



Sábado, 7 de janeiro de 2017

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



Estudo mostra que agricultura orgânica pode alimentar o mundo inteiro

Um estudo feito pela Universidade Estadual de Washington, EUA, mostrou que a agricultura orgânica pode ser usada para alimentar de maneira eficiente toda a população mundial. O relatório mostra que com este tipo de produção é possível ter rendimentos suficientes aos produtores, ao mesmo tempo em que melhora as condições ambientais e dos trabalhadores.

Para os especialistas a solução para a agricultura seria mesclar métodos orgânicos com tecnologias modernas usadas nos plantios tradicionais. Alguns dos pontos

enfazados são: rotação de culturas, gestão natural de pragas, diversificação agrícola e pecuária, melhoras na condição do solo a partir de uso de compostagem, adubação verde e animais.

Os autores garantem que a agricultura orgânica é capaz de satisfazer todas as necessidades alimentares do mundo, independente das mudanças climáticas. Eles ainda justificam esta afirmação: "fazendas orgânicas têm o potencial para produzir altos rendimentos em consequência da capacidade mais elevada de retenção de água nos solos cultivados

sem agrotóxicos".

Em termos econômicos, no entanto, o estudo deixa claro que, apesar de ser rentável, o cultivo orgânico proporciona lucros menores do que os tradicionais. A explicação para isso é óbvia, já que os pesticidas acabam barateando parte da produção. Em compensação o ganho ambiental, social e na própria saúde da população é enorme. As evidências apontam para o fato de que os sistemas agrícolas orgânicos garantem maior benefício social, o que resulta em um planeta mais saudável.

Fonte: Redação CicloVivo

Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.488
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT, SECO, etc.

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

Harmonize
Clínica Psicológica

Atendimento psicológico para crianças, adultos e casais;
Neuropsicopedagogia; Assessoria em RH; Avaliação psicossocial conforme NR33 e NR35

PSICÓLOGAS

Greice Quelle C. do Canto CRP: 07/22690 (55) 984457579
Liliane Ribeiro Ortiz CRP: 07/23464 (55) 981072593
Magali Mariana Andreola CRP: 07/23259 (55) 999556642

Rua Três de Outubro 256, sala 704 - Edifício Executivo - Centro
Atendimento somente com agendamento

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

Clínica de Atendimento psicológico

Crescer

Elisângela Figueiró
Psicóloga - CRP 07/10373

(55) 9613-3727
Rua XV de Novembro, 1030
Sala 2 - Santo Ângelo-RS

(55) 3313-2345
Travessa João Meller, 84
Complexo Adhara
Clínica Físio Belli Sarturi

Responsável técnico: Dr. Danilo Bria - CRM-MS 12814 / EPQRS 1104

evidente
ODONTOCLÍNICA
EPAORS - 1606

Odontologia com amor e dedicação para toda a família.

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

- Restaurações estéticas
- Próteses fixas e móveis
- Tratamento de canal
- Tratamento de gengiva
- Clareamento

Atendimento a adultos, crianças, idosos e gestantes.

55 3313 8604 | 55 9996-8983
Rua 15 de Novembro esquina Conde de Porto Alegre, 2427 - Sala 1



CIRURGIA PLÁSTICA

Dr. Luis Antonio Rigo de Carvalho

CRM - 33181/RS • RQE - 20374/RS

Centro Médico: Rua Fernando Ferrari, 315 - Centro - Santa Rosa-RS

Contato: (55) 3512.5222 - (55) 3512.5387

www.drluisantonioplastica.com.br | E-mail: luisanrc@yahoo.com.br

Estresse e trabalho

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) o estresse é uma doença que atinge mais de 90% da população do mundo. Irritações no trânsito, excesso de trabalho, falta de descanso e até mesmo falta de um ambiente familiar favorável. Vários fatores podem levar ao problema, que, se manifestado em graus elevados, se torna responsável por um desequilíbrio do organismo e pelo aumento dos casos de outras patologias.

