



Sábado, 28 de abril de 2018

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Atividades humanas já danificaram 75% da superfície terrestre

Divulgação



Apenas 25% da superfície terrestre permanecem livres de impactos substanciais causados por atividades humanas. O índice deve cair para meros 10% até 2050, segundo projeções da Plataforma Intergovernamental sobre Biodiversidade e Serviços Ecossistêmicos (IPBES).

“Apenas algumas regiões nos polos, desertos e as partes mais inacessíveis das florestas tropicais permanecem intactas”, afirmou o sul-africano Robert Scholes, um dos coordenadores do relatório temático sobre Degradação e Restauração de Terras Degradadas divulgado pela IP-

BES na semana passada em Medellín, na Colômbia.

Segundo o texto, até o ano de 2014, mais de 1,5 bilhão de hectares de ecossistemas naturais foram convertidos em áreas agrícolas. Plantações e pastagens cobrem atualmente mais de um terço da superfície do planeta. “Os processos mais recentes de desmatamento estão ocorrendo nas regiões do globo mais ricas em biodiversidade”, afirmaram os autores no texto.

De acordo com Scholes, pode ser definido como degradação o processo que leva um ecossistema terrestre ou aquático a sofrer um

declínio persistente das funções ecossistêmicas e da biodiversidade. “É quando uma determinada região tem sua capacidade de sustentar a vida – humana ou não – persistentemente reduzida”, explicou.

De acordo com um relatório da IPBES, os processos de degradação da terra já comprometem o bem-estar de dois quintos da humanidade – 3,2 bilhões de pessoas. Isso tem sido uma das principais causas de migração humana – o que, por sua vez, está relacionado com a intensificação de conflitos entre os povos e empobrecimento de populações.

Disponível em: ciclovivo.com.br

Dr. Jaime Barbosa
FORMADO EM 20 ANOS
 ROE 13599
 TEOT 7325

SBOT SEBO

Especialista em cirurgia do joelho

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

DANIEL BARAZZETTI
 CIRURGIA PLÁSTICA

MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA
 CRM 36906/RQE 3172A

- 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

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

Como ficam os filhos com a separação do casal?

O processo de separação envolve um momento de mudança para a família que agora terá que se readaptar com uma nova organização, uma nova rotina. Isso não quer dizer que será um momento de sofrimento ou algo traumático para a criança. Muitas acabam lidando bem com a situação, e muitas vezes, por conviverem com crianças que têm pais separados, já possuem o entendimento de que a separação não é, necessariamente, algo ruim.



Greice Quelle Cosentino da Costa
Psicóloga - CRP: 07/22690
Contato: (55) 984457579
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Algumas crianças, por outro lado, podem sentir mais o efeito da separação, ficarem confusas, com medo do que possa vir a mudar em sua vida e até mesmo sentirem-se culpadas pela separação. E a conduta dos pais é o fator primordial para que a criança possa passar por esse momento sem maiores problemas.

Ao informar a criança da separação, por exemplo, é importante que todas as dúvidas da criança sejam supridas. Usar uma abordagem clara e objetiva, que a criança possa compreender, evitando demonstrar dor ou sofrimento. Jamais culpar o outro pela separação.

As mudanças são inevitáveis na vida de todos os envolvidos, mas é importante que a vida da criança seja afetada o menos possível. Tentar manter a rotina da criança é fundamental, principalmente quando se trata de guarda compartilhada.

Também é importante deixar claro para a criança que a separação está relacionada unicamente ao casal, e que ela continuará sendo amada por ambos da mesma maneira. Além disso, quando os pais estão bem resolvidos com relação à separação, a criança elabora melhor a situação. Em outras palavras, a maneira como os pais conduzem a situação influenciará diretamente em como o filho lidará com a situação.

