



Sábado, 26 de maio de 2018

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## Instituto Surya Ananda amplia as instalações

Michael Garcia



Instituto Surya Ananda está localizado na Travessa Fernando Ferrari, 148

O Instituto Surya Ananda ampliou suas instalações com o objetivo de melhorar o atendimento a comunidade santo-angelense e regional. A nova área, com mais de 80 metros quadrados, foi gestada com o objetivo de oferecer um ambiente com as condições ideais de conforto e bem estar, aos seus alunos de yoga, pacientes e cursistas.

O professor de yoga e yogaterapeuta Antônio Jorge Mereles de Melo ressalta que o Instituto atua em três frentes principais, oferecendo terapias, aulas de yoga e cursos, com o objetivo de disponibilizar aos alunos, pacientes e cursistas, ferramentas que tem origem na ciência milenar de yoga e ayurveda, visando o gerenciamento do estresse, potencializando a qualidade de vida e especialmente o autoconhecimento.

Cirene de Melo, mestre de yoga e terapeuta ayurvédica, salienta que conforme a Ciência Védica, as doenças evoluem do sutil para o denso, ou seja da alma para o corpo. "O nosso objetivo é combater os problemas antes deles chegarem ao corpo denso. Nas aulas de yoga, por exemplo, são trabalhados cinco corpos, ou seja: o corpo

físico, energético, emocional, mental e espiritual. Tudo isso, contribui para que a pessoa compreenda como ela funciona e tenha a possibilidade de aprender a lidar com as próprias emoções, e limites, conhecendo a si mesma, pode melhorar a sua vida" concluiu.

Cirene destaca ainda que, visando a excelência no atendimento, além das melhorias na sede da instituição, a equipe do Instituto está sempre em constante atualização participando de cursos e eventos como o Simpósio Internacional de Autoconhecimento que ocorreu em Brasília no início deste mês, onde ela integrou uma equipe de terapeutas provenientes de mais de 15 países, sempre no intuito de trazer novos conhecimentos que embasam e qualificam o atendimento no Instituto Surya Ananda.

O Instituto Surya Ananda está localizado na Travessa Fernando Ferrari – 148. Mais informações podem ser obtidas através do site: [www.yogasuryaananda.com.br](http://www.yogasuryaananda.com.br) - pelos telefones: (55) 3312-3426 ou 99618513 ou pelo e-mail: [jorgemeloyoga@gmail.com](mailto:jorgemeloyoga@gmail.com)



Cirene de Melo e Antônio Jorge Melo



Novo espaço proporciona mais comodidade para a prática de yoga

**Dr. Jaime Barbosa**  
CONDOMÍNIO 23.482  
 ROF 13.599  
 TBOF 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](mailto: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](mailto: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.

**Chá do Sol**

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  
maio 3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

## Maio Amarelo

Essa é a 5ª edição do Maio Amarelo, e nasce com uma só proposta: chamar a atenção da sociedade para o alto índice de mortes e feridos no trânsito em todo o mundo. Sendo um movimento internacional de conscientização para a redução de acidentes de trânsito.

Porque Maio?

Em 11 de maio de 2011, a ONU decretou a Década de Ação para Segurança no Trânsito. Com isso, o mês de maio se tornou referência mundial para balanço das ações que o mundo inteiro realiza.

SOBRE A DÉCADA DE AÇÃO PARA SEGURANÇA NO TRÂNSITO

A Assembleia-Geral das Nações Unidas editou, em março de 2010, uma resolução definindo o período de 2011 a 2020 como a "Década de Ações para a Segurança no Trânsito". O documento foi elaborado com base em um estudo da OMS (Organização Mundial da Saúde) que contabilizou, em 2009, cerca de 1,3 milhão de mortes por acidente de trânsito em 178 países. Aproximadamente 50 milhões de pessoas sobreviveram com sequelas.

