



Sábado, 30 de novembro de 2019

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Os 8 alimentos que mais causam alergias

Alergias alimentares são comuns. Estima-se que essa condição afete de 6% a 8% das crianças menores de três anos e até 3% dos adultos.

Diferentemente de a intolerância alimentar, na qual, alguns alimentos podem causar desconforto, a alergia alimentar é uma reação do sistema imunológico a certos tipos de alimentos que ocorrem logo após ele ser ingerido.

Essa reação ocorre porque o sistema imunológico reconhece algumas das proteínas como prejudiciais e coloca em ação uma série de medidas para nos proteger.

Os sintomas vão desde coceiras, inchaço, dor abdominal, congestão nasal, vômito e tontura e até, nos casos mais graves, anafilaxia - uma reação que pode ser fatal. Tudo isso pode ser desencadeado mesmo que a pessoa tenha sido exposta a uma pequena quantidade dos alimentos que dão alergia.

Mas, ainda que, em princípio, qualquer alimento possa causar uma reação alérgica (inclusive aqueles que já ingerimos antes sem problemas), existem oito em particular que são os alérgenos mais comuns. Eles são responsáveis por 90% dos casos de alergia alimentar.

Ovos

Esse alimento causa alergia com mais frequência em crianças e a reação geralmente desaparece quando chegam a adolescência. A alergia aparece quando o ovo é introduzido pela primeira vez na dieta e é uma reação à proteína que está principalmente na clara, mas também na gema.

Os sintomas que essa alergia causa são geralmente leves e incluem urticária (vergões vermelhos na pele), congestão nasal, vômito ou outros problemas digestivos. Quanto mais cozido ou processado o ovo, menor a probabilidade de gerar uma reação alérgica.

Leite

Essa também é uma alergia alimentar mais comum em crianças do que em adultos e, embora o leite que geralmente causa alergia seja o de vaca, também pode ser causado pelo leite de outros mamíferos, como cabras, ovelhas, etc. Os sintomas variam de pessoa para pessoa e podem ser leves ou graves.

Como mencionamos no início, a alergia ao leite é diferente da intolerância à proteína do leite ou à lactose. Neste último caso, o sistema imunológico



Estima-se que essa condição afete entre 6% e 8% das crianças menores de 3 anos e até aproximadamente 3% dos adultos

gico não intervém e, portanto, seu tratamento é diferente. A alergia ao leite pode causar anafilaxia e tem o potencial de ser fatal.

Os sintomas incluem erupção cutânea, coceira na boca, inchaço na boca, dificuldade em respirar e vômito, entre outros. Geralmente desaparece quando as crianças crescem, por volta dos cinco anos.

Amendoim

É uma das causas mais comuns de ataques alérgicos graves. Até mesmo quantidades muito pequenas ou contato indireto podem causar anafilaxia. Os sintomas mais comuns são rinite, reações na pele, formigamento na boca e garganta, falta de ar e problemas digestivos.

Frutas secas

A alergia a frutas secas é um tipo de alergia comum em crianças e adultos e é uma reação às proteínas que contêm essas frutas. Essa alergia tende a persistir uma vez que se manifesta e é raro que desapareça ao longo dos anos. Os sintomas são semelhantes aos causados por outros alimentos e podem variar de leve a grave.

Soja

Essa alergia geralmente aparece nos primeiros anos de vida e, embora a grande maioria das crianças a superem, muitas continuam sendo alérgicas na idade adulta. Urticária, coceira na boca, pele vermelha, dor abdominal e inchaço são alguns dos sintomas mais comuns. Às vezes, pode causar uma reação alérgica grave.

Peixe

Nas crianças, o peixe é a terceira causa mais comum de alergia, depois do leite e do ovo. É possível que desapareça ao longo dos anos, mas na maioria das vezes persiste. Os sintomas geralmente são leves, com vômitos e diarreia, mas podem levar a episódios de anafilaxia e até à morte.

Mariscos (crustáceos e moluscos)

Algumas pessoas podem ter uma reação alérgica a todos os mariscos ou apenas a alguns deles. Os sintomas variam dos mais leves aos graves. Em muitos casos, uma intoxicação por comer mariscos pode ser confundida com uma alergia. É uma alergia que geralmente é mantida por toda a vida.

Glúten

A doença celíaca é uma reação imunológica ao glúten, uma proteína encontrada no trigo, cevada e centeio. Quando alguém sofre desse tipo de alergia, a ingestão de glúten desencadeia uma resposta imunológica no intestino delgado. Os sintomas podem variar muito, dependendo se são crianças ou adultos, mas geralmente incluem inchaço abdominal, náusea e vômito, gases, constipação e diarreia.

