



Sábado, 23 de junho de 2018

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Celular não é Baba Eletrônica

Divulgação Conalcolab.com.br - Bigstock



Crianças almoçando ou jantando de olho no celular ou tablete virou cena comum em residências e restaurantes. No entanto, estes dispositivos não são babás eletrônicas e o hábito tem consequências no desenvolvimento cognitivo.

Essa atitude traz várias repercussões, porque a criança passa a comer no automático, não percebe quando está saciada ou mesmo deixa de prestar atenção ao sabor da comida, à textura. Ela está engolindo, mas não está prestando atenção no corpo dela.

Ninguém duvida que a tela de toque oferece gratificação instantânea com suas imagens, movimentos e sons, que estimulam os sentidos dos pequenos e fornecem aos pais uma folga das bagunças em espaços públicos. Para os mais velhos, a interatividade

permite-lhes aprender conceitos como causa e efeito, mas para os bebês, ainda em desenvolvimento cerebral, pode ser prejudicial.

A Academia Americana de Pediatria (AAP) aconselha não expor crianças com menos de 2 anos a nenhum tipo de tela, relacionando-a com atrasos de aprendizagem da fala. Estudos têm mostrado que as crianças aprendem melhor a partir de experiências da vida real, especialmente nas atividades que envolvem movimento. É fundamental que os bebês aprendam novos conceitos ao interagir com pessoas reais e objetos.

A psicóloga Dora Sampaio Góes, do Grupo de Dependências Tecnológicas do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas de São Paulo (HC) afirma que as mídias digitais nesta idade alteram a questões de foco

e da atenção.

O cérebro do bebê está em formação, tanto a parte cognitiva como as habilidades psicomotoras. E a tecnologia, nesse momento, não tem nada a agregar, muito ao contrário. As mídias digitais afetam a memória, o foco e a atenção. A partir do momento que o bebê ou até um adulto passa de uma tela para outra, de um joguinho para o outro, o cérebro vai se esforçando em fazer uma coisa ou outra. E nesse momento de maturação, isto é muito prejudicial.

Além disso, a tecnologia leva a pessoa a ser multitarefa, mas o cérebro não é. Para obter uma leitura reflexiva de algo, é preciso foco. Caso contrário, a pessoa só recebe informação, mas não consegue fazer nada de útil com ela.

Informações dos sites - vivasaude.digisa.com.br e clickbebe.net

Dr. Jaime Barbosa
CONSELHEIRO DE ARS
 ROE 13.599
 TEOT 7325

SBOT SEIO

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

Suicídio: precisamos falar sobre esse tema

Pesquisas recentes mostram dados alarmantes sobre o número de pessoas que cometem suicídio no mundo, tornando –se esse um tema que precisa ser abordado.

No mundo 3 mil pessoas cometem suicídio por dia, uma a cada 40 segundos. Estima-se que, em 2020, o número de suicídios atinja 1,5 milhões por ano.

Definido pela OMS como um ato deliberado, iniciado e levado a cabo por um indivíduo com pleno conhecimento ou expectativa de um resultado fatal, o suicídio é, possivelmente, o ato mais perturbador e intrigante do ser humano.

O suicídio pode constituir – se de uma reação negativa à adaptação à novas mudanças, situações de separação, divórcio, luto recente, solidão, desemprego, mudança ou perda recente de trabalho, problemas escolares, doença crônica ou grave, dependência de álcool e outras drogas podem desencadear no indivíduo uma resposta negativa e conduzir ao suicídio, normalmente a pessoa suicida sente uma grande incapacidade para gerir seus problemas e achar uma solução, com o suicídio o indivíduo equaciona uma forma de acabar com uma dor emocional insuportável, com a morte o consolida a solução, petrifica a vida, terminando-a, o suicídio é sobretudo o meio que o indivíduo encontra para dar fim à sua dor, o objetivo principal é parar o sofrimento e não exatamente por fim à sua vida.

