e até mesmo em calçamentos. Por suas características ecológicas e facilidade de germinação a sibipiruna também é uma espécie usada em reflorestamentos. Devido às semelhanças físicas, por vezes confundida com o pau-ferro e com o pau-brasil.

Em função de suas características botânicas que emitem uma rusticidade espetacular, sendo largamente utilizada em ruas, avenidas e parques, sua madeira um tanto pesada pode ser usada como ornamental, na construção civil, para estruturação de móveis e caixotes. Por outro lado, ao selecionar esta espécie para compor o paisagismo deve-se ter muita atenção, considerando a frondosidade da sibipiruna e que ela libera os frutos e sementes dando aquele estalo, emitindo som, característico da planta, deixando naturalmente parte destes órgãos vegetais no chão.

Que a exuberância emitida pela sibipiruna sirva de encantamento para todos nós iniciarmos um 2020 virtuoso regado de muita saúde, amor, paz, e sempre aquele cuidado especial também para com as verdinhas!!!!

Por: Nilvane Ghellar Müller - Toccare Paisagismo

**Toccare Paisagismo**  
e manutenção de jardins

(55) 99920-2330  
98100-2002

A natureza nutre o bem-estar  
toccarepaisagismo@gmail.com

Divulgação



# Como os amigos podem fazer bem ou mal para sua saúde

No começo de um novo ano, várias pessoas adotam resoluções para ter um estilo de vida mais saudável. Muitas acham que fazer dieta ou se inscrever numa academia é mais fácil quando amigos e familiares adotam a mesma resolução. Mas nem todas as decisões que afetam a nossa saúde são conscientes e intencionais, já que tendemos a copiar o comportamento de amigos, colegas e parentes que admiramos. Infelizmente, também imitamos os hábitos ruins para a nossa saúde, como fumar ou comer demais.

## Seus amigos podem te engordar?

Pessoas que valorizamos e com quem estamos em constante contato formam nossa rede social. O Estudo Cardíaco de Framingham (Framingham Heart Research), liderado por pesquisadores de universidades como Harvard e Cambridge, analisa o poder desses contatos sociais desde os anos 40, ao acompanhar três gerações de moradores de Framingham, em Massachusetts, nos Estados Unidos.

A pesquisa indica que temos mais chance de nos tornarmos obesos se alguém de nosso círculo íntimo for obeso. Conforme o estudo, uma pessoa é 57% mais propensa a se tornar obesa se tiver como amigo uma pessoa muito acima do peso. No caso de ter um irmão obeso, o percentual é de 40%. E uma pessoa que tem parceiro obeso tem chance 37% maior de ficar acima do peso. O impacto é maior se as duas pessoas forem do mesmo gênero e se a ligação emocional entre elas for grande. O estudo de Framingham indica, por exemplo, que ter um vizinho obeso, não afeta o seu peso, se vocês não tiverem um relacionamento próximo, mesmo que você o veja diariamente entrando e saindo de casa. O nível de divórcios e vício em cigarro e álcool também parece se espalhar entre amigos e parentes. Sentimentos contagiam.

As conexões sociais também podem afetar nosso humor e comportamento. Não surpreende, portanto, que o fumo entre adolescentes seja influenciado pelo desejo de popularidade. Quando adolescentes considerados "populares" fumam, os níveis de dependência em cigarro aumentam e o número de jovens que desejam e conseguem parar de fumar cai. Ao mesmo tempo, jovens cujos amigos são mais desanimados tendem a desenvolver esse tipo de humor também.

A ideia de que sentimentos contagiam é respaldada por um controverso experimento secreto conduzi-



Divulgação

do em quase 700 mil usuários do Facebook. A pesquisa filtrou de maneira seletiva o que podia ser visto nos feeds de notícia, que usam algoritmos para mostrar postagens relevantes para o usuário da rede social.

Dois experimentos paralelos foram conduzidos. Um deles reduziu a exposição dos usuários a postagens associadas a emoções positivas, enquanto o outro reduziu a exposição a postagens que mostravam emoções negativas. Os usuários alimentados com mais mensagens positivas se mostraram mais propensos a postarem eles próprios fotos e legendas positivas, enquanto os que passaram a ver mais postagens negativas aumentaram as suas publicações associadas a emoções ruins.