Se você sabe o que são e, no passado, sofreu um ataque de alergia grave, é aconselhável usar uma pulseira explicando sua condição para que outras pessoas possam ajudá-lo em um momento de crise em que você não estiver apto para explicar o que está acontecendo. E se suspeitar que possa ser alérgico a um dos "oito grandes" ou outros alimentos, consulte seu médico para fazer um diagnóstico.

Divulgação

Dr. Jaime Barbosa
ORIENTADOR EM SAÚDE
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT SEBO

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.sboc.org.br www.sbot.org.br | ☎ 3312.5033

Por BBC

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.

Valeriana (Valeriana Officinalis): a planta que induz o sono

A Valeriana é uma planta perene com flor, nativa da Europa e Ásia. Planta de história milenar, atualmente é conhecida por seus benefícios contra ansiedade, angústia, leves desequilíbrios do Sistema Nervoso, sem contra indicações, e sem provocar conseqüências danosas.

A raiz de Valeriana contém mais de 150 componentes já identificados, entre eles estão os monoterpênicos bicíclicos (valpotriatos – valtrato e dihidrovaltrato), óleos voláteis (valeranon, valeranal e ácidos valerênicos), sesquiterpenos, lignanas e alcalóides. Também estão presentes aminoácidos livres, como o gama-aminobutírico (GABA), tirosina, arginina e glutamina (HADLEY; PETRY, 2003).

Desde os tempos da Grécia antiga e Roma, a Valeriana tem sido utilizada como medicamento fitoterápico. Seu uso terapêutico foi descrito inicialmente por Hipócrates cerca de 460-337 aC, e depois por Discrídes, no primeiro século (40-80 dC). No segundo século (130-200 dC), Galeno prescreveu a Valeriana para insônia. O médico italiano Andrea Mattiolo observou, desde o século VI, que a planta demonstrava estranhos efeitos sobre o comportamento de seres humanos e animais. No século VII, após a cura do príncipe romano Fabio Collona, descobriu possuir poder antiepiléptico.

Mais recentemente, o médico Montpellier Lazère Rivière, conclui que a planta diminuía a sensibilidade nervosa e era dotada de perceptível efeito sobre o sistema nervoso central e poderia controlar a epilepsia.

O efeito sedativo da Valeriana tem sido reconhecido desde o século XVIII na Europa, e desde então tem sido utilizada para distúrbios do sono (FERNANDEZ-SAN-MARTÍN et al, 2010).

Modernos estudos clínicos no Brasil provaram que ela pode melhorar tanto a duração quanto a qualidade do sono. Ela é formada de compostos sedativos que acalmam os espasmos musculares que bloqueiam as transmissões de sinais ao cérebro.

Tais pesquisas mostraram que a Valeriana possui um leve efeito sedativo, ou seja, diminuiu a latência do sono, despertar noturno, e melhora a qualidade do sono, com efeito máximo ocorrendo entre 2 e 3 horas após a administração.

Pode atuar também como agente calmante nas situações estressantes ocorridas durante o dia. É utilizada para o tratamento de distúrbios da ansiedade. E de outras doenças que pioram com o estresse, como a diverticulose e a síndrome do cólon irritável.

Os compostos presentes na valeriana parecem afetar os receptores cerebrais de uma substância

química dos nervos (neurotransmissor) chamada de ácido gama-aminobutírico, ou GABA. É por meio dessa interação que a valeriana promove o sono e alivia a ansiedade. Ao contrário dos benzodiazepínicos – fármacos, como o diazepam ou o alprazolam, comumente prescritos para o tratamento desses distúrbios –, a valeriana não causa dependência. Em vez de induzir diretamente o sono, a valeriana relaxa o corpo e a mente, de modo que o sono possa ocorrer de forma natural.

A valeriana ajuda a relaxar a musculatura lisa do trato gastrointestinal, o que a torna, portanto, útil para o tratamento da síndrome do cólon irritável e da diverticulose, doenças que geralmente provocam dolorosos espasmos intestinais. Além disso, como a manifestação dessas doenças é, por vezes, desencadeada pelo estresse, a ação calmante da valeriana pode ser responsável por sua eficácia.

Fontes:

<https://www.selecoes.com.br/saude/valeriana-a-planta-que-induz-o-sono-2/>
<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/farmacia/valeriana/433>
Visão Acadêmica, Curitiba, v.13, n.1, Jan. - Mar./2012 - ISSN 1518-5192

Márcia Cristiane de Lima Brittes
Proprietária da Loja Mais Natural

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)

Cróton – Codiaeum variegatum

O cróton, *Codiaeum variegatum*, é uma planta arbustiva de folhagem muito exuberante e colorida. Suas folhas são coriáceas e podem ser afiladas, ovaladas ou retorcidas, de tamanhos variados. No entanto o que mais chama a atenção nesta planta é realmente a combinação de cores nas suas folhas, que se mostram mescladas de vermelho, roxo, rosa, branco, amarelo, verde ou laranja.