Quando os pais estão passando por um grande conflito, acabam muitas vezes brigando na frente do filho e isso acaba gerando um grande sofrimento e abalo emocional na criança. Nesses casos, é importante estar atento aos comportamentos que ela pode apresentar. Se os pais observarem, por exemplo, queda no rendimento escolar, isolamento, agressividade, tristeza e outras mudanças no comportamento habitual da criança é importante que procurem a ajuda de um profissional.

Alguns pais, ao tomarem a decisão da separação, optam por procurar a ajuda de um Psicólogo para auxiliá-los no processo de separação, orientando-os sobre como lidar com seus filhos e ajudando-os a passar por esse momento.

Caruru (Amaranthus deflexus)



BioFlora/URI

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

O Brasil abriga em seu território a maior diversidade biológica do planeta, apresentando, por esta razão, alto potencial para a criação de novas opções para a produção de medicamentos, cosméticos e alimentos, constituindo numa importante alternativa de renda. Assim caros leitores deste sábado, hoje, a equipe BioFlora traz mais uma vez a descrição botânica de uma espécie vegetal, de cunho alimentício não convencional PANC, estamos falando da popular Amora-preta, amora-brava, amora-brasileira, sarça, amora-silva e, ainda silva-branca.

A amora-brava (*Rubus sellwii* Cham. & Schltdl) é um arbusto perene, espinhento (aculeado) e muito ramificado, da família botânica Rosaceae, com ramos amarronzados de 2-3 cm de comprimento, nativa no Sul e Sudeste do país, especialmente em regiões serranas. Suas flores são brancas e seus frutos esféricos, inicialmente vermelhos depois pretos, sendo consumidos in natura ou processados. Conservas imaturas são exemplos de frutos de amoreira que podem ser comercializados. A espécie produz frutos atropurpúreos quando maduros e mais ácidos do que outras espécies nativas do RS. Pode ser uma pequena fruta nativa promissora para a agricultura familiar, principalmente para diversificar a produção de amoras tão centradas em uma espécie exótica, a amora-preta (complexo *Rubus ulmifolius* Schott), recém-introduzida. Ainda, existe grande potencial antioxidante descrito para espécie em literatura, devido a produção de pigmentos antocianícos. Além disso, são atribuídas às frutas de amoreira-preta propriedades medicinais, como o controle de hemorragias em animais e seres humanos, algumas propriedades inibidoras contra replicação do vírus HIV transmissor da Aids, controle da pressão arterial e efeito sedativo, função antioxidante, ação contra crescimento e alimentação de insetos, entre outros. Pesquisas sugerem que a fruta, mantém o cérebro jovem em alerta. Eles também fornecem as necessidades de cálcio do cérebro, portanto o mantém saudável.

Na medicina popular, é usada como diurética, antiarreica, antioxidante, reguladora intestinal, reguladora de ferro no organismo, cicatrizante, anti-inflamatória, bactericida, previne a osteoporose e diminui o risco de doenças cardíacas. Também existem relatos de que o chá de suas folhas serve para aliviar sintomas da menopausa, por ser conhecida como planta reguladora dos hormônios.

No livro, Kinupp juntamente com Lorenzi, em 2014, descreveram receitas com essas PANC'S, entre elas, cita-se para a amora, "Suco-de-Amora-preta": Para um copo de liquidificador coloque 200g da polpa extraída ou dos frutos maduros diretamente. Bate bem, coe e adicione açúcar a gosto, se pre-



Divulgação



ferir, pois as frutas são levemente ácidas. Se preferir pode adicionar leite (aprox. 750 ml). Sirva gelado. Possui coloração linda e fica bem espumoso. Pode-se fazer mousee, doce em calda e licor.

A amoreira-preta, assim como a framboeseira, faz parte de um grande grupo de plantas do gênero *Rubus*. Este gênero forma um grupo diverso e bastante difundido, para o qual se estima existir entre 400 a 500 espécies de framboesa e amoreira-preta na América, Europa, África e Ásia. É um vegetal que não é cultivado e cresce espontaneamente em áreas antropizadas, principalmente em pastagens, terrenos baldios e, beiras de estrada. Sua propagação é por sementes e divisões de touceiras e, estacas precisam ser mais bem testadas.