O estresse, segundo alguns autores (ALBERT & URURAHY, 1997; ALVES, 1997; pode se apresentar em três fases: alarme (representa a fase inicial e de fácil tratamento, que ocorre secundário a vários estímulos, como resposta fisiológica do organismo levando o aceleração cardíaca, respiração acelerada, sudorese, extremidades frias e estado de prontidão para responder ou fugir), resistência (fase intermediária, onde o organismo começa a enfraquecer, pela persistência dos estímulos estressantes e inadequação aos mesmos com respostas do corpo levando as mudanças de comportamento, insônia e descontentamento) e exaustão (começa o aparecimento das doenças crônicas e de difícil reversão, como distúrbios emocionais, fadiga, gastrites, hipertensão e outros, havendo uma sobrecarga fisiológica, podendo levar até a morte).

As organizações vêm intensificando a competição entre si por clientes e mercados, passando também a competir pelo recurso mais importante: o talento humano. Diante desse cenário têm-se requerido dos trabalhadores novas competências e habilidades, além de formas diferenciadas de produzir e relacionar-se com o trabalho, associando-se o importante valor pela saúde. Todos esses aspectos estão diretamente relacionados à qualidade de vida do ser humano e suas motivações, o que reflete diretamente e indiretamente nos níveis individuais e globais de produtividade, as situações de tensão excessiva no trabalho vêm contribuindo para provocar nos indivíduos importantes quadros de estresse.

Por isso considera-se de inquestionável importância a participação das instituições na elaboração de estratégias para identificação dos riscos psicossociais presentes no trabalho que podem levar ao estresse ocupacional, bem como a implementação de intervenções que promovam resultados benéficos ao trabalhador, minimizando assim os efeitos desgastantes destes riscos no trabalho. Intervenções estas que devem ser voltadas para a modificação de estressores do ambiente de trabalho, podendo incluir mudanças na estrutura organizacional, condições de trabalho, treinamento e desenvolvimento, participação e autonomia e relações interpessoais no trabalho.

Referências Consultadas:

ALBERT, E. & URURAHY, G. Como se tornar um bom estressado. Rio de Janeiro: Salamandra Consultoria Editorial Ltda, 1997. 139 p.

ALVES, G.L.B. Stress: como vencer essa batalha? Estra, a revista do Climatério, n:2, maio, 1997.



Liliane Ribeiro Ortiz
Psicóloga - CRP/RS 07/23464
Contato: (55) 98107-2593
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Por que o barulho dos rojões incomoda tanto os cachorros?

Campeonatos de futebol e grandes celebrações como Natal e Ano Novo dividem uma característica comum: fogos de artifício. Rasgando o céu com cores, luzes, e estrondos, esses artefatos podem divertir as pessoas, mas raramente têm o mesmo efeito sobre animais. Grande parte desse incômodo vem da natural superaudição que nossos amigos domésticos, como cães e gatos, têm. Humanos são capazes de captar frequências auditivas entre 20 e 20 mil Hz, enquanto um cachorro capta entre 40 e 60 mil Hz, além de possuir músculos na orelha que o capacitam a ouvir tais sons mais rapidamente. Em outras palavras, o que para nós é só um ruído alto, para os cães pode ser um estrondo que tende a acarretar uma intensa resposta emocional, como o medo e o estresse.

As reações

Para saber se seu cãozinho ou gato sofre com o barulho alto, observe as reações do bicho. Se ele começar a salivar excessivamente, latir sem parar, colocar as orelhas para trás, arregalar os olhos, se curvar, procurar se esconder em lugares escuros, suar e até tremer, saiba: ele está sofrendo.

