



Sábado, 17 de novembro de 2018

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## Por que as fibras são tão importantes para a saúde?

Divulgação



É importante consumir fibras diariamente porque elas melhoram a saúde, combatendo a prisão de ventre, e ainda ajudam a regular os níveis de glicose no sangue, o que ajuda a emagrecer e a combater a diabetes tipo 2.

### Principais benefícios

Os principais benefícios das fibras para saúde são: Combater a prisão de ventre, pois aceleram o trânsito intestinal; Ajudar a emagrecer, pois aumentam a sensação de saciedade; Controlar a diabetes, pois ajudam a diminuir os níveis de açúcar no sangue; Baixar colesterol e triglicérides, pois reduzem a absorção de gorduras no intestino e o aumento do açúcar no sangue; Manter a saúde da flora intestinal, pois servem de alimentos para as bactérias benéficas que estão presentes naturalmente no intestino. Para alcançar todos estes benefícios é necessário consumir alimentos ricos em fibras diariamente, e de preferência, em todas as refeições, no café da manhã, nos lanches, e também no almoço e no jantar, em quantidade adequada.

### Quais alimentos contêm fibras?

Os alimentos ricos em fibras são principalmente as frutas, verduras, legumes, arroz integral, feijão, milho, grão-de-bico e frutas secas. Mas o farelo de

trigo, aveia, gérmen de trigo, e a semente de linhaça também são bons exemplos.

### Quantidade de fibras por dia

A ingestão diária de fibras deve ser entre 20 e 40 g por dia. Uma dica para comer mais fibras na dieta é ingerir mais alimentos crus e com casca, especialmente frutas e legumes, evitando alimentos refinados, como farinha de trigo branca e arroz branco.

### Falta de fibras no organismo

Um dos primeiros sinais da carência de fibras no organismo é a constipação. Quando o consumo é insuficiente, observa-se o aumento de tempo do trânsito intestinal, diminuindo o volume de água do bolo fecal, tornando as fezes ressecadas e escassas.

A longo prazo, o consumo insuficiente de fibras alimentares pode promover o risco de desenvolvimento de doenças crônicas não-transmissíveis. A alimentação pobre em fibras pode aumentar o risco de desenvolvimento de diverticulose em indivíduos com maior predisposição, uma vez que a falta de fibras reduz o volume fecal e prolonga o período de trânsito intestinal, aumentando a pressão no intestino e o risco de hérnias.

Disponível em <https://www.tuasaude.com>

**Dr. Jaime Barbosa**  
CRM 20.482  
ROF 13.599  
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](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.

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

## Luto, um processo natural da condição humana

O luto costuma ser um momento de muita dor e sofrimento. Quando perdemos um ente querido somos tomados por diversos sentimentos intensos, como angústia, tristeza, incredulidade, entre muitos outros que às vezes somos incapazes de descrever em palavras.

O momento da perda de alguém querido nos afeta tanto, pois, além da saudade que sentimos, a morte nos remete à nossa própria condição humana de vulnerabilidade, de finitude, porque, "tudo que é vivo, morre".

Também somos lembrados desta condição quando presenciamos grandes tragédias, onde as pessoas acabam vivenciando o que é conhecido como luto coletivo. Estas grandes tragédias costumam reavivar lutos individuais, muitas vezes não totalmente elaborados.

Cada pessoa reage ao luto de forma diferente, variando de acordo com sua estrutura emocional, vivências e capacidade para lidar com perdas. É fundamental que esse processo de enlutamento seja vivenciado até que ele seja superado para que a dor da perda não fique reprimida e se manifeste posteriormente como algum outro sintoma. Este processo se dá de forma lenta e gradual com período de duração que também varia de pessoa para pessoa.

Podem ocorrer recaídas, principalmente em datas que lembrem o indivíduo falecido, como aniversários de nascimento ou de morte. Nesses casos, o apoio e a compreensão, tanto dos amigos quanto dos familiares, ajudarão a fazer deste momento menos dolorido para a pessoa que passa pelo luto.

O luto, embora doloroso é um processo natural e necessário, mesmo que traga mudanças temporárias no estilo de vida de quem o vivencia, tal como a perda de interesse por atividades do cotidiano e pelo convívio social. Contudo, para algumas pessoas o processo de luto pode ser mais demorado, e em outros casos a pessoa pode ficar estagnada neste estado, havendo dificuldade de aceitar a perda. Nestas situações é recomendado o acompanhamento psicológico que buscará auxiliar o indivíduo no processo de elaboração da perda, ajudando-o a compreender seus sentimentos e a encontrar o caminho da aceitação, para assim poder dar sentido existencial para a perda e encontrar sua capacidade de seguir adiante.