As manchas coloridas podem cobrir as bordas, o centro e as nervuras das folhas. O porte do cróton pode alcançar de 2 a 3 metros de altura. As flores têm pouca importância ornamental. Podem ser utilizados como planta isolada, ganhando grande destaque, ou na forma de cercas-vivas. Em composições com outras plantas também é excelente devido ao belo contraste que sua folhagem proporciona. Pode ser cultivada em interiores, desde que receba luz e umidade, não se adaptando ao ar-condicionado.

Não é indicada para locais com crianças pequenas, pois possui uma seiva branca tóxica quando ingerida, podendo também causar irritações de pele. Entretanto, paisagisticamente é uma ótima opção para aqueles que optam por folhagens, devido a sua discreta floração, além de ser uma alternativa para colorir seu ambiente, contrastando com as demais verdinhas.

Seguem fotos de alguns de nossos projetos onde utilizamos esta planta:

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



Tamanduá-mirim (*Tamandua tetradactyla*)



Acadêmicas Curso Bacharel em Ciências Biológicas
URI: Ethel Viana da Silva | Jéssica Kreis Oliveira
Professoras: Briseidy Marchesan Soares

O tamanduá-mirim possui algumas características bem marcantes, como por exemplo o focinho protuberante, ausência de dentes que acaba compensando em uma grande língua fina e comprida. Os seus olhos são pequenos e a visão é fraca, porém a audição é bastante desenvolvida. Além disso, possuem garras fortes e afiadas para escavar cupinzeiros e formigueiros, que é a base de sua alimentação, e podem comer aproximadamente 1,5 Kg de insetos por dia. A coloração dos pelos é dourada com um “colete” de pelos pretos nas costas que pode se estender até o abdômem. A cauda é adaptada para ele se deslocar na copa das árvores. São animais lentos devido à baixa temperatura corporal

e podem soltar um mau cheiro para espantar os inimigos. A fêmea gera somente um filhote por vez (anda agarrado nas costas da mãe até ficar com aproximadamente 3 meses). A gestação dura de 130 a 150 dias e o desmame ocorre por volta dos dois meses. É um animal de hábito solitário, exceto durante o período reprodutivo e o cuidado parental.

Você sabia que quando o tamanduá-mirim se sente ameaçado ou é atacado ele adota uma postura ereta, ficando sobre um tripé formado pelas pernas traseiras e sua cauda?. Nessa posição ele faz uso das garras dianteiras para defender-se, podendo agarrar e arranhar o seu adversário. Caso o ataque aconteça com ele no chão, então ele se escora em pedras ou árvores, fica em pé e agarra o oponente com as mãos. Eis aí o famoso “abraço do tamanduá”. É uma espécie endêmica da América do Sul, sendo registrada em todos os países da região. No Brasil a espécie ocorre em todos os biomas: Amazônia, Caatinga, Cerrado, Mata Atlân-

tica, Pantanal e Pampa. No Rio Grande do Sul o tamanho populacional é desconhecido, porém é provável que no estado suas populações venham diminuindo nos últimos anos devido às ameaças que sofrem constantemente. Por isso, é necessário que estudos sejam feitos para quantificar o declínio populacional do Tamanduá-mirim.

As maiores ameaças são a perda de habitat (causada principalmente pela ocupação de extensas áreas com atividades agropecuárias), queimadas, caça, ataque de cães e atropelamentos. É utilizado como animal de estimação e por isso, faz parte do tráfico ilegal. No Rio Grande do Sul se enfatiza as mesmas ameaças, mas de 98 tamanduás-mirins registrados em 63 localidades da região, 59 estavam mortos, sendo 49% por atropelamentos (também fruto da fragmentação de habitat). O limite de velocidade estabelecido em rodovias próximas a reservas, servem para evitar esse tipo de situação. Vamos ter um maior cuidado com a nossa fauna?

Fonte: Gooogle Imagens



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

O que é um verdadeiro Detox

Detox se refere à capacidade corporal de transformar substâncias que não precisamos mais, ou até nocivas, em componentes que podemos eliminar do corpo. Para isso, o órgão protagonista é o fígado, que trabalha incessantemente, mas participa também ativamente os rins e os pulmões além, claro, do intestino.

A partir de várias reações químicas, o fígado transforma esses componentes em substâncias hidrossolúveis (ou seja, solúveis em água), para serem eliminadas na urina, ou lipossolúveis (solúveis em gordura), para serem eliminadas na bile e linfa.

Todas essas reações químicas ocorrem predominantemente em duas etapas, chamadas fase 1 e fase 2 da detoxificação. Para que essas etapas aconteçam é preciso de várias enzimas (que funcionam como catalisadoras dessas reações) e nutrientes (também catalisadores).

