



Sábado, 20 de agosto de 2022

# Viver Bem

Porque saúde é fundamental

## Como se alimentam as abelhas

Foto: Marcos Demeneghi



Abelhas sociais (que vivem em colônias), em geral, estocam os alimentos colhidos no campo para se alimentar nos períodos de escassez de florações, como no inverno, e para garantir o crescimento da colônia e permitir a enxameação (formação de uma nova colônia).

As operárias buscam esses alimentos (além de outros materiais necessários para a manutenção do ninho ou colônia) nos arredores imediatos do ninho, voando diariamente dentro de uma área de 500 metros a três quilômetros de distância, podendo ultrapassar essa distância no caso de falta de alimento. As operárias que têm esse papel em uma colônia são chamadas de forrageiras. Elas saem para essa lida diária com o nascer do sol e terminam esse trabalho com o pôr-do-sol. Caso encontrem novas fontes de recursos, elas comunicam para suas companheiras.

Então, as abelhas se alimentam de recursos florais, principalmente o néctar e o pólen. O néctar é coletado pelas abelhas utilizando a probóscide e representa a fonte de energia para os adultos e crias. O pólen é a principal fonte de proteína, vitamina e lipídeos e é disponibilizado para as larvas dentro das células de cria. A coleta deste recurso pelas fêmeas adultas requer manipulação das flores, tanto para a retirada do pólen contido nas anteras como para acondicioná-lo em estruturas de transporte de forma a não perdê-lo durante o percurso até o ninho.

### Pólen e néctar

O pólen e o néctar são parte crucial da alimentação das abelhas. É neles que elas encontram a proteína e o carboidrato que precisam, respectivamente.

O pólen carrega a célula reprodutiva (gameta) masculina das plantas com flores. Ele é produzido pelas anteras e deve alcançar o ovário de uma flor, seja a mesma ou de outra planta da mesma espécie para que ocorra a formação de frutos e sementes. Geralmente isso só é possível com uma ajudinha externa,

no caso, o vento, a chuva ou animais polinizadores, como as abelhas.

O néctar, por sua vez, é uma solução de açúcares, principalmente sacarose, glicose e frutose, em água em uma proporção que varia de 3% a 87%. Ele ainda contém diversas outras substâncias complexas que determina o seu aroma, sabor e características nutritivas.

Com informações do site - <https://abelha.org.br/>

**Dr. Jaime Barbosa**  
 CREMERS 22433 | RQE 13599 | TEOT 7325

Especialista em cirurgia do joelho em Lyon - França  
 Membro titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT)  
 Membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho (SBCJ)  
 Membro titular da Sociedade Brasileira de Trauma Ortopédico (SBTO)  
 Membro da International Society of Arthroscopy, Knee Surgery and Orthopaedic Sports Medicine (ISAKOS)  
 Membro da Sociedad Latino Americana de Artroscopia Rodilla y Deporte (SLARD)

**Especialista em cirurgia do joelho**

- Reconstrução ligamentar por artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Instabilidade patelar
- Videoartroscopia
- Osteotomias

**Ortopedia e Traumatologia geral**  
**Artroplastias do quadril (próteses)**

Rua XV de Novembro, 1168 - 98801-620 - Santo Ângelo/RS  
 Fone: (55)3313.5656 - Cel.: 99976.8717  
 E-mail: [drjaimebarbosa@terra.com.br](mailto:drjaimebarbosa@terra.com.br)

**Ortotrauma Clínica**  
 ORTOPEdia E TRAUMATOLOGIA

<b>Dra. Ana Maria Marchionatti</b> Cirurgiã-Dentista (CRO 20979) Especialista em Endodontia Mestre e Doutora em Prótese Dental	<b>Dra. Jéssica Barasuol</b> Cirurgiã-Dentista (CRO 21135) Especialista, Mestre e Doutora em Odontopediatria	<b>Dr. Vinicius Wandscher</b> Cirurgião-Dentista (CRO 19171) Especialista, Mestre e Doutor em Prótese Dentária	<b>Dra. Camila de Castro</b> Fisioterapeuta (Crefito 154.205-F) Formação Internacional em Microfisioterapia e Lactaria Biológica
---	--	--	--

**AURUM**  
 SAÚDE BASEADA EM EVIDÊNCIAS

@aurumsaude  
 www.aurumsaude.com  
 (55)997171244 Rua Duque de Caxias, 105, Santo Ângelo

**Kanto Verde**  
 produtos naturais

Oleaginosas - Sementes - Frutos secos - Farinhas funcionais  
 Temperos naturais - Snacks s/ glúten e s/ lactose  
 Suplementação vitamínica, e muito mais ...