O suicídio hoje é compreendido como um transtorno multidimensional, que resulta de uma interação complexa entre fatores ambientais, sociais, fisiológicos, genéticos e biológicos. Estima-se que o risco de suicídio ao longo da vida em pessoas com transtornos do humor (principalmente depressão) é de 6 a 15%; com alcoolismo, de 7 a 15%; e com esquizofrenia, de 4 a 10%. Uma proporção substancial de pessoas que cometem o suicídio morrem sem nunca terem vistos um profissional de saúde mental.

Muitas pessoas em risco de suicídio estão com problemas em suas vidas e ficam nesta luta interna entre os desejos de viver e de acabar com a dor psíquica. Se for dado apoio emocional e o desejo de viver aumentar, o risco de suicídio diminuirá. Assim, são passos importantes na prevenção do suicídio, ir em busca de ajuda psicológica e/ou psiquiátrica.



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

Fonte: Ministério da Saúde
Brasil Estratégia Nacional de Prevenção do Suicídio.

Abacateiro (Persica americana)



BioFlora/URI
Acadêmica de Ciências Biológicas - Bacharelado/
URI Inaê Carolina Sfalcin e Bióloga Profa. Dra.
Nilvane Ghellar Müller

O abacateiro, de nome científico *Persea americana*, é uma árvore frutífera de grande porte, que varia dos 12 aos 20 metros de altura, podendo em alguns locais ultrapassar esta medida. Ele é da família Lauraceae, como a caneleira, o loureiro. Dentre suas principais características estão as folhas grandes, verde-escuras e lustrosas, flores pequenas e o seu fruto, o abacate, de formato oval e cor que varia do verde ao preto-arroxeadado, com casca fina e dura, com uma leve aspereza. No interior desta casca fica a polpa, mole e de coloração verde ou amarelada, que envolve a grande semente/caroço marrom.

Nativo da América Central, adapta-se bem aos climas tropical e subtropical e prefere solos úmidos e férteis. Sua propagação pode ser feita via sementes, estaquia ou enxertia, e os frutos podem ser colhidos de março a agosto. Existem cerca de 500 variedades de abacateiro, mas o mais popular no Brasil é o abacate manteiga, que possui poucas fibras, tem a casca verde, fina e dura. Depois da manteiga, vêm o Avocado Hass (casca mais escura) e o Fuerte (casca verde brilhante). Estes últimos, são muito ricos em óleo.

Em nosso país, o abacate geralmente é ingerido ao natural, batido com leite ou com açúcar, mas em outros países costuma-se incluir o fruto em saladas, doces e até pratos salgados (modos discretamente adotados por aqui). Além do mais, suas folhas são muito utilizadas em infusões no tratamento de amigdalites, ferimentos, aftas, afecções do trato gastrointestinal e até para ansiedade e estresse. O abacate é riquíssimo em nutrientes, ele possui proteína vegetal e grande quantidade de gordura monoinsaturada, que contribui para a redução do colesterol e

triglicerídeos, também é fonte de vitaminas, dentre elas estão a E e C, potentes antioxidantes, além de ser fonte de muitos minerais (principalmente potássio, inclusive, em maior quantidade que a banana) e de fibras, que promovem o bom funcionamento intestinal. Da polpa da fruta, também se extrai o óleo, rico em ômega 3, muito utilizado no tratamento de doenças de pele e cardiovasculares.

Mas preste atenção, apenas depois de três anos o abacateiro dá os primeiros frutos; a colheita dura de dois a três meses e os primeiros sinais de que os frutos estão amadurecendo é quando alguns começam a cair ao chão. Importante lembrar: é necessário que se plante ao menos dois pés de abacateiro próximos, que sejam de tipos florais diferentes, para que a polinização ocorra efetivamente e se produzam frutos. Isso ocorre porque apesar de o abacateiro possuir flores hermafroditas, em algumas variedades elas florescem em momentos diferentes. Então, para ocorrer a fecundação das flores é importante que no local tenha pelo menos duas plantas de diferente variedade de abacateiro.