Para que seu corpo se mantenha no funcionamento pleno, o sistema de detox do corpo assegura que nenhuma substância deletéria se acumule e atrapalhe, seja nas múltiplas reações químicas corporais, seja ocupando receptores hormonais ou de neurotransmissores.

Além do sistema detox funcionando é importante que o sistema de eliminação esteja patente, representado pelos sistemas digestivo, urinário e respiratório.

Isso é fisiologia natural do nosso corpo. Tudo lindo e maravilhoso, certo? A verdade é que o sistema normalmente não está em todo seu potencial. E isso tem uma série de razões: falta de nutrientes importantes para o processo (por dieta ruim ou assimilação ruim, como no caso dos disbióticos), excesso de toxinas diárias, polimorfismos genéticos. Qual o problema disso? Sintomas como cansaço, cefaleia, sono de pior qualidade, distúrbios hormonais (estradiol é um hormônio que depende muito desse sistema), celulite..

Por isso, nada melhor do que dar bons combustíveis (comida de verdade) para que teu corpo realize o trabalho natural de eliminação de toxinas.

Nenhum chá, suplemento, suco, exercício ou nutriente isolado é capaz de ser o verdadeiro responsável por eliminar impurezas. E sim um conjunto de sistemas como hepático, renal e intestinal funcionando bem! E reforço que nenhum chá ou suco é capaz de fazer isso.

Em resumo: *tenha uma dieta antioxidante, realize atividades físicas diariamente, use menos possível produtos industrializados, incluindo suplementos. E seja feliz, sem neuras.*



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: (55) 984488565

Unimed Missões/RS disponibiliza refeições saudáveis e sustentáveis aos clientes



A cooperativa Unimed Missões/RS carrega o propósito zelar pela saúde das pessoas. Por isso, os setores de Nutrição e Dietética e Ambiental da Unimed Missões/RS criaram uma horta orgânica de temperos, a Eco Horta – Temperos para a Saúde. O objetivo é disponibilizar aos clientes refeições saudáveis e sustentáveis, livres de agrotóxicos e adubos químicos.

A equipe contou com o apoio da empresa Ecológ Serviços Ambientais, parceira da cooperativa em diversas atividades, e que dispôs gratuitamente de adubos orgânicos e bombonas plásticas para o plantio.

A coordenadora do setor de Nutrição e Dietética, nutricionista Ana Paula Alpe Dias, garante que a iniciativa de servir alimentos orgânicos ajuda a melhorar a qualidade dos serviços oferecidos pela cooperativa. “A horta orgânica é livre de produtos químicos, tendo os temperos adequados para consumo”, destaca.

Além de promover saúde aos clientes, a inovação estimula a educação alimentar, incentiva o consumo de hortaliças e legumes, e gera conscientização ambiental. A horta está localizada no Hospital Regional Unimed Missões, um dos negócios da cooperativa.

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-LUIJS - 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

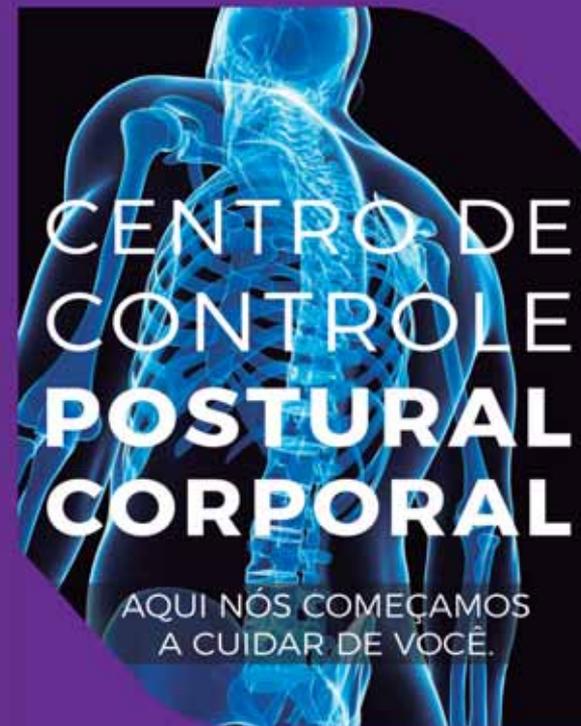
Clínica e cirurgia de olhos, Lentes de contato
Especialista em Oftalmologia pela A.M.B.

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



Neste Natal,
presenteie quem
você ama!



O cartão que abre as portas da **Unimed Missões/RS** para você e sua família!

R\$ **285**,00

à vista por beneficiário

R\$ **312**,00 em até 10x

parcelado por beneficiário

*Válido durante todo o mês de Dezembro.