Devido à variabilidade genética esperada para a espécie, trabalhos de coleta, caracterização e conservação do germoplasma são urgentes, bem como estudos fitoquímicos e bromatológicos completos. Neste sentido, a equipe de estudos BioFlora destaca o quão importante é o estudo de vegetais, especialmente de plantas nativas, já que essas correm o risco de desaparecerem de nossos campos nativos e, também são e, podem virem a ser base para fabricação de fármacos específicos. Abaixo imagens da Amora-preta (*Rubus sellwii* Cham. & Schltdl) e seu suco.

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





Dá para transformar lixo em energia?

A crescente demanda de energia, a elevação do preço dos combustíveis, a poluição ambiental, o fato de o petróleo ser um combustível não renovável e o aumento do desenvolvimento econômico vêm estimulando pesquisas para se descobrir fontes de energia renováveis. Além disso, outro problema muito importante que a sociedade enfrenta é o acelerado aumento na produção de resíduos sólidos (lixo) e o consequente uso de lixões nos grandes centros urbanos, o que acarreta problemas de saúde e ambientais. Esses problemas de demanda de energia e do lixo podem ter como uma possível solução uma única fonte: o biogás. Esse gás é resultado da fermentação anaeróbica (em ausência de oxigênio ou de ar) da biomassa por bactérias. Isso significa que a matéria orgânica, como resíduos agrícolas, madeira, bagaço de cana-de-açúcar, esterco, cascas de frutas e restos animais e vegetais, sofre degradação por bactérias, produzindo o biogás.

“Gasolixo”

Visto que pode ser produzido no lixo, o gás metano é chamado muitas vezes de gasolixo. Nos lixões a céu aberto, o metano e o gás carbônico são liberados para a atmosfera, poluindo o meio ambiente, pois são ga-



Divulgação

No Japão, 62% do lixo vira energia. Na Suíça, 59%, na França, 37%. No Brasil? 0%

ses do efeito estufa, além de poderem provocar explosões e mau cheiro. É por isso alguns aterros sanitários em todo mundo possuem um sistema de captação dos gases liberados na fermentação do lixo e que são levados para os flares, onde são queimados e o metano se transforma em gás carbônico, que intensifica menos o problema do aquecimento global. É possível tratar, reciclar o lixo, evitar os lixões e ainda produzir o biogás para geração de energia, podendo ser usado para iluminação de residências, aquecimento de água, aquecimento de cal-

deiras e fornos em usos industriais, como combustível de veículos etc. A sua produção nos aterros é feita coletando-se os gases do lixo e levando-os para os biodigestores. Isso pode ser feito também na agricultura por meio da biodigestão de resíduos agrícolas. Além de ser benéfico para o meio ambiente, e uma alternativa para acabar com as montanhas de lixos, o biogás produzido pode ser usado no próprio local e se produzido em larga escala pode inclusive ser vendido para empresas privadas.

Disponível em

<http://mundoeducacao.bol.uol.com.br>



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



Kelly Kercher
Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Pitaya, você conhece esse fruto?

Tenho recebido várias perguntas sobre algumas questões dessa fruta tão exótica e rica em benefícios.

Bem, a Pitaya, também chamada de Dragon Fruit, é um fruto dado em algumas espécies de cactos, nativas de regiões da América Central e México. Mas que também vem sendo cultivadas no Brasil. Para quem me conhece sabe que tenho o hábito de orientar frutas locais e sazonais. Porém, a pitaya possui tantas propriedades benéficas que faço questão de orientar seu consumo.

A pitaya é uma fruta de baixo valor calórico, porém de altíssimo valor nutricional. Tem abundância em vitamina C, vitaminas do complexo B (B3, B6), além de alguns compostos fenólicos, flavonoides, betalaínas (betaninas, indicaxantina e betacianinas), antocianinas, magnésio, potássio e muita água.