Para minimizar o desconforto, em primeiro lugar, é preciso que o dono reconheça o problema. A postura de forçar o animal (cão ou gato) a passar pelo medo para torná-lo mais forte não surte efeito. O bicho sente um pavor real, que causa reações físicas, e o que ele mais precisa nessa hora é de proteção. Se o pet começar a segui-lo pela casa toda,

se esconder entre suas pernas como uma criança ou correr para debaixo da cama, não ignore estes sinais. O medo altera os batimentos cardíacos e a frequência respiratória, e, em longo prazo, pode trazer consequências cardiovasculares negativas.

O que fazer?

Existem medidas importantes e efetivas que podem ser tomadas pelos proprietários ou cuidadores. A primeira delas é um pouco óbvia, mas necessária: evite levar seu animal de estimação para eventos nos quais haverá fogos de artifício.

Mantenha-o dentro de casa ou em um lugar onde ele estará seguro dos perigos até que as atividades se encerrem. Feche bem cortinas e janelas, para abafar o som. Você também pode colocar algodão e, até, fones de ouvido nas orelhas do animal, mas não deixe a música alta! Também é possível criar um som neutro, um barulho de fundo que disfarce o som dos fogos, com música ou, mesmo, o ruído de um ventilador ligado.

Outra medida é usar nos cães roupas mais justas nesses dias (se a temperatura permitir). Eles se sentem mais protegidos, como se abraçados pelos donos. Além disso, vale a velha dica de oferecer um petisco gostoso e não usual ao animal, como um presente, e tentar distraí-lo com alguma brincadeira. Mas se ele não quiser, não insista.

Fonte: Carolina Rocha, veterinária especialista em comportamento animal, e Rosângela Ribeiro Gebara, gerente de programas veterinários da WSPA - World Animal Protection.



ALÉM DE SER UM ESPORTE OLÍMPICO O JUDÔ PROPORCIONA:

- Desenvolvimento físico, psíquico e social;
- Aumento da concentração, memória e inteligência;
- Melhora a autoestima e autocontrole;
- Melhora a coordenação motora;
- Condicionamento físico;
- Defesa pessoal; Disciplina; Respeito;

PRIMEIRA AULA GRÁTIS

raia3

NATAÇÃO | HIDRO | SPINNING | MUSCULAÇÃO
TREINAMENTO FUNCIONAL | GINÁSTICA LOCALIZADA

Fone: 3313-1540
Rua Tiradentes, 1397



Bela Forma traz a Santo Ângelo: **STRONG** by Zumba, diretamente do Rio de Janeiro!



TRABALHE TODOS OS MÚSCULOS.

Usando apenas o peso corporal, você melhora sua resistência muscular, tonifica e define os músculos do seu corpo.



SINTA A QUEIMA DE CALORIAS MESMO DEPOIS DA AULA.

Os intervalos de alta intensidade farão com que o seu corpo queime calorias mesmo depois de sua aula.



FIQUE MAIS FORTE, MAIS RAPIDAMENTE.

Ao se exercitar com mais garra do que pensava que poderia, você irá obter resultados mais rápidos e atingir um condicionamento físico ainda melhor.

30 anos prestando os melhores serviços do fitness. Todos os ambientes climatizados

Rua Duque de Caxias, 1280 - ☎ (55) 3313.3971 - Fan Page: Academia Bela Forma

Férias: lanchinhos saudáveis para servir para a criançada

Sem dúvida é na hora dos lanches que a gente mais sai da dieta, não é mesmo? São tantas opções disponíveis e acabamos por consumir alimentos altamente industrializados, cheios de sódio e conservantes, principalmente nas férias. Mas você pode aproveitar a época de diversão dos pequenos para colocar seus dotes culinários em prática. Preparado(a) para colocar a mão na massa? Aprenda a preparar duas receitas maravilhosas, rápidas e fáceis de fazer.

<http://www.remedio-caseiro.com>



Divulgação

Veja algumas receitas

• **Chips de Beterraba**

Você adora aqueles chips tradicionais cheios de substâncias artificiais que remetem aos sabores de churrasco, peito de peru, queijos, etc? Esqueça todos eles.