São três mil vidas perdidas por dia nas estradas e ruas ou a nona maior causa de mortes no mundo. Os acidentes de trânsito são o primeiro fator responsável por mortes na faixa de 15 a 29 anos de idade; o segundo, na faixa de 5 a 14 anos; e o terceiro, na faixa de 30 a 44 anos. Atualmente, esses acidentes já representam um custo de US\$ 518 bilhões por ano ou um percentual entre 1% e 3% do PIB de cada país.

Se nada for feito, a OMS estima que 1,9 milhão de pessoas devem morrer no trânsito em 2020 (passando para a quinta maior causa de mortalidade) e 2,4 milhões, em 2030. Nesse período, entre 20 milhões e 50 milhões de pessoas sobreviverão aos acidentes a cada ano com traumatismos e ferimentos. A intenção da ONU com a "Década de Ação para a Segurança no Trânsito" é poupar, por meio de planos nacionais, regionais e mundial, cinco milhões de vidas até 2020.

O maio amarelo deste ano trás como tema a frase "Nós somos o trânsito" que nos remete à responsabilidade individual por nossos atos no trânsito e ter consciência que é um dos caminhos para a reversão do triste cenário não só do Brasil, mas de todo o mundo.

A maioria da população, quando se depara com os dados estatísticos no noticiário, não compreende o quanto aqueles números interferem em seus deslocamentos ou em suas vidas, pois não percebem sua parcela de responsabilidade sobre o contexto do trânsito, a não ser que algum dia tenham se deparado com algum familiar, amigo, conhecido envolvido em um acidente de trânsito ou se de alguma forma, seja por um fato ocorrido em suas vidas ou uma campanha tenham se sensibilizado com a causa.

O importante é perceber que o trânsito é feito de pessoas e, independente do papel que desempenham (condutor, pedestre, ciclista etc), é o comportamento e a responsabilidade de cada usuário que vai determinar se o trânsito será um espaço seguro ou inseguro, humano ou desumano, violento ou harmonioso.

Fonte: <https://www.maioamarelo.com/o-movimento>



**Magali Mariana Andreola**  
Psicóloga - CRP: 07/23259  
Contato: (55) 9 9955-6642  
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com



BioFlora/URI

Marli Vieira Bocacio e Jordana Gabriele Vettorato  
- Acadêmicas de C. Biológicas - Bacharelado/URI e  
Bióloga Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores deste sábado. Hoje a equipe BioFlora traz a descrição botânica de um espécime vegetal, só que desta vez de cunho alimentício não convencional. Trata-se de uma PANC – Planta Alimentícia Não Convencional, podendo ser utilizada na culinária. Falaremos da *Rumex obtusifolius*, pertencente à família Polygonaceae. Conhecida popularmente como língua-de-vaca, azedinha ou vinagreira, é uma herbácea perene, ereta, não ramificada. Pode atingir até 1 metro de altura, apresenta caule floral rígido e robusto, folhas simples, alternas com nervuras centrais, raiz grossa e profunda e com um rizoma curto na base. Suas flores são discretas, reunidas em inflorescência do tipo racemo, com frutos secos e de cor marrom, e sua propagação ocorre por meio de sementes e rizomas. Trata-se de uma erva de raiz carnuda e profunda, com uma capacidade de resistência fenomenal. Cada fragmento da sua raiz pode originar uma nova planta e suas sementes chegam a sobreviver até 21 anos com uma capacidade germinativa de 83%. Um verdadeiro pesadelo para agricultores.

É uma planta nativa da Europa, que cresce espontaneamente em terrenos agrícolas, pomares, jardins, pastagens e terrenos baldios, tolerando solos levemente encharcados e climas frios, principalmente nas regiões Sul e Sudeste do Brasil, onde é considerada como planta "daninha" e pouco difundida como PANC.

