



Sexta-feira, 30 de março de 2018

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



## Na Austrália, quem traz os ovos de páscoa é o bilby!

O povo australiano contraria a tradição da maioria. Lá o personagem principal da Páscoa é o Bilby, um marsupial parecido com o coelho, mas nativo do país. Ele se tornou o mascote por dois motivos - o primeiro deles é que o animal corre risco de extinção, assim, toda páscoa ajuda a chamar atenção para a preservação dos Bilbys. O segundo é que os coelhos são vistos como pragas pelos australianos.

No domingo de páscoa os australianos compram os "Bilbys de chocolate", feitos por fundações que investem na preservação da espécie. O símbolo é tão forte por lá que as crianças acreditam que o Bilby da páscoa traz os ovos, e não o coelho. Inclusive é tradição acorda-las bem cedo no domingo para procurar os ovos de chocolate que o Bilby "escondeu" no jardim.



Embaixada da Austrália no Brasil

**Dr. Jaime Barbosa**  
ROF 13499  
TEOT 7325

**Especialista em cirurgia do joelho**

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

**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**

# 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

## Algumas definições sobre maus – tratos com crianças

Considerando os últimos acontecimentos noticiados na mídia sobre o abuso sexual de crianças, cito aqui como exemplo o caso da menina Naiara morta brutalmente na cidade de Caxias do Sul, onde foi vítima de abuso seguido de foi vítima de abuso surge a necessidade de destacarmos algumas orientações para pais, adultos, e responsáveis pelas crianças, trazendo aqui algumas definições:

**Maus –tratos:** é todo aquele ato que envolve dano físico, sexual e emocional a vítima e tendem a serem cometidos geralmente por um adulto emocionalmente próximo a criança, que deveria ser a princípio responsável pelo bem estar psicológico da criança.



**Liliane Ribeiro Ortiz**  
Psicóloga - CRP: 07/23464  
Psicóloga CREAS (Centro de Referência Especializado em Assistência Social) órgão que presta atendimento especializado a famílias e indivíduos que vivenciam situações de violência física, psicológica, abuso sexual e negligência na cidade de São Luiz Gonzaga -RS.  
Email: harmonizeclinics@gmail.com

### TIPOS DE MAUS –TRATOS:

**Abuso físico:** toda e qualquer ação única ou repetida, não accidental sendo esta intencional, praticada por um adulto ou alguém mais velho que a vítima que provoque dano físico à criança. O dano provocado pode variar de pequenas lesões a consequências extremas como a morte.

**Abuso Sexual:** todo ato ou jogo sexual relação hetero ou homossexual, cujo agressor esteja em estágio de desenvolvimento psicossocial mais avançado que a criança, tem por finalidade estimulá-la sexualmente ou utilizá-la para obter satisfação sexual, essas práticas sexuais são impostas para a criança pela força física, ameaças, ou indução de sua vontade. Esta prática pode variar desde atos em que não existam contato sexual (voyeurismo, exibicionismo) aos diferentes atos com contato sexual sem penetração ou com penetração, engloba também a situação de exploração sexual como a prostituição de menores e a pornografia.

**Abandono:** ausência do responsável pela criança, abandono parcial quando há privação de afeto, e atendimento parcial das necessidades da criança, abandono total da criança do grupo familiar, crianças sem habitação, desamparadas e sujeitas a perigos.

**Negligência:** a postura de não oferecer à criança aquilo que ela necessita, quando isso é essencial ao seu desenvolvimento sadio. Pode significar omissão nos cuidados básicos com a criança como a privação de alimentos, medicamentos, ausência de proteção ao meio (frio e calor).

**Abuso Psicológico:** é a interferência negativa do adulto (ou pessoas mais velhas) sobre a competência social da criança conformando um padrão de comportamento destrutivo.

Tratando-se de violência, contra crianças e adolescentes, não há como a atuar de forma isolada, é preciso trabalhar em rede, integrada com outros serviços. Além dos profissionais de saúde, são necessários trabalhos em conjunto com (CRAS e CREAS), do Conselho Tutelar, do Conselho Municipal dos Direitos da Criança e do Adolescente e do Sistema de Justiça (Ministério Público, Poder Judiciário, Defensoria dentre outros) sendo responsabilidade também de todo e qualquer cidadão de proteger qualquer criança que sofra maus tratos, quando temos o conhecimento de uma situação de maus- tratos com crianças devemos procurar as autoridades competentes de forma a garantir a proteção da criança, os órgãos que recebem denúncias são os seguintes: Conselho Tutelar, DPCA (Delegacia de Proteção à Criança e ao Adolescente), Juizado da Infância e Juventude, Ministério Público, Defensoria Pública, e Disque 100.