Os chips de beterraba podem ser feitos no micro-ondas. Você só precisa cortar as fatias bem fininhas para ficarem crocantes e adicionar o sal a gosto. Para conseguir a espessura ideal utilize a lâmina fatiadora do processador.

Disponha as beterrabas já cortadas em um prato revestido de papel manteiga. Tempere-as com sal a gosto e leve para assar por um minuto. Depois desse tempo, vire, e

asse por mais um minuto. Pronto! Dá para acreditar? Sem fritura e em apenas dois minutos! Dica: evite colocar as fatias uma de cima das outras. Espalhe-as bem para garantirem a crocância!

• **Banana grelhada, com canela e mel**

Difícilmente algo fica ruim com banana. A fruta mais tropical de todas é a cara do nosso Brasil! Na hora do lanchinho você pode fazer uma combinação tradicional de banana, mel e canela. A diferença está na forma de preparo. Que tal grelhar a fruta?

O ar quente vai fazer com que a banana

fique crocante e tostadinha nas pontas. Além disso, o processo não envolve nenhum tipo de gordura, como óleo ou manteiga. Que mais? A canela é um alimento do grupo dos termogênicos, isso quer dizer que ela ajuda a emagrecer e prevenir doenças cardiovasculares.

O modo de preparo é muito simples: corte as bananas em fatias médias e prefira as bandejas com fundo fechado (sem as tradicionais grelhas para as fatias não caírem). Em seguida, coloque fios de mel sobre elas e canela a gosto. Observe o tempo no forno por cerca de oito minutos ou até que as mesmas fiquem douradas.

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

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

Kelly Kercher
Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

O poder dos temperos naturais

A substituição do sal nas refeições pode lhe fornecer muito mais benefícios do que a diminuição de sódio na dieta, sendo que o excesso deste micronutriente pode afetar a saúde cardiovascular, problema comum para maioria dos indivíduos sedentários. Então falarei um pouquinho das incríveis propriedades de alguns elementos "mágicos" da culinária.

Gengibre - Destaco o seu poder anti-inflamatório. É bastante utilizado como um remédio natural para azia. Ajuda muito em quadros gripes e melhora até o hálito. Uma dica interessante é utilizá-lo para aromatizar a água.

Cúrcuma - É um excelente anti-séptico e antibacteriano natural.

Coentro - Ajuda o organismo a se liberar de metais pesados encontrados em peixes, legumes e verduras. Hoje infelizmente é quase impossível não ser intoxicado pelos metais pesados que vivem em nossa rotina.

Canela - Tem poder termogênico, diminui a fadiga e melhora prontamente o ânimo. Ajuda a combater o colesterol e também possui antioxidantes. Uma dica é polvilhar sobre sobremesas, cereais, mingau e até mesmo em chás, e até mesmo no cafezinho antes de fazer alguma atividade física.

Alecrim - Melhora a digestão, alivia as dores de cabeça e ajuda a diminuir o cansaço.

Curry - É um tempero tipicamente indiano, geralmente picante. Possui importante papel na diminuição do inchaço das articulações. É um anti-inflamatório natural, que além de deixar com um gosto incrível, dá uma cor linda aos pratos.

Nos-moscada - É uma semente, habitualmente ralada sobre sopas. Tem a capacidade de ajudar a regular o trato gastrointestinal. Tem propriedades que evitam o desenvolvimento de processos inflamatórios e alguns estudos sugerem que ela ajuda a obter um sono tranquilo. Uma dica legal é tentar usar sempre a noite.

