



Sábado, 27 de janeiro de 2018

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Mais da metade da população não tem acesso a saneamento

Cerca de 4,5 bilhões de pessoas no mundo – bem mais da metade da população global atual de 7,6 bilhões de habitantes - não têm acesso a saneamento básico seguro, segundo relatório recente divulgado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (Unicef). Já a quantidade

de moradores do planeta com algum saneamento básico é de 2,3 bilhões. A informação é da ONU News. O documento das Nações Unidas indica ainda que o número de pessoas sem acesso à água potável em casa é de 2,1 bilhões em todo o mundo. Esta é a primeira vez que a OMS e o Unicef fazem um levantamento global sobre água,

saneamento básico e higiene. O diretor-geral da OMS, Tedros Ghebreyesus afirmou que água potável encanada, saneamento e higiene não deveriam ser privilégios apenas daqueles que vivem em centros urbanos e em áreas ricas. Para ele, os governos são responsáveis por assegurar que todos tenham acesso a esses serviços.

Divulgação



Esgoto tratado

Desde 2000, quando foi lançada a agenda dos Objetivos de Desenvolvimento do Milênio, bilhões de pessoas ganharam acesso à água potável e saneamento, mas esses serviços não garantem necessariamente o saneamento seguro, aquele que é ligado a uma rede de esgoto tratado. Esse quadro gera doenças que podem ser mortais para crianças com menos de cinco anos de idade. Todos os anos, mais de 360 mil menores morrem de diarreia, uma doença evitável. Já o saneamento mal feito pode causar cólera, disenteria, hepatite A e febre tifóide, entre outros problemas. O diretor-executivo do Unicef, Anthony Lake, disse que ao melhorar esses serviços para todos, o mundo dará às crianças a chance de um futuro melhor.

Em 90 países, o avanço na área de saneamento básico é muito lento, o que leva a crer que a cobertura universal não será alcançada até 2030, quando se encerra o prazo para cumprimento da Agenda 2030, que estabelece os 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) das Nações Unidas, que devem ser implementados por todos os países até aquele ano. Dos 4,5 bilhões de pessoas sem acesso a esgoto tratado, 600 milhões têm que compartilhar um toalete ou uma latrina com moradores de outros lares. Já o número de pessoas que defecam a céu aberto é de 892 milhões. Devido ao aumento da população, essa situação tem crescido na África Subsaariana e na Oceania.

Disponível em <http://agenciabrasil.ebc.com.br>

Dr. Jaime Barbosa
CRM 23.487
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT SEBO

Especialista em cirurgia do joelho

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

PSICÓLOGAS

Greice Quelle C. da Costa - CRP: 07/22.690 - (55) 9.8445.7579
Liliane Ribeiro Ortiz - CRP: 07/23.464 - (55) 9.8107.2593
Magali Mariana Andreola - CRP: 07/23.259 - (55) 9.9955.6642

Rua 3 de Outubro 256, Sala 704 - Edifício Executivo - Centro
harmonizeclinicapsi@gmail.com

DR. EDUARDO SANDRI
CRBM 0442 *Biomédico*

Valorize a sua Beleza com:

- Botox |
- Preenchimento |
- Peeling Químico |
- Microagulhamento |
- Harmonização Facial |

CAD Clínica Médica | Rua Bento Gonçalves 526
Sala 23, Santo Ângelo/RS | Fone 3313 1144

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

TELENTREGA
3312.6611

Tché 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

Há 20 anos fazendo você se sentir bem.

NATAÇÃO - HIDRO
SPINNING - MUSCULAÇÃO
TREINAMENTO FUNCIONAL
GAP - JUDÔ
FUNCIONAL DANCE

20 anos
naia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

A contribuição dos testes psicológicos na seleção de pessoal

Devido ao alto nível de competitividade existente no mercado de trabalho atual, cada vez mais as empresas vêm buscando encontrar os profissionais ideais para fazer parte de suas equipes. Para tanto, o processo de Recrutamento e Seleção de Pessoas têm desempenhado um papel fundamental, procurando identificar características, habilidades e atitudes nos candidatos que venham a atender as necessidades da empresa.