Kanto Verde, Saúde & Qualidade de vida

Endereço: Rua 25 de julho, 1346  
 Fone e WhatsApp: (55) 99715-3763

**CCM**  
 Centro Clínico de Anestesiologia Missioneiro

**Novo Consultório:** Av. Rio Grande do Sul, nº 1111, 4º andar, sala 40, Ed. Alpha Center, Santo Ângelo.  
 Rua Quinze de Novembro, 1068, sala 104 Centro, Santo Ângelo  
 (55) 9 9622 2711 | (55) 9 9975 6398 | (55) 3312 6944

**PROFISSIONAIS QUALIFICADOS PARA ATENDER COM SEGURANÇA VOCÊ E SUA FAMÍLIA!**

<b>DRA. JULIANA PERIN AURÉLIO</b> CRM 36085   RQE 35534	<b>DRA. ISADORA FREGONESE ANTUNES SALOMÃO</b> CRM 35033   RQE 26918	<b>DR. EGMAR LUIS VIER</b> CRM 14601   RQE 6867
<b>DRA. BRUNA CARACEK KRUG</b> CRM 40106   RQE 16001	<b>DR. GABRIEL FRIDERICHS JUPPEN</b> CRM 44554   RQE 40341	<b>DR. JORGE ARMANDO FISCHER GEHRES</b> CRM 13051   RQE 10709
<b>DR. MAURO BASTOS MEDEIROS</b> CRM 14770   RQE 13489		<b>DR. PAULO SCHEIBNER GEIER</b> CRM 14770   RQE 13489



*Conforto e Segurança para sua Cirurgia*

**CLASA**

CLÍNICA DE ANESTESIOLOGIA DE SANTO ÂNGELO  
(55) 9 9625.8571

GUSTAVO GHELLAR CRM 28867 | FÁBIO BERCHT CRM 33011 | BÁRBARA CAVALHEIRO CRM 32098 | JANINE RAUBER CRM 41 367

**Cuidar da saúde digestiva é essencial!**

Cirurgião Geral  
Videolaparoscopia  
Cirurgião do aparelho Digestivo  
Endoscopia Digestiva Alta  
Colonoscopia

Dr. *Juliano*  
Bohrer Gressler

(55) 3312-3821 | @drjulianobgressler  
Av. Rio Grande do Sul, 1140 -Sala 403

CRM 33390  
RQE 26546  
RQE 30921

# O Piloto da Aeronave

Imagem - <https://imagensemoldes.com.br/>

A ociosidade é geradora de inoperância. Qualquer um de nós é capaz de entender, caros leitores, que sendo sinônimo de preguiça, reconhecida como pecado capital, o substantivo supra não é um bom companheiro para aqueles que buscam a perspicácia do sucesso. Primo de primeiro grau da passividade e irmão do conformismo, o ócio quando ataca um organismo, o faz de maneira diferente do coronavírus: a infecção é crônica, de lenta progressão, tem preferência pelo cérebro e não pelo pulmão, e ademais, tem baixa taxa de hospitalização.

Diferenças a parte, deixemos de metaforizar: a nossa sociedade sofreu uma revolução comportamental acelerada na última década. Parece-me que seja dentro ou fora do consultório e hospital, estamos vivendo uma dicotomia de sentimentos. Ou se é feliz o tempo todo, ou então não foste provido desta benção. Ou se é inteligente e terá fácil vaga universitária ou senão resignar-te-ás ao fracasso. Ou tens beleza exterior, corpo esbelto e cabelo apumado, ou senão submeter-se-á ao malogro preconceituoso social. Ou nasceste inundado de sucesso e fama, ou jamais alcançará qualquer vitória em seu transcurso vital.

A aceitação inerte e estática de um futuro qualquer é a cena perfeita para a frustração. Esta, obviamente devem imaginar, vem acompanhada da depressão, da ruína e da derrota, sendo todas componentes de um mesmo defeito grave que contaminou significativa parte dos cérebros de nossos cidadãos: a baixa e frustra inabilidade de SONHAR.

A vida é indubitavelmente alimentada por paixões e sonhos, que, cá entre nós queridos leitores, nem são tão diferentes assim. A melhor definição quem sabe possa ser: paixões sonhadoras, ou sonhos apaixonantes. Como preferirem. Mas, com certeza vos garanto: o ócio não faz parte desta seara. Seara, traduzida pelo dicionário, significa campo de cultivo: assim é a vida, uma terra para plantio. O que plantarás, diz respeito diretamente às suas escolhas. O que colherás, diz respeito diretamente ao que plantarás. Sem plantio, sem colheita.