Com estas propriedades antioxidantes é um fruto que atua positivamente sobre nosso sistema imunológico, perfil lipídico, protetor cardiovascular, auxilia no combate aos radicais livres, diminuindo o estresse oxidativo que estão associados a algumas patologias.

Para quem nunca a provou, ou já experimentou e estranhou o sabor, vou dar uma dica muito importante para sua escolha; Escolha uma Pitaya bem madura, a fruta deve ter uma consistência um pouco mais macia e deve estar com sua casca bem avermelhada. Assim, você garante que a fruta esteja com sabor doce. Caso contrário, ela não apresentará um sabor marcante, mas eu gosto mesmo assim.



Jonatã Ferreira
Psicólogo - CRP 07/208839

Atendimento Clínico a Adultos e Adolescentes

Rua Marquês do Herval, 1634, sala 402 - Edifício Medágia
Contatos: 8434-8146 (somente com hora marcada) - E-mail: jonata.junior@bol.com.br



demonstre harmonia.



Paola Flach Perim
odontologia especializada

Aparelhos dentários
Discretos, inovadores e eficientes

Edifício Leonardo da Vinci
Rua 15 de Novembro, 1203
Sala 403 - Tel.: 55 3314 0312

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-LIÚIS - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechomer, 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

Saúde Ocupacional

Há 15 anos trabalhando na prevenção de acidentes, promovendo a saúde e segurança do trabalhador

Treinamentos oferecidos pela Unimed Missões/RS para as empresas:

- NR 5 - CIPA
- NR 6 - Equipamentos de proteção individual
- NR 9 - Treinamento Benzeno - anexo II
- NR 10 - Interação com instalações elétricas
- NR 11 - Transporte, movimentação, armazenamento e manuseio de materiais
- NR 12 - Interação com máquinas e equipamentos
- NR 17 - Trabalho dos operadores de check out - anexo I
- NR 17 - Prevenção de fatores de risco à saúde
- NR 18 - Atividades em setores de alto risco
- NR 20 - Trabalho com líquidos inflamáveis
- NR 23 - Prevenção de incêndio
- NR 31 - Treinamento em manuseio de agrotóxicos
- NR 33 - Espaço confinado
- NR 35 - Trabalho em altura

Serviços:

- Laudo Técnico: LTCAT
- Programas: PPRA / PCMSO
- Exame e consulta clínica
- Gestão do espaço confinado
- Orientações sobre o preenchimento do PPP
- Assessoria de gestão de segurança

(55) 3312-0700
Avenida Getúlio Vargas, 1079 - Santo Ângelo - RS
www.unimedmissoes.com.br
unimedmissoes

Unimed Missões 15 ANOS
Saúde Ocupacional



Banco de Sangue faz campanha para aumentar doações

O estoque reduzido de sangue está preocupando o Banco de Sangue do Hospital Santo Ângelo. A enfermeira gestora, Marta Perim Motta, explicou que teve uma redução do número de doações e aumentou a demanda por sangue, principalmente pelo alto número de acidentes de trânsito ocorridos nos últimos dias.

Marta explica que são bem-vindos doadores de todos os tipos sanguíneos, mas em especial do tipo O negativo (considerado doador universal). Ela conta que o Banco de Sangue tem uma média de 150 a 200 doações mensais e precisaria de uma média de 300.

O doador precisar estar em bom

estado de saúde e idade entre 16 a 69 anos de idade e pesar no mínimo 50 quilos. No caso de menores de 16 e 17 anos, eles devem ir ao Banco de Sangue com o responsável legal para autorização do procedimento. Os doadores precisam se alimentar antes da doação, mas devem evitar produtos gordurosos. Também não deve fumar duas horas antes da doação e evitar ingestão de álcool por 24 horas.

O Banco de Sangue, localizado na Rua Antônio Manoel, funciona de segunda a sábado das 7h às 12h30min. Mais informações pelo telefone (55) 3313 2000.

Fonte: HSA

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

MICRO KINESITHERAPIE

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