Sendo assim, temos muito o que aproveitar desta fruta essencialmente nutritiva, que muitas vezes é esquecida pelos consumidores. Quem tem um abacateiro em casa é privilegiado por anos de produção e alimentação saudável na certa!



Abacateiro com cerca de 20 anos de idade - São Miguel das Missões - RS

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



NO DIA DAS MÃES, DÊ SAÚDE DE PRESENTE.

32 anos



Bela Forma
Estilo de Vida

www.belaformaacademia.com.br
facebook.com/belaforma.sa

Programa habitacional terá casas impressas em 3D

As experiências de residências de concreto impressas em 3D mostram o quanto é possível usar esta tecnologia em larga escala. Uma construtora na Holanda já está inclusive projetando as primeiras casas habitáveis deste tipo. Próximo à cidade de Eindhoven, no sul dos Países Baixos, o vilarejo em Bosrijk será o primeiro a ser povoado com este modelo de habitação. O projeto, chamado de Project Milestone, prevê inicialmente a construção de cinco residências. Ele é o primeiro programa de habitação comercial do mundo baseado em impressão de concreto 3D. A proposta é que cada casa atenda a todos os requisitos modernos de conforto e possam ser adquiridas por meio de uma empresa imobiliária. Ou seja, como qualquer residência tradicional.

Por se tratar um bocal gigante de concreto, a impressora é capaz de construir casas dos mais diversos formatos. O braço robótico que molda o cimento da maneira que o arquiteto preferir. Por



Divulgação

isso, cada uma terá uma forma e tamanho único, mostrando a flexibilidade da tecnologia. Além do conceito futurista e design ecológico, cada residência terá particularidades. A ideia é que elas sejam construídas uma após a outra. Desta forma, os erros e acertos podem ser corrigidos ou levados adiante. Estrategicamente, foi escolhido um terreno bastante arborizado. Assim, os imóveis vão estar em harmonia com o ambiente ao redor. O processo é mais simplificado do que os mé-

todos de construção convencionais. Além disso, é possível manter os custos baixos e redução de impacto ambiental. Uma vez que a quantidade de cimento e transporte necessário é reduzida ao mínimo, sem desperdícios. Além da construtora, o projeto é realizado em parceria com a Universidade de Tecnologia de Eindhoven e o Município de Eindhoven. Estima-se que primeira casa seja entregue ao primeiro habitante em 2019.

<http://ciclovivo.com.br>



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Acido Úrico

O ácido úrico (AU) é uma substância produzida naturalmente no organismo. Seu aparecimento é resultado da quebra das moléculas de purinas (proteína contida em alguns alimentos) pela ação da enzima xantina oxidase. Essa enzima está presente em grandes quantidades no fígado e mucosa intestinal.

Uma parte do ácido úrico formado é eliminado pelos rins e a outra parte permanece no sangue. Quando os níveis dos mesmos estão elevados denomina-se hiperuricemia, que tem dentre outras causas, alta ingestão de alimentos proteicos e fatores genéticos.

Os principais sintomas do ácido úrico elevados são: vermelhidão, descamação, febre, calafrios, dor e inchaço nas articulações dos dedos dos pés e das mãos, punhos, joelhos e tornozelos devido ao acúmulo de urato de sódio.

Seu diagnóstico é feito através de exame de sangue e urina. O tratamento pode ser feito com uso de medicamentos, porém é indispensável uma adequada ingestão de água e controle por via alimentar.

Deve-se evitar alimentos industrializados, carne vermelha, vísceras, miúdos, frutos do mar, peixes (sardinha, bacalhau e salmão), alimentos ricos em sódio, bebidas alcoólicas e açucaradas e fritura.

Alimentos permitidos são os ricos em fibras, vitamina C, magnésio e diuréticos tais como: melancia, melão, cebola, alho, sementes de abóbora, cenoura, beterraba, maçã, leguminosas como feijão, ervilha, grão de bico, lentilha, aspargos, couve flor.