## Banana (Musa X paradisiaca L.)



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

Caros leitores, hoje, neste lindo sábado de Páscoa do ano de 2018, trataremos a descrição de uma espécie botânica comumente utilizada e consumida pela população brasileira. Estamos falando da popular banana, ou também conhecida bananeira, pacová, plantain, banano, entre outros. A Banana (Musa X paradisiaca L.) pertence à família botânica Musaceae, do gênero Musa, originária no sudeste Asiático e evoluída a partir de cruzamentos entre espécies selvagens diploides Musa acuminata Colla e Musa balbisiana Colla. Para este gênero (Musa) existem cerca de 50 espécies descritas, sendo estas utilizadas pelo ser humano para diversas finalidades.

Entre as características descritas para esta espécie de Banana estão a de ser considerada uma erva (não é lenhosa) arborecente, pois o seu “tronco” na realidade é um pseudocaulo formado pela bainha de folhas. O seu caule, assim como do gengibre, é subterrâneo, sendo então, denominado de rizoma. Sua inflorescência, com brácteas arrexeadas e flores cor creme é o cacho e pode chegar até 1 m (ou mais) de comprimento, com frutos amarelos (quando maduros) ou roxos.

Já em relação aos seus usos, é amplamente cultivada no mundo tropical, incluindo o Brasil, para a produção de frutos. Além disso, é considerada como uma planta PANC (Planta Alimentícia não Convencional) e aqui, trataremos apenas das partes não convencionais: mangará, flores, cascas e sal. O termo PANC (Planta Alimentícia não Convencional) foi proposto pela primeira vez pelo Botânico Valdely Kinnupp, referindo-se a plantas ou partes de plantas que são comestíveis, mas que não são consumidas por falta de costume ou de conhecimento (é o caso da banana, onde somente se come os frutos e o restante da planta é desprezado). Portanto, a bananeira é uma espécie convencional selecionada pelos seus produtos e partes alimentícias não convencionais.

Atualmente a banana, especialmente a verde, vem sendo divulgada pelo seu uso para a produção

de Biomassa. As folhas são usadas para embrulhar alimentos. A parte aérea queimada (cinzas) pode ser usada como substituta do sal. À parte interna do Pseudocaulo (palmito ou escapo jovem – bem antes de formar o cacho) pode ser cozida ou processada como farinha amilácea. No livro das PANC's de 2014, de Kinupp & Lorenzi, de onde foram retiradas as imagens, cita-se uma receita maravilhosa para você, caro leitor: banana assada e bolo de sua casca. Então, lá vai a receita. Lave os frutos e fure a casca com um garfo. Asse em forno médio. Sirva quente com canela a gosto. Para o bolo, pique a casca assada e triture com um pouco de água ou leite. Use 2 xícaras de cada ingrediente básico (casca, farinha de trigo e açúcar), 4 ovos, 3 colheres de sopa de azeite e 1 colher de chá de fermento. Bata tudo e asse em forma untada e enfarinhada.

Ainda hoje em dia, é pouco conhecido pela maioria da população urbana e mesmo a rural, o consumo do mangará (umbigo, coração da bananeira ou bogó) inflorescência masculina, como hortaliça, e das flores separadamente. Entretanto, em determinados locais, tradicionalmente, são elaboradas receitas com o coração da bananeira, como o chamado pastel de angu com umbigo de banana. De tal modo, são comercializados, ocasionalmente, em feiras livres e mercados públicos, como hortaliças e para remédios.

O Brasil vem se destacando na produção de banana, ficando entre os 4 primeiros produtores em 2009. É, sem dúvida, a queridinha dos brasileiros. Não há quem não aprecie a explosão de sabor de uma bela bananinha madura. Suas propriedades nutricionais são tão maravilhosas quanto seu sabor. Apresenta boas quantidades de vitaminas do complexo B, vitaminas C e é ótima fonte de potássio. Na medicina popular, todas as suas partes são empregadas na cura de moléstias, desde o caule até o coração da bananeira, usadas no combate de aftas, asma, bronquites, diarreias, disenterias, hemorragias, icterícias, inflamação de fígado, laringites, entre outros. Na literatura é indicada principalmente para algumas afecções do trato gastrointestinal, como a prisão de ventre, irritação das mucosas e acidez gástrica. Por ser um agente alcalinizante e possuir ácidos digestivos (assim como todas as frutas), a banana é depurativa e



Inflorescência Masculina (Coração da Bananeira)



Bolo da Casca de Banana



Bananeira (Musa X paradisiaca L.)