Greice Quelle C. da Costa
Psicóloga - CRP: 07/22690
Contato: (55) 98445 7579
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Neste cenário, as características pessoais tornaram-se mais importantes do que o currículo apresentado, nos dias de hoje o currículo ainda é essencial para que o contratante conheça um pouco das vivências anteriores e da formação acadêmica dos candidatos, no entanto o que o entrevistador busca na entrevista de seleção é conhecer os candidatos, avaliando seu comportamento, postura, comunicação verbal e não-verbal. Porém para que haja uma assertividade maior na escolha do candidato mais adequado à vaga, faz-se necessário o uso de outras ferramentas. Dentre elas estão os testes psicológicos, instrumentos que visam mensurar capacidades cognitivas bem como traçar o perfil de personalidade do candidato.

A utilização dos testes psicológicos permite ao contratante ter uma visão global dos candidatos, buscando identificar se o mesmo possui as características julgadas necessárias para se ocupar determinado cargo, tais como capacidade de concentração, inteligência, relacionamento interpessoal, comprometimento, criatividade bem como, identificar a compatibilidade do candidato com a vaga.

O objetivo dos testes de forma alguma é o de rotular candidatos, ou impedir contratações, quando utilizados de maneira correta e apropriada podem fornecer um conjunto de informações sobre o indivíduo para que o contratante possa vislumbrar se o candidato será capaz de desempenhar o cargo com a eficiência esperada pela empresa.

É importante salientar que os testes psicológicos são inerentes da Psicologia, ou seja, podem ser aplicados apenas por psicólogos, além disso, vale lembrar que estes testes devem ser complementares às demais etapas do processo seletivo, não podendo ser o único meio de avaliação dos candidatos, fazendo-se necessário a utilização de outras técnicas, sejam elas, dinâmicas de grupo, provas situacionais, e demais instrumentos que o entrevistador acredite ser pertinente para a escolha do melhor candidato.

Caruru (*Amaranthus deflexus*)

Divulgação



Caruru (*Amaranthus deflexus*) Fonte: Kinupp & Lorenzi



Bolinho de Caruru e Caruru refogado com carne
Fonte: Kinupp & Lorenzi



BioFlora/URI

Jordana Gabriele Vettorato - Acadêmica de C. Biológicas
- Bacharelado/URI - Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores, hoje, trataremos a descrição de uma espécie vegetal invasora, que você provavelmente já deve ter se deparado, sendo bastante conhecido, o Caruru-rasteiro. Também descrito popularmente por Caruru, bredo, bredo rasteiro, pigweed, yuyu, yuyo. Entretanto, cientificamente é denominado *Amaranthus deflexus*, que pertence à família botânica Amaranthaceae. É uma planta herbácea anual, ereta, de hastes ramificadas, com 30 a 40 cm de altura, nativa da América do Sul e naturalizada na Europa meridional. Com ampla distribuição em regiões subtropicais e temperadas do mundo, ocorre no Sul e Sudeste do Brasil, onde apresenta vigor de crescimento. Pode ser encontrada em terrenos baldios, pomares, hortas e lavouras anuais, porém sempre em solos férteis, mais ou menos sombreados e úmidos. Habita geralmente durante os meses menos frios do ano, cedendo facilmente pela ocorrência de geadas.

Para a germinação de suas se-

mentes necessitam de temperaturas médias ao redor dos 20°C e, esta se inicia nos meses de setembro e outubro, prolongando-se até março. Desta forma, em dezembro e janeiro se dá a máxima infestação. Neste período, tem-se igualmente o máximo desenvolvimento vegetativo de diversas cultivares anuais de grande importância econômica, tais como, o amendoim, algodão, arroz, café, cacau, milho, mandioca, feijão, e por esta razão espécies pertencentes ao gênero *Amaranthus*, como o caruru, são prejudiciais. Portanto, usa-se o termo "Plantas daninhas" para descrever tais espécimes.

No entanto, o caruru é considerado uma planta PANC (planta alimentícia não convencional) e, então suas folhas e sementes são comestíveis, especialmente as folhas tenras na forma refogada. Ganha destaque também seus ramos jovens foliares no preparo do bolinho de caruru, no caruru refogado com carne e o famoso suflê de caruru. Nas folhas frescas encontram-se proteína, minerais (Ca e Mg) e vitaminas (C e B2).