Pimenta caiena - Contém capsaicina, que estimula o metabolismo do corpo, ajudando a queimar mais calorias. É um conhecido estimulante circulatório e auxilia na desintoxicação. Auxilia no controle da pressão arterial e reduz os níveis de triglicérides. Ajuda a dissolver a fibrina - substância que promove a formação de coágulos - e, quando adicionada às refeições, combate dores de estômago, câibras e gases. Se você tem dores de garganta constantes, também é um bom remédio caseiro para tratá-las.

Suzana Lunardi
PSICÓLOGA
CRP 07/10378

- PSICOTERAPIA DE ORIENTAÇÃO PSICANALÍTICA
- ESPEC. EM PSICOONCOLOGIA (CÂNCER) - PUCRS
- ESPEC. EM TERAPIA SEXUAL - ISEXP TRATAMENTO DAS DISFUNÇÕES SEXUAIS
- ESPEC. EM SÍNDROME DO PÂNICO EM PSICOLOGIA DA ATENÇÃO PLENA
- AVALIAÇÃO PSICOLÓGICA

CENTRO CLÍNICO OSVALDO CRUZ
RUA 15 DE NOVEMBRO, 1068 - COM. 205 - SANTO ÂNGELO-RS
(55) 9905.7019 | (55) 3312.9808
E-mail: suzanalunardi@yahoo.com.br

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 Bechner, 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

CLÍNICA DE VACINAS

Dr. Luiz Carlos Flores

Cremers 3806
CNPJ 19324860/0001-09

VACINAS PARA CRIANÇAS, ADOLESCENTES E ADULTOS.

- Dengue
- Meningites ACWY e Meningo B (Besxero)
- Herpes Zoster (Zostavax)
- Pneumonia (Prevenar 13v e Pneumo 23)
 - Hepatites A e B
 - HPV Quadrivalente
- Tríplice Viral (Sarampo, Rubéola e Caxumba)
 - Varicela
 - DTPacelular
 - Hexavalente
 - Hemófilos B (HIB)

Rua Barão de Santo Ângelo, 1063 - Esq. Marechal Floriano
(55) 3312.5056 - (55) 99975.4161
Santo Ângelo - RS

ATENDE TAMBÉM:

- IPE
- CABERGS
- FUSEX - Santo Ângelo
- ASSEFAZ
- SAÚDE CAIXA
- VONPAR
- PARTICULAR

Hospital
Unimed
Missões / RS

Pronto Atendimento

Hospital Regional Unimed Missões

Avenida Rio Grande do Sul, 1133 - Fone: 3312-0700

A tranquilidade que você precisa na região das Missões durante 24h

- Pronto Atendimento de Urgência e Emergência
- Diagnóstico por Imagem (Raio-X, Tomografia, Ecografia, Mamografia e Ressonância Magnética)
- Laboratório de Análises Clínicas
- Internações Clínicas, Cirúrgicas e Pediátricas
- UTI Adulto
- Hemodinâmica

Dr. Luís Cláudio Madureira
Diretor Técnico/CRM - RS 13.495

Cuidar de você. Esse é o plano.

Unimed
Missões/RS

f /unimedmissoes
www.unimedmissoes.com.br

Nascimento

Antonio Nascimento

Cirurgião-Dentista - CRO 6874
Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo-Facial
Enxertos, Implantes, Exodontias complexas, lesões bucais

Marcelo Nascimento

Crefito 10932 - LTT/F
Microfisioterapia ENM
PNL - Programação Neurolinguística

Liamara Nascimento

Crefito 7897
Microfisioterapia - Osteopatia
Leitura Biológica
Equilíbrio Neuromuscular



Fisioterapeutas
Atendimento personalizado e individualizado



Elisandra Nunes Ferrazza

Crefito 42.347
Pilates - RPG e Domiciliar

Raquel Lemes Erthal

Crefito 126.027-F
Pilates - Terapia Manual e Domiciliar
Acupuntura Estética
Acupuntura Sistêmica



Fones: (55) 3312-5333
98458-4266 (Whatsapp)
Rua 7 de Setembro 571
Santo Ângelo - RS