Banana Gênero Musa

ajuda a regular o pH do organismo. A seiva da bananeira é utilizada para tratar afecções das vias aéreas inferiores, principalmente tuberculose. Sua casca pode ser aplicada em ferimentos tópicos, melhorando a cicatrização, e além disso, pesquisas realizadas indicam a capacidade que a sua casca tem em purificar a água. Vamos explorar cultivando e consumindo esta espécie!

Divulgação

## 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 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

## Procedimentos estéticos não invasivos – envelhecendo com naturalidade

Conforme divulgação recente da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica, a busca por procedimentos estéticos não invasivos aumentou 390% nos últimos 3 anos. Estudos científicos comprovam que esses melhoram a qualidade de vida, a autoestima e ajudam na valorização no ambiente de trabalho e no sucesso nas relações afetivas. Com a correria da vida moderna, a busca por resultados rápidos e sem necessidade de afastamento das atividades laborais é cada vez mais frequente. Os homens também contribuíram significativamente para o aumento desses números, a medida que estão cuidando mais de sua aparência.

A evolução dos produtos farmacêuticos e procedimentos auxiliam na prevenção e tratamento do envelhecimento. “O que fazer quando as rugas começam a aparecer na face?” A toxina botulínica (BOTOX®) trata as marcas de expressão, já que interrompe a contração muscular e consequentemente o aparecimento dessas linhas. As áreas tratadas por esses produtos são: testa, região entre os olhos e “pés de galinha”. Outras situações desarmônicas como sorriso gengival, ponta nasal caída, bandas platismais (pescoço) e contorno mandibular também podem ser corrigidas pela toxina. Além de, aplicação nas axilas, para tratamento de sudorese excessiva. A anatomia facial é diferente em cada indivíduo, logo a dose e pontos de aplicação devem ser individualizados. As técnicas atuais, preservam a naturalidade de expressão.

Outro procedimento frequente, são os preenchimentos com ácido hialurônico. Eles são aplicados em áreas do rosto de forma a preencher volumes perdidos, como sulcos, ou simplesmente para dar volume. Existem diferentes densidades do produto, específicas para cada região facial. O que há de mais moderno é a técnica chamada MdCodes (códigos médicos), que mapeia os locais aonde devem ser aplicados os produtos, a fim de harmonizar a face. Não tratamos mais as rugas e marcas de expressão. Agimos sobre alterações estruturais ósseas e tecidos de sustentação, como músculos e gordura. O MdCodes promove uma avaliação facial detalhada que nos permite traçar um plano de tratamento exclusivo que atenda as expectativas do paciente. Quan-



do preenchermos pontos específicos, o resultado é um efeito de “lifting não-cirúrgico”, embelezando a face globalmente. Além disso, o Ácido Hialurônico ainda pode ser utilizado para um tratamento chamado Skin-booster ou hidratação injetável. Este produto quando aplicado intradérmico, tem a capacidade de atrair as moléculas de água, estimular colágeno e provocar uma hidratação “de dentro para fora” com a melhora da qualidade da pele.

Também utilizamos para o rejuvenescimento facial: fios de sustentação (Silhouette®), lasers e peelings químicos. Enfim, é possível envelhecer com naturalidade e saúde, prevenindo precocemente alterações como flacidez, sulcos, vincos, perda de volume e do contorno harmonioso da face. Esse tratamento preventivo, permite que o Cirurgião Plástico consiga adiar a indicações cirúrgicas mais invasivas. Na hora de realizar seu procedimento estético preze pela segurança, qualidade e escolha um profissional qualificado.

Mandem suas sugestões de temas para próximas reportagens, para contato@danielplastica.com

### Daniel Ongaratto Barazzetti

Cirurgião Plástico – Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica - CRM 36903 – RQE 31726