No passado, no interior de Minas Gerais e do Rio de Janeiro, as folhas dessa planta foram utilizadas como hortaliça, hábito que foi abandonado em razão do pouco estudo sobre seu potencial alimentício. Atualmente, ela desperta in-

## Língua de vaca (*Rumex obtusifolius* L.)

teresse tanto fito terapêutico como culinário. Para fins terapêuticos utilizam-se tanto as folhas como as raízes e para fins culinários somente as folhas. A língua-de-vaca é rica em ferro, cálcio, vitamina C, taninos, fósforo, antraquinonas, flavonóides (quercetina) e ácido oxálico. Suas folhas jovens podem ser salteadas ou refogadas como verdura e usadas em purês, saladas, panquecas, cremes verdes, omeletes e sopas, não devendo, no entanto, serem usadas em excesso, devido à alta concentração em ácido oxálico. As pessoas com problemas ósseos ou distúrbios renais, devem utilizar apenas doses terapêuticas ou não utilizar. Devido a esta alta concentração de oxalato, e quando usadas regularmente ou em excesso podem alterar a absorção de cálcio, o que pode levar à sua carência e agravar quadros de pedras nos rins. Algumas espécies do gênero *Rumex*, têm sido associadas a cenários de intoxicação nos bovinos e ovinos.

Contudo, este vegetal tem seu lado positivo, de grande interesse na área da saúde, com propriedades medicinais como antibactericida, adstringente, diurética, laxante, antioxidante e tonificante. Segundo relatos, na medicina popular todas as partes da planta podem ser utilizadas. Na forma de chá, infusão e decocção, preparada com as raízes, possui propriedades diuréticas e é muito indicada para tratamento de edemas, reposição de potássio, afecções das vias urinárias, tratamento de doenças de pele, dores de cabeça e musculares, tosse, úlceras, infecções intestinais, fadiga, entre outros. Além de emplastos (externamente), para tratar feridas, inflamações tóxicas e afecções na pele, como eczema, pruridos, coceira, entre outros. A planta ajuda o corpo a desintoxicar-se, inclusive a livrar-se de metais pesados. Também é útil na eliminação do excesso de ferro armazenado no fígado.

Os povos romanos utilizavam esta planta com o intuito de melhorar a digestão. Nos EUA, é usada no tratamento de problemas urinários. Na Argentina, a decocção das raízes tem fim de tratar diarreias



Divulgação

e doença respiratórias. No Peru, como antisséptica. E, para o Brasil, são descritos usos populares como anti-inflamatória, diurética e laxante.

Depois de saber que a língua-de-vaca pode ser consumida de diversas formas, aposto que você leitor ficou curioso para saber como preparar uma deliciosa receita com este vegetal, como por exemplo, uma panqueca com as folhas desta planta. Então, lá vai a receita do livro das PANC: "colha as folhas jovens e limpe-as, eliminando a ócrea (película branca). Lave-as e pique bem fininho. Use 1 copo de folhas picadas de língua-de-vaca, 1 copo de leite ou água, 1 ovo, 1 copo de farinha de trigo, 1 pitada de sal e 1 pitada de fermento químico. Bata todos os ingredientes no liquidificador. Aqueça uma frigideira untada, cubra o fundo com a massa e vire para dourar. Pode usar uma panquequeira também. Sirva quente, pura ou com recheio. Bom apetite!

Desta forma, leitor, a equipe de estudos BioFlora ressalta quão importante é ter cuidado com os vegetais e conhecer suas propriedades medicinais, para depois se fazer uso, seja como planta medicinal ou até mesmo alimentícia.

## 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](http://www.sbtoc.org.br) Santo Ângelo - 3312.5033





# Brasil levará 260 anos para atingir nível de leitura de países ricos

Os estudantes brasileiros devem levar mais de 260 anos para atingir a proficiência em leitura dos alunos de países desenvolvidos. Em matemática, a previsão é que eles atinjam o mesmo nível em 75 anos. Os dados são de um relatório divulgado pelo Banco Mundial. As estimativas apresentadas no estudo foram feitas com base no desempenho dos alunos brasileiros em todas as edições do Programa Internacional de Avaliação de Alunos (Pisa) – uma prova organizada pela Organização para Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE).