As PANCs estão em alta devido serem uma forma alternativa de alimentação, além de seus efeitos medicinais poderosos. De tal modo, na busca por uma alimentação saudável folhas e até flores eram considerados como "mato" veem

ganhando espaço na mesa de brasileiros, em forma de hortaliças, como alternativa de uma comida saudável.

Assim, não deixe de preparar receitas maravilhosas para sua dieta fitness. Para o preparo do bolinho de caruru, destaque as folhas e brotos jovens (em torno de 400 g). Lave-os, faça o branqueamento e corte. Bata bem 4 ovos, sal e temperos a gosto, 12 colheres de sopa de farinha de trigo. Adicione as folhas picadas de caruru ou bredo e misture bem. Frite em óleo bem quente e se preferir pode assar bolinhos ao forno. Ainda, você pode fazer também seu delicioso refogado de carne. Faça as etapas da receita anterior até o branqueamento e prepare a carne de acordo com sua preferência, adicione o caruru branqueado e misture para agregar sabor. Sirva quente como acompanhamento de sua refeição corriqueira. Ainda, o caruru pode ser refogado com ovos, peixes ou outros ingredientes a gosto. Pode ser usado em sopas, omeletes e pães.

Logo, a equipe BioFlora, destaca que caso tiveres interesse em conhecer um pouco mais sobre PANCs, pode utilizar o livro de Guia de identificação de Plantas alimentícias não convencionais de autoria de Kinupp & Lorenzi, que é uma grande referência nesta área da botânica.

Orientações sobre a coleta de lixo em Santo Ângelo

O que é?

LIXO ÚMIDO é tudo o que estraga com facilidade, como restos de comida, fezes de animais e podas de plantas;
LIXO SECO é tudo o que não estraga com facilidade e no geral pode ser reciclado, como papéis, plásticos, metais e vidros;

Alguns motivos para separar o lixo:

- Evita proliferação de insetos
- Menor impacto para o meio ambiente
- Gera renda para cooperativas e economia para prefeitura
- Caminhão de coleta seletiva para na frente da sua casa



Horários

Diurno: A partir das 7h
Noturno: A partir das 18h

Como tirar manchas de gordura das roupas

A gordura é um item constante na cozinha, como óleos, manteigas e alguns cremes. Junto a essa popularidade, está também a dificuldade que o ingrediente possui de sair da roupa, caso caia sobre ela.

Quando algum tipo de gordura acaba sendo derramada ou respingada na roupa, rapidamente o tecido fica manchado. Mas apesar de ser uma tarefa conhecida como difícil, saiba que não é impossível retirar manchas de gordura dos trajes.

Mas é preciso que você note rapidamente a mancha. Caso isso aconteça, existe uma maneira rápida e caseira de removê-la. Mas se ela já for velha, a melhor maneira é levar o tecido para uma lavanderia.

Disponível em <https://www.remedio-caseiro.com>



Divulgação

Como fazer

- Retire uma folha de papel toalha e coloque-a por baixo da área que foi engordurada. Pressione com outra folha por cima, isso ajudará a absorver o excesso de gordura.
- Agora repita o mesmo procedimento, mas dessa vez, utilizando um pano limpo até que grande parte da gordura seja absorvida. Depois, molhe uma esponja com água fria e vá aplicando na região manchada.
- Misture uma colher (de sopa) de lustra móveis branco com uma colher (de sopa) de detergente incolor ou branco. Coloque a mistura sobre as manchas e deixe agir, sem esfregar. Aguarde cerca de 40 minutos e depois deixe de molho por mais 30 na temperatura mais alta recomendada na etiqueta do tecido.

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

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



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Coisas a mais no refrigerante

Acredito que todos sabemos o quão mal faz o refrigerante, devido sua composição ser a base de produtos químicos, elaborados artificialmente. Pois foi descoberto que além destes produtos que causam malefícios, há substâncias que podem formar compostos cancerígenos.

O benzoato de sódio é um agente bacteriostático e fungicida muito utilizado nas indústrias de alimentos e bebidas para a conservação de margarinas, molhos, marmeladas, gelatina, licores, sucos de frutas, refrigerantes e conservas.