## Como tirar proveito do 'contágio social'

Iniciativas como "janeiro sem álcool" ou "janeiro vegano", que surgiram recentemente no Reino Unido, são exemplos de tentativas coletivas de implementar opções saudáveis de vida. Também na Inglaterra houve a campanha "pare em outubro", que encorajou pessoas a pararem de fumar naquele mês. Essa iniciativa, baseada em estudos que mostram o "contágio" de comportamentos por meio de conexões sociais, tem sido bem-sucedida desde que foi lançada em 2012.

Acredita-se que ela estimulou mais de um milhão de tentativas de parar de fumar, o que sugere que um único empurrão coletivo pode ter mais eficácia do que campanhas constantes feitas ao longo do ano. Se quisermos melhorar a saúde de uma população inteira, talvez seja útil explorar o "contágio" social, principalmente por meio de pessoas capazes de influenciar muitos.



Kelly Kercher

Nutricionista  
kellyunijui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

## "Dietas da moda" e declínio hormonal

Cerca de 60% dos pacientes que me procuram sofrem de algum transtorno alimentar ou já tentaram de alguma forma perder peso sem acompanhamento e de maneira errônea, seja por restrição calórica, dieta com baixo valor nutricional ou por compensação a partir de exercício físico.

Acredito que esta busca excessiva por perder peso do dia para noite seja um "mal" que afeta por inteiro saúde deste indivíduo, tanto em seu convívio social, quanto saúde mental e vida afetiva.

Em busca por um corpo perfeito, vejo pessoas em esgotamento físico, por aumentar excessivamente a carga de treino e diminuindo consumo alimentar (calorias). É claro que isso gerará emagrecimento. Mas restringir calorias faz com que haja uma cascata de complicações metabólicas, diminuindo taxa metabólica basal, declínio hormonal, cansaço mental, fadiga, queda de cabelo, libido, aumento do stress, complicações em demais sistemas como intestino, neurotransmissores, entre outros.

Por isso que recebo muitos relatos como: "Mas Kelly, eu como tão pouco e não consigo emagrecer". A estratégia não é restringir calorias, e sim avaliar o potencial deste alimento sobre o metabolismo do indivíduo.

Mas por que pessoas que trocam refeições sólidas, completas, por sanduíches, shakes "emagrecedores", bolachinhas água e sal, sempre estão em "efeito sanfona"? Pois nosso corpo é sábio, tudo que "perdemos" rápido, de maneira errada, o corpo tende a recuperar.

Por isso, faça um planejamento alimentar adequado ao teu organismo. Estratégias nutricionais são eficientes, mas cada pessoa deve ser avaliada de maneira individual, afins de ter um resultado contínuo e duradouro.

**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

**O DESINCHÁ QUE A GENTE AMA, AGORA EM NOVOS SABORES.**

**Kanto Verde**  
Produtos Naturais

R. 25 DE JULHO, ESQ. COM A ANTUNES  
RIBAS, 1346 SALA 4  
WHATS: (53) 984488568

**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 investe em capacitações, visando a excelência no atendimento ao cliente

Divulgação



A Unimed Missões/RS acredita na importância do desenvolvimento de pessoas para o crescimento da cooperativa. Por isso, baseando-se no modelo de gestão por competências (conhecimento, habilidade e atitude), investe em capacitações para médicos e colaboradores, visando a excelência no atendimento ao cliente.

O plano anual de capacitação e desenvolvimento contempla programas de atualização de competências técnicas e de desenvolvimento comportamental. Além destes, ainda investe na participação em congressos, seminários

e cursos específicos, como o curso de Suporte Avançado de Vida em Pediatria e Urgências Clínicas, voltado a médicos, enfermeiros e técnicos em enfermagem.

“O nosso principal objetivo é o de garantir melhorias em nossos processos. Para isso, é fundamental o investimento nos profissionais que fazem parte do nosso quadro de cooperados e colaboradores, pois são eles os principais responsáveis pelo desenvolvimento da cooperativa”, salienta o presidente da Unimed Missões/RS, Dr. Roberto Valandro Bellinaso.

**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 - ROE 26449

Rua Marquês do Herval, 1331 - Centro / ☎ (55)3312-2187 - Santo Ângelo - RS



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

### NOVOS VALORES

**Faça seu Exame Toxicológico na Unimed Missões/RS!**

Para renovação da CNH: R\$145,00

Para concursos: R\$210,00

Valores em **até 10x** sem juros ou em **até 60x** com juros. Desconto de **10% à vista.**

MAIS INFORMAÇÕES:  
**(55) 3312-0714**

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**  
Missões/RS