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



BioFlora/URI  
Acadêmicos de Ciências Biológicas/ Bacharelado/  
URI - Ricardo Dreilich Prestes e Jordana Gabriele  
Vettorato | Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores, hoje a descrição é de uma espécie vegetal pertencente à família botânica Fabaceae, descrita para o Brasil desde seu descobrimento pelos Portugueses. Estamos falando do famoso e simbólico Pau-brasil. Com sua origem aqui no Brasil, é comum na costa brasileira, desde o estado do Ceará até o Rio de Janeiro. Entretanto, ainda podem existir exemplares isolados em outros locais, fora desta região.

Entre as características botânicas descritas para a espécie, sua altura é entre 9 e 12 metros, podendo chegar até 30 metros. Além disso, é relatado tronco de casca acinzentada e recoberta de grossos acúleos, descamando em placas irregulares, deixando ver a casca interna de coloração avermelhada. Suas folhas são compostas bipinadas e a floração ocorre apenas na primavera. Das flores, formam-se inflorescências compostas de numerosas flores amarelas com a pétala central modificada, de cor avermelhada. Após surgem frutos do tipo vagem, deiscentes, com inúmeros acúleos ao redor que carregam de 1 a 5 sementes marrons e discoides.

É importante destacar também que existem registros botânicos de três tipos de Pau-brasil, todos pertencentes a mesma espécie: é o caso do Pau-brasil-folha-miúda, Pau-brasil-folha-de-café e Pau-brasil-folha-de-laranja. Tal fato é bastante curioso e especulado por biólogos botânicos, pois, caros leitores, essas diferenças morfológicas, dos tipos de Pau-Brasil estão diretamente associadas/ligadas com a ocorrência de poliploidia, uma situação genética do núcleo celular vegetal, em que há dois ou mais conjuntos de cromossomos atuantes no gene da espécie.

Essa árvore já foi muito exportada no passado pelos europeus, por causa de sua madeira forte (utilizada na fabricação de móveis e outros objetos de madeira) e do corante avermelhado extraído (usado geralmente para tingir roupas), e compunha uma grande importância econômica para esses países. O corante e a madeira tinham nomes derivados da palavra "brasília" ("brecilis", "brezil", "brazily" ou "brasil") que quer dizer brasa ou vermelho, e assim, curiosamente surge o nome "Brasil". Essa exportação marcou também o início da colonização, um acontecimento que mudaria a vida das tribos indígenas que dominavam o nosso país. Com o Pau-brasil sendo exportado, delibe-

## PAU-BRASIL (Paubrasillia echinata)

radamente surge em 1605 a primeira lei de cunho ambiental: o Regimento do Pau-Brasil, voltado à proteção das floretas. Quem decretou essa lei foi Felipe II rei da Espanha, fixando a exploração em 600 toneladas por ano, com objetivo de limitar a oferta de madeira e manter os preços elevados. Devido essa grande exploração e exportação, atualmente essa espécie, símbolo do nosso país, está ameaçada de extinção. Porém existem diversos programas de proteção e disseminação que estão em andamento.

Essa espécie tem sido usada também na medicina popular, na forma de adstringente, analgésico oral e tônico. É relatado em pesquisas etnobotânicas que ao cozinhar a casca, ajuda a combater diarreias e disenterias. Já quando reduzida a pó, atua limpando e fortalecendo as gengivas, além de amenizar cólicas menstruais. Além disso, segundo pesquisas da Universidade Federal de Pernambuco, o Pau-brasil pode ser muito eficaz no combate ao câncer, pois a ação antineoplásica do extrato, possui índice de 87,1% de inibição de crescimento de tumores. E na Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP) e a Faculdade de Medicina da Santa Casa (SP), o foco dos estudos é a semente, que contém uma proteína denominada CeKI, com propriedades anticoagulantes e anti-inflamatórias. Assim, descobriram que essa proteína ajuda na prevenção de coágulos, mostrando, também, eficiência no controle da dor, redução de edemas pulmonares e inflamação. Além disso, é indicado no tratamento de Alzheimer, atuando contra a calcireína (enzima envolvida na doença).