O ácido ascórbico é um conservante natural adicionado pela indústria, aos alimentos e bebidas, ou pelo consumidor (ao colocar rodela de limão/laranja no refrigerante).

Durante a década de 90, o Food and Drug Administration (FDA), iniciou a investigação da formação de benzeno em refrigerantes, constatando que, em determinadas condições, a combinação de ácido benzoico e ácido ascórbico podem formar benzeno em bebidas, como refrigerantes e sucos industrializados. Esta contaminação é preocupante, pois o benzeno é uma substância carcinogênica. Em casos de intoxicação aguda, pode provocar edema pulmonar, hemorragias, cefaleia, tonturas, tremores, náuseas, vômitos, visão turva, sonolência, inconsciência, convulsões, arritmias cardíacas, falha respiratória. No caso de intoxicação crônica pode ocorrer: fadiga, palidez, cefaleia, perda de apetite, irritabilidade, desenvolvimento de trombocitopenia e hemorragias.

Segundo o American Beverage Assn (ABA), o benzeno pode ser encontrado em grande parte dos refrigerantes, principalmente a base de laranja e limão, e também, nos tipos Light e Diet.

As indústrias e alguns órgãos regulatórios, afirmam que a presença desta substância em refrigerantes não causam riscos imediatos, pois se encontram em baixas concentrações. Porém, vale lembrar que muitas pessoas consomem diariamente esta bebida, e isso já é considerado um consumo elevado.

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

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.sbto.org.br Santo Ângelo - 3312.5033

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 Bechorner, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263

Bela Forma
Vida de Vida

**PROMOÇÃO DE FÉRIAS
PILATES OU PERSONAL**
+ AVALIAÇÃO FÍSICA GRATUITA
+ PRESENTE BELA FORMA

PLANOS TRIMESTRAIS E SEMESTRAIS COM 15% DE DESCONTO

CONTATO (55) 9.8406-3933

WWW.BELAFORMAACADEMIA.COM.BR

OBS: Consulte nossos planos semi-personal para duas ou três pessoas

Plano de Saúde para Pessoas Jurídicas

Cuide da saúde da sua empresa #esseéoplano

- Adesão a partir de duas vidas
- Necessário vínculo empregatício ou societário com a empresa

Unimed Missões/RS
ANS - nº 31.141-8

(55) 3312-0700

Avenida Getúlio Vargas, 1079 - Santo Ângelo - RS

www.unimedmissoes.com.br

unimedmissoes

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS - nº 31.141-8

5 conceitos importantes antes de comprar um aparelho auditivo

Divulgação

Está claro que a reabilitação auditiva através dos aparelhos pode melhorar a interação social, o desempenho escolar e profissional, fazendo com que os pacientes se relacionem com as pessoas e o meio ambiente de forma mais efetiva e menos sofrida. Entretanto, para os que têm perda de audição, foram avaliados por médicos e fonoaudiólogos e tiveram indicação de usar aparelhos, muitas dúvidas ainda permanecem. Procuo sintetizar aqui 5 critérios importantes que se deve ter em mente antes de partir para os aparelhos auditivos. A compreensão de cada um desses pontos ajuda no entendimento de como funciona o processo de adaptação de aparelhos auditivos, para melhor aderência ao tratamento.

1. Aparelhos auditivos não são como óculos: aparelhos auditivos evoluem substancialmente todos os dias. Sua tecnologia pode chegar a proporcionar aos usuários algumas capacidades que os ouvintes normais não têm, como transmissão do som sem fio e filtros de ruído. Os aparelhos auditivos não são capazes de reparar o dano às células ciliadas do ouvido interno por meio da estimulação sonora, uma vez que quando elas morrem ou são danificadas o cérebro tem mais dificuldade de interpretar os sinais que elas enviam. Entretanto, diferentemente dos óculos, eles não são capazes de corrigir a audição ao padrão normal.

2. Aparelhos auditivos podem ser caros: sim, vivemos no Brasil onde quase tudo é caro demais se comparado aos outros países. Embora aparelhos auditivos, especialmente os mais tecnológicos, sejam caros em todos os lugares, geralmente acabamos pagando um pouco mais - cotação do dólar, vendas em pequena escala, entre outros - existem muitas explicações possíveis para esse fenômeno e ele exige conhecimentos em economia. Uma coisa muito importante quando se avalia preço é que você deve encarar seu aparelho mais como um serviço contínuo (uma assinatura), do que como uma compra, já que você sempre precisará da assistência fonoaudiológica. Não compre aparelhos se você não se sentiu bem atendido ou à vontade. Na dúvida, procure outro serviço e compare todos os aspectos.