**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



**Kelly Kercher**

Nutricionista  
kellyunijui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

## Álcool e Exercício Físico

Aproximadamente 2 bilhões de pessoas no mundo consomem bebidas alcoólicas. Cada grama de álcool fornece aproximadamente 7 kcal e é metabolizado pelo nosso corpo como forma de gordura. Seu metabolismo hepático altera vias metabólicas, incluindo a oxidação lipídica, e o seu aproveitamento calórico dependerá do estado nutricional. O seu consumo antes ou entre o exercício tem efeito negativo sobre o desempenho físico. Alguns praticantes de exercício físico tem uma ideia errada sobre a ingestão de álcool sobre forma de cerveja, em pensar que por conter carboidratos poderá ajudar no desempenho físico, porém o desempenho motor, a coordenação e o equilíbrio são alterados pelo seu consumo. O álcool pode causar hipoglicemia e fadiga precocemente em atividades de longa distância. Além disso, ele tem efeitos prejudiciais sobre a desidratação e nos níveis de testosterona. O consumo de bebidas alcoólicas pode interferir na absorção de nutrientes importantes para o aumento de massa muscular, causar desidratação por estimular a diurese e comprometer a força, a potência e a endurance muscular. O seu consumo crônico pode levar a um déficit de muitos nutrientes importantes para a saúde como o cálcio, tiamina e vit. B6. Uma das maiores polêmicas quanto ao consumo de álcool por atletas se estabelece quando são discutidos seus efeitos no desempenho esportivo. Apesar da maioria das pessoas acreditarem que o álcool produz apenas efeitos prejudiciais, alguns estudos apontam a não interferência de seu consumo, quando leve ou moderado, em algumas circunstâncias. O mais importante é que as pessoas estejam sempre informadas quanto a seus efeitos, riscos e benefícios, para que possam optar em consumir, ou não, esse tipo de bebida. Então se pratica exercícios físicos e for consumir bebidas alcoólicas tenha moderação e tente sempre se hidratar para minimizar possíveis estragos.

**Referências:** OLIVEIRA D.G.; ALMAS S.P.; DUARTE L.C.; DUTRA S.C.P. OLIVEIRA R.M.S.; NUNES R.N.; AGUIAR A.S.: Consumo de álcool por frequentadores de academia de ginástica, 2014.

MAHAM, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. Krause: Alimentos



**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

*Juliane Bezerra Fontana*

Drenagem Linfática  
Método Renata França

55 9 9937 2320  
bezerra.juliane@yahoo.com.br  
Instagram: jubfontana

**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

**Bela Forma**  
Viver 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



## Por que se come peixe durante a Semana Santa?

A tradição de comer peixe no lugar de carne vermelha na Sexta-Feira Santa nasceu de um simbolismo de fé para o cristão. Segundo a tradição, a carne representa o mundo material e seus pecados, já o peixe representa a ressurreição de Jesus.

Embora fomentado como parte da cultura brasileira, a Igreja não exige que o cristão se alimente apenas de

peixe. A Igreja pede que no período da Quaresma os cristãos se abstenham de alguma coisa. Seja deixar de consumir álcool por um período, ou de tomar refrigerante, ou de comer chocolate. Se não tiver peixe em casa por questão de condições financeiras, o cristão pode celebrar esse momento com outro tipo de abstinência.

<http://www.grupoalimenta.com.br>

### Benefícios do peixe para a saúde

A alimentação a base de peixe, não deve ser exclusividade apenas da Semana Santa, uma vez que a carne do peixe, consumida de forma regular, trás benefícios como melhorar a memória, a concentração, prevenir doenças cardiovasculares e reduzir a inflamação. Além disso, consumir peixes ajuda na perda de peso, pois normalmente são fontes de proteínas com menos calorias do que as carnes vermelhas e o frango, favorecendo dietas de emagrecimento.

Para obter esse benefícios, deve-se consumir peixes pelo menos três vezes por semana, sendo importante lembrar que não faz mal comer peixes todos os dias.

24 de março

46 anos de dedicação e cuidado com a sua saúde.

#esseéoplano

Hospital Regional Unimed Missões

Planos de Saúde

Saúde Ocupacional

(55) 3312-0700

Avenida Getúlio Vargas, 1079 - Santo Ângelo - RS

[www.unimedmissoes.com.br](http://www.unimedmissoes.com.br)

unimedmissoes

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**  
Missões/RS

46 ANOS

## Nascimento

### Antonio Nascimento

Cirurgião-Dentista - CRO 6874

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

### Marcelo Nascimento

Crefito 22.2127-F

Microfisioterapia - ENM

Hipnose Clínica

PNL - Programação Neurolinguística

### Liamara Nascimento

Crefito 7897

Microfisioterapia Evolutiva  
Leitura Biológica - Osteopatia  
Equilíbrio Neuromuscular



### 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

Fisioterapeutas

Atendimento personalizado e individualizado



Fones: (55) 3312-5333

98458-4266

Rua 7 de Setembro 571

Santo Ângelo - RS