Lembrando que uma adequada prescrição e um acompanhamento por nutricionista é indispensável e além das mudanças nos hábitos alimentares, também é aconselhado prática de atividade física.



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

**DR. CÉZAR
A. DE MEDEIROS**

CLÍNICA E ENDOSCOPIA
DO APARELHO DIGESTIVO
CREMERS 10727

ATENDIMENTO PELOS CONVÊNIOS:
IPÊ, UNIMED, E CABERGS

Rua 15 de Novembro, 1068 - Sala 205
Centro Clínico Osvaldo Cruz - Santo Ângelo-RS
Fone: 55 3312.9489

LABORATÓRIO
Missões

Exames Toxicológicos
para concursos com
preços diferenciados

ANÁLISES CLÍNICAS E
TOXICOLÓGICAS
REALIZAMOS COLETAS
DE URGÊNCIA

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



Fossa verde é alternativa para tratamento do esgoto

Dar uma destinação ambientalmente correta ao esgoto doméstico e ainda reutilizá-lo no plantio de alimentos. A ideia pode soar estranha, mas tem apresentado ótimos resultados na cidade de Madalena, sertão do Ceará.

O projeto "Fossa Verde" - fruto da parceria entre o Instituto Nacional de Colonização e Reforma Agrária (Incra) e a Universidade Federal do Ceará (UFC) - consiste na criação de fossas, que ao contrário das tradicionais, não contaminam o solo. O repositório ambientalmente correto é feito de alvenaria impermeável e tem no interior uma pirâmide de tijolos onde concentra o esgoto. Fora dessa estrutura, são colocados entulhos e cascas de coco recobertas por uma camada de terra. Os dejetos ficam retidos na estrutura piramidal e a água é drenada por tijolos furados. O líquido passa por um processo de tratamento e pode ser utili-

zado para irrigação de hortaliças.

Os alimentos plantados sobre a fossa verde foram analisados pela UFC e os dados comprovaram não haver contaminação. O projeto está sendo implantado numa região, que de acordo com dados do Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada (Ipea), tem apenas 7% das residências atendidas pela rede de esgoto.

O custo para instalar uma "Fossa Verde" é, em média, R\$ 450,00 - valor considerado viável pelos pesquisadores envolvidos no projeto. Financiado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), que realiza visitas técnicas regulares aos assentamentos, estima-se que a cada quatro anos seja necessário remover a terra das fossas verdes para retirada da parte sólida do esgoto.

Por *Cristiane Mendonça - Revista Ecológico*.
Disponível em <http://revistaecologico.com.br>

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

Serviços de remoções Unimed Missões/RS

Atendimento 24 horas

Ambulância UTI móvel com equipe técnica e médica para:

- Atendimento de urgência e emergência (Santo Ângelo)
- Remoções e transferências intermunicipais de paciente
- Transporte para realização de exames ou alta hospitalar
- Atendimento neonatal
- UTI aérea adulta ou pediátrica (jato ou helicóptero)
- Cobertura em área protegida
- Ambulância para apoio em eventos

Usuário IPE também conta com os serviços.

Consulte junto ao SOS os valores e coberturas conforme plano ou contratação particular

☎ (55) 3312-0700

S.O.S: 0800 510 0500

📍 Avenida Rio Grande do Sul, 1133 -
Santo Ângelo - RS

🌐 www.unimedmissoes.com.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS - nº 31.161-8



Microfisioterapia

Hipnose Clínica

Equilíbrio Neuromuscular (ENM)

Posturoterapia Neurosensorial (PNS)

Marcelo Nascimento

CREFITO 222127 - F

Cure seu passado.
Projete seu futuro.

RUA 7 DE SETEMBRO, 571 - CENTRO - SANTO ÂNGELO-RS

55 3312 5333

55 98458 4266

| / @ compreender.e.livre.ser