3. Aparelhos Auditivos têm vida útil: celulares, tablets, e eletrodomésticos possuem um tempo útil de vida. Com os aparelhos auditivos não é diferente. Para o que não tem solução, resta o cuidado, comprometimento e o conhecimento do usuário. Você precisará tratar seu aparelho com carinho, ou como seu melhor amigo, seguir as orientações do fabricante nos cuidados de limpeza e desumidificação, guardá-los sempre em local seguro e conhecido e ter sempre pilhas extras à mão. Dessa maneira eles poderão te acompanhar por muitos anos e serão "eternos enquanto durarem". Em algum momento da vida, seja pelo desgaste natural do tempo, chegará o dia de trocá-los por outros melhores e com recursos mais atuais, considerando-se que a tecnologia evolui substancialmente a cada dia.

4. Adquirir seus Aparelhos Auditivos no Brasil: alguns pacientes e familiares me questionam sobre a possibilidade de comprar aparelhos fora do país, especialmente nos EUA. Os preços dos aparelhos podem ser mais atraentes, como de quase tudo mais. Infelizmente essa não é uma boa ideia e o barato pode



Drda. AuD. Carla Cristina Backes
Fonoaudióloga Clínica CRFa 7-9509
Audiologista pelo Conselho Federal de Fonoaudiologia - CFFA 6570/17

Membro da Associação Internacional de Audiologia - ISA
Palestrante da Fundação Otorrinolaringologia - FORL/SP
Doutoranda em Ciências Biomédicas/ Próteses Auditivas
Contato: 55 3313.1734

E-mail: carlabackes@gmail.com

acabar saindo caro. Aparelhos auditivos precisam de manutenção e ajustes com frequência e esse serviço é prestado pelo fonoaudiólogo audiologista que participou da venda. Além disso, eles são vendidos com uma garantia que só é válida no país em que foram adquiridos. Portanto, a menos que você tenha residência fora do país e possa ser acompanhado por lá. Dessa forma, o mais indicado é adquirir aparelhos na cidade em que você mora ou o mais próximo possível.

5. Usuários de Aparelhos Auditivos tem indicação de Treinamento Auditivo: fatores externos são tão importantes quanto a habilidades que uma pessoa tem em processar o som. Quando o usuário começa a usar próteses, este precisa voltar a treinar o cérebro para que ele se acostume com a vasta gama sonora de estimulação sonora outra vez. Se, com audição normal, temos dificuldade em ouvir e prestar atenção em ambientes muito ruidosos, imagine pessoas com algum grau de perda auditiva, que apresentam maiores dificuldades em separar os sons e que normalmente frequentam ambientes barulhentos que mudam a cada momento, por exemplo, torna-se desafiador discriminar os sons e principalmente reconhecê-los. Sendo assim, o treinamento auditivo envolve a reabilitação de habilidades auditivas do processamento auditivo central, melhorando consideravelmente reconhecimento de fala em ambientes acusticamente desfavoráveis para usuários de próteses auditivas.

Nascimento

Antonio Nascimento

Cirurgião-Dentista - CRO 6874

Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo-Facial
Exerções, Implantes, Exodontias complexas, lesões bucais

Marcelo Nascimento

Credito 22.2127-F

Microfisioterapia - ENM

Hipnose Clínica

PNL - Programação Neurolinguística

Liamara Nascimento

Credito 7897

Microfisioterapia Evolutiva

Leitura Biológica - Osteopatia

Equilíbrio Neuromuscular



Elisandra Nunes Ferrazza

Credito 42.347

Pilates - RPG e Domiciliar

Raquel Lemes Erthal

Credito 126.027-F

Pilates - Terapia Manual e Domiciliar

Acupuntura Estética

Acupuntura Sistêmica

Fisioterapeutas
Atendimento personalizado e individualizado



Fones: (55) 3312-5333

98458-4266

Rua 7 de Setembro 571

Santo Ângelo - RS