O que me parece óbvio é que em todo este contexto dinâmico de plantios e colheitas, aquilo que definitivamente não faz sentido algum é: não plantar, para não correr o risco de ter uma safra aquém do esperado. A frustração transitória é a mais enriquecedora lição para o bendito sucesso das próximas sementes. Dificuldades? Todos teremos, mas lembremos sempre: foste nos dada a incrível oportunidade



de de viver. Gosto também de ser concreto: quando fomos concebidos, dentro do organismo de nossas mães, vencemos um desafio com mais 200 milhões de espermatozoides, em uma corrida frenética para alcançar o óvulo. Faz sentido parar agora?

As pirâmides do Egito foram feitas por blocos. Foi preciso carregar o primeiro. O canal do Panamá de escavações. Foi preciso a primeira enxadada. A muralha da China por tijolos. Carregados e assentados um a um.

**O todo é feito de partes. O muito é feito de vários poucos. O grande é a reunião de pequenos. O sucesso é o acúmulo de aprendizados com os fracassos. O sorriso é fruto de litros de lágrimas.**

**Sem sonhos apaixonantes, não se vive. E o feliz para sempre, é feito de agoras.**

**Deixemos o ócio de lado. Começaremos hoje. O avião do sucesso partirá em 5 minutos. Voará alto e com nobres sonhos. Não há assentos para turistas. Quer ser o piloto da aeronave da sua vida?**

**Dr. Norberto Weber Werle - Neurologista e escritor**  
@drnorbertowerle | drnorbertoneurologista@gmail.com




**invisalign**

**invisa é o sorriso sonhado mais rápido.**

**PaolaFlachPerim**  
odontologia especializada

**Aparelho invisível para adultos e crianças**

www.drpaolaperim.com.br | RUA 15 DE NOVEMBRO, 1203 - SALA 403 - SANTO ÂNGELO | @drpaolaperim | 99925 3600



Desperte sua *Beleza*

**Dr. DANIELA ROTTA**  
TOXINA BOTULÍNICA & ESTÉTICA FACIAL

📍 Rua 15 de Novembro 1168, sala 110, Santo Ângelo, RS

📞 danielarotta.esteticafacial

## Roda de converça sobre amamentação



**Lions Clube Santo Ângelo Universitário e Secretaria Municipal de Saúde realizam o evento neste sábado, dia 20, das 14h às 16h, no auditório do Procon (junto a sede da secretaria).**

A Secretaria Municipal de Saúde (SMS) de Santo Ângelo e o Lions Clube Santo Ângelo Universitário, realizam neste sábado, dia 20, das 14h às 16h, no auditório do Procon (na sede da Secretaria de Saúde, no 3º andar), a 1ª Roda de Conversas com Gestantes, Pais e Rede de Apoio "Fortalecer a Amamentação Educando e Apoiando".

Entre as pautas abordadas no evento, o preparo para a amamentação (posicionamento do bebê e o ajuste da pega), os benefícios da amamentação

e os riscos do desmame precoce, a higiene oral do recém-nascido e o primeiro dente do bebê, além de como ser rede de apoio.

O evento foi organizado pela fonoaudióloga da SMS, Dra. Caroline Rodrigues Portalete; pela odontopediatra Dra. Rosicler Marcondes Moreira e pela presidente do Lions Clube Santo Ângelo Universitário, Tânia Pelissari Bueno, além do apoio da consultora em amamentação, Carina Sasso. Mais informações - (55) 3313-9350.

## "A Provedoria e a comunidade"

Foi lançado na tarde desta terça-feira, 9, no Hospital Santo Ângelo, o projeto "A Provedoria e a Comunidade". Como forma de buscar a excelência na prestação de serviços na área da saúde, a Provedoria do HSA, dedicará um dia na sua agenda para ouvir as demandas da comunidade, como sugestões de melhorias, elogios e críticas. Toda terça-feira a tarde terá um espaço na agenda para essas manifestações. **Para agendar um horário, deve entrar em contato com o telefone 3313-1444 ou 992134708.** Ressaltando ainda que, o Hospital Santo Ângelo possui Ouvidoria.

O departamento existe para defender suas críticas, sugestões e elogios. Todas as demandas serão tratadas com independência e imparcialidade, algumas serão resolvidas pelos representantes, outras encaminhadas às áreas responsáveis.

O contato pode ser feito enviando um e-mail para: [ouvidoria@hospitalsantoangelo.com](mailto:ouvidoria@hospitalsantoangelo.com), ou pelo **telefone/WhatsApp (55) 9 9213 - 4708**. Todas as demandas recebidas pelo nosso canal serão utilizadas para o trabalho de melhoria contínua de nossos serviços e atendimento.