O teste é realizado a cada três anos entre os 35 Estados-membros da OCDE e 35 países parceiros, incluindo o Brasil. A prova avalia uma série de questões, como o conhecimento dos estudantes em ciências, leitura e matemática.

O relatório destaca que escolaridade e aprendizagem não



Divulgação

estão necessariamente correlacionadas. Os dados mostram, por exemplo, que 125 milhões de crianças em todo o mundo não possuem conhecimentos básicos

de leitura e matemática mesmo frequentando a escola. Sem contar com os 260 milhões que não estão estudando.

Disponível em <http://www.dw.com>

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

## Maio - Mês de conscientização da doença celíaca

*Há ações para divulgar a respeito da doença e a importância da alimentação no tratamento, do seu diagnóstico precoce e inserção social.*

*É uma doença autoimune, que afeta o corpo todo de pessoas com predisposição genética e é provocada pela ingestão de glúten. Atinge pessoas de todas as raças e idades, podendo iniciar na infância ou na fase adulta. Porém ainda é subdiagnosticada devido ao vasto número de sintomas provocados.*

*O glúten é um dos componentes de grãos como centeio, cevada e, principalmente, o trigo. Ele é constituído de proteínas, que dão elasticidade, consistência e maciez aos produtos feitos com estes grãos.*

*A aveia não tem glúten, mas normalmente ela é processada em fábricas que também processam cereais que contêm glúten, causando o que se chama de "contaminação cruzada". É possível encontrar aveia sem glúten, mas mesmo assim nem todos os celíacos a toleram.*

*O diagnóstico médico deve ser preciso, por vários exames, entre eles biópsia intestinal, até porque a doença é complexa, com variados sintomas, períodos de latência e havendo outras doenças com sintomas similares.*

*O tratamento é dieta totalmente livre de glúten, para a vida toda, e assim melhoram sintomas, parâmetros bioquímicos anormais, qualidade de vida da pessoa e a volta do crescimento e desenvolvimento de crianças celíacas. Com esta dieta também é possível reduzir o risco de complicações malignas e não malignas.*

*É necessário que este paciente consulte um nutricionista com experiência no assunto, após a consulta ao médico.*

*O paciente deverá ser analisado como um todo, desde hábitos alimentares, estado nutricional, possíveis deficiência de macro e/ou micronutrientes, sinais e sintomas individualmente. Este deverá ter um cardápio específico, com todas as orientações para ele e familiares, bem como, suplementação de nutrientes caso isso seja necessário.*

*Doença celíaca não é brincadeira, não zombe ou force celíacos a comer o que eles não podem.*

**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

demonstre harmonia.

**PaolaFlachPerim**  
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**  **15 ANOS**  
Saúde Ocupacional

## Temperaturas baixas pedem cuidados especiais com animais

Divulgação



Mesmo sendo o Brasil um país tropical, dias frios chegam de repente e o inverno pode ser rigoroso nas regiões Sul e Sudeste. Já pensou como essa mudança no clima pode atingir o seu cachorro ou gato? O ideal para o bichinho é passar os dias, e especialmente as noites mais frias, dentro de casa ou em um lugar quentinho e bem abrigado. Pensando no bem estar do seu pet, separamos alguns cuidados importantes que devemos ter com eles nesta época do ano, confira:

- Deixe o bicho dentro de casa nos dias e noites mais frios ou chuvosos
- Se ele vive do lado de fora, proteja a casinha de cachorro do vento e invista em uma cama suspensa ou tablado.

- Preste atenção na direção do vento ou coloque plástico grosso na porta da casinha.

- Atenção com a comida e a água. Animais precisam de mais energia durante o inverno para o corpo gerar mais calor.

- Diminua a frequência dos banhos ou dê banho seco.

- Mantenha o pelo mais alto na tosa.

- Leve comida, panos e caixas de papelão para animais de rua.

- Mantenha o dormitório do animal afastada do chão para evitar a umidade e a friagem do solo. Se já estiver construída, pense em colocar lá dentro uma cama suspensa.

Disponível em [www.bitcao.com.br](http://www.bitcao.com.br)

**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