### Telefones Úteis

O HSA disponibiliza telefones diretos aos setores para facilitar a comunicação com a comunidade

Imagem 3313-3794

Laboratório 3313-2998/whats 9 9132 8724

Unacon 3313-3798

Internação 3313-3802

Otorrino 3313-4220

Para as demais áreas o número 3313-2000 segue disponível



  
**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

*Dermatologia clínica,  
cirúrgica e preventiva*



**Lislaine Bomm**

DERMATOLOGISTA

CREMERS 37528 / RQE 25135

Rua Marechal Floriano, 508  
Santo Ângelo-RS - Fone: 55 3313.5709  
@dralislainebomm

**Dr. Luiz Carlos A. Flores**  
CRM: 3806

**PEDIATRA**

**Endereço:**

Rua Barão de Santo Ângelo, 1063.  
Esquina com a Marechal Floriano.

**Telefone:**

(55) 3312-5056

# O que é uma doença psicossomática



**Dra. Camila de Castro**  
Fisioterapeuta  
(Crefito 154.205-F)  
com Pós-graduação  
em Terapia Manual  
e Formação em  
Microfisioterapia e  
Leitura Biológica

**“O cérebro humano não absorve apenas as agressões físicas causadas por agentes externos, tóxicos ou ambientais. As agressões emocionais causadas por conflitos em qualquer área da vida, também são memorizadas de maneira que nosso organismo se sinta obrigado a traçar estratégias de defesa, e é nesse período em que as modificações físico-químicas acontecem, e interferem nas funções que o organismo foi programado para realizar”.**

Precisamos estar sempre alertas ao equilíbrio entre o corpo e a mente, pois uma doença física pode não ser apenas o resultado de alguma lesão ou de problemas genéticos. Sentimentos e traumas ruins vivenciados ao decorrer da vida, quando não absorvidos de maneira saudável, podem ser o motivo de muitos dos fatores que levam uma pessoa a má qualidade de vida originadas pela debilitação que algumas doenças causam.

É chamada doença psicossomática, aquela que é causada pela mente, e para que você compreenda melhor qual a relação entre problemas emocionais que ocasionam problemas físicos, iremos explicar um pouco sobre esse processo.

O cérebro humano não absorve apenas as agressões físicas causadas por agentes externos, tóxicos ou ambientais. As agressões emocionais causadas por conflitos em qualquer área da vida,

também são memorizadas de maneira que nosso organismo se sinta obrigado a traçar estratégias de defesa, e é nesse período em que as modificações físico-químicas acontecem, e interferem nas funções que o organismo foi programado para realizar. Isso gera sintomas dos mais variados, como alergia, má digestão, dores de cabeça, garganta irritada, tosse e inflamações.

A MICROFISIOTERAPIA pode contribuir significativamente no tratamento das doenças psicossomáticas uma vez que atua diretamente sobre a memória celular modificada a partir da vivência do conflito. E assim, através do toque sutil, fazer uma espécie de “formatação celular” para que o corpo volte a funcionar em equilíbrio.

Fonte de pesquisa - Livro - A Doença Como Símbolo: Pequena Enciclopédia de Psicossomática - Sintomas, Significados, Tratamentos e Remissão

## AURUM

SAÚDE BASEADA EM EVIDÊNCIAS

Rua Duque de Caxias, 105

55 997171244

@aurumsaude

www.aurumsaude.com

## LABORATÓRIO Missões

ANÁLISES CLÍNICAS E TOXICOLÓGICAS  
REALIZAMOS COLETAS DE URGÊNCIA E A DOMICÍLIO

Exames Toxicológicos para concursos com preços diferenciados

SANTO ÂNGELO - RS | Rua Antunes Ribas, 1199 - Fone/(55) 3314-1391  
ENTRE-IJUIS - RS | Rua Integração, 527 - Sala 02 - Fone/(55) 3329-1103  
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechner, 1099 - Fone/(55) 3335-1263

Venha conhecer um novo estilo de vida!

**Carla Zimmermann**  
CREF: 023438- G/RS

**Jerusa Hordejuk**  
CREF: 019469 - G/RS

PARA VOCÊ QUE PROCURA:

- Ambiente Familiar e Climatizado
- Segurança
- Profissionais Capacitados
- Espaço Amplo
- Modalidades Diversas

**bela forma**  
ESTILO DE VIDA

Bela Forma Academia  
belaforma.sa  
belaformacademia.com.br

Contatos: (55) 3313-3971 (55) 98406-3933 Endereço: Duque de Caxias, 1280

## Como está a sua saúde? Temos um plano para você!



- Planos de Saúde
- Cartão Unimed Card

(55) 3312-0700

ZELAR PELA SAÚDE DAS PESSOAS É O NOSSO PROPÓSITO