A madeira também tem suas propriedades medicinais, sendo descrita por possuir grandes quantidades de substâncias antioxidantes, que por sua vez, desempenham importante papel no combate de radicais livres do corpo.



Imagem ilustrativa representando o Pau Brasil brasileiro e seu corante vermelho que foi explorado pelos Europeus. Foto e autoria da Imagem: Ricardo Dreilich Prestes.



## 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



# Magrass: Escolha Sentir-se Bem

Divulgação



A Magrass é a maior rede de emagrecimento saudável e estética de resultado da América Latina e nos últimos 11 anos já ajudou mais de dois milhões de pessoas a obter mais qualidade de vida e saúde, por meio do Plano de Emagrecimento Saudável Magrass.

O plano Magrass é científico e propõe que os clientes passem por uma transformação nutricional de forma consciente, por meio de sessões de transformações e sessões de nutrição, além da estética de resultado e acompanhamento contínuo durante todo o plano.

Segundo a direção da Magrass de Santo Ângelo, "Com resultados comprovados e modelo inteligente de gestão, a Magrass consagrou-se como franquia

de sucesso e hoje possui a maior rede do segmento na América Latina". Além disso, as sócias proprietárias, Achelen Della Flora e Francesca Gunsch fazem um convite para que toda a comunidade conheça o trabalho da Magrass e promovam uma mudança de vida com o plano de emagrecimento e estética de resultados, "Transforme seu corpo e sua saúde, cuidando de todos os detalhes conosco", convidam.

Atualmente a Magrass está localizada na Rua Quinze de Novembro, 1344. O horário de atendimento é das 08h às 12h, 13h30min às 20h. No sábado a empresa atende das 08h às 12h. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone: (55) 3314-0118 (55) 98459-6967.



**Kelly Kercher**

Nutricionista  
kellyunijui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

## Consumo de carne e câncer de Mama

*No mundo todo, os países com maior consumo de gordura, especialmente gordura de origem animal, como carnes e lácteos, têm maior incidência de câncer de mama. No Japão, a dieta tradicional é mais pobre em gordura animal no mundo, e as taxas de câncer de mama são bem mais baixas. No final da década de 1940, quando o câncer de mama era particularmente raro no Japão, menos de 10% da dieta japonesa vinham da gordura animal. Todavia, a população japonesa que começou a consumir carne diariamente aumentou em 8,5 vezes as taxas de câncer de mama do que os que raramente ou nunca comem carne. Uma possível explicação é que os alimentos de alto potencial inflamatório, como a proteína animal em excesso, aumentam a sinalização pró-inflamatória que antecede o câncer.*

*Principalmente no Rio Grande do Sul, onde o consumo de carne é significativamente elevado, as taxas de incidência de cânceres no geral é dobrada e comparação aos demais estados.*

*Por isso, procure uma dieta mediterrânea, com boa adequação de compostos antioxidantes e bioativos. Consuma verduras, alimentos coloridos e que provenham da terra.*

*Consultar com um Nutricionista é muito importante para que se mantenha um bom perfil antiinflamatório provindo da dieta, prevenindo diversas outras doenças.*



**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



**Biomedicina Estética**

**Dra. Lara Newinski**  
CRBM 3774



-Limpeza de Pele

-Peeling (Químico)

-PEIM (Procedimento Estético Injetável para Microvasos)

R: Antônio Manuel 748 Sl:5  
Em frente ao Hospital  
Sto Ângelo

☎ 99915.9229

Agente sua avaliação!

Cuidando do seu bem-estar e da sua saúde!

demonstre harmonia.



**Paola Flach Perim**  
odontologia especializada  
CRORS 14122

**Aparelhos dentários**  
Discretos, inovadores e eficientes

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



# Embarcação movida à energia solar limpa rios poluídos

Divulgação



Movida à água e energia solar, uma embarcação de porte razoável promete ser a solução para limpar rios poluídos. A máquina que é conhecida como "Water Wheel", é capaz de remover cerca de três mil toneladas de lixo por ano e já está operando na cidade de Baltimore, nos Estados Unidos.

O "barco da limpeza" funciona da seguinte forma: com uma esteira automática, o lixo é coletado e depositado em uma caçamba, que chega a lotar em questão de horas. Feito isso,

o material é levado por um pequeno barco até uma usina específica, onde é transformado em energia elétrica.

Além de ser fundamental no processo de despoluição dos rios, a embarcação utiliza a roda d'água também para oxigenar a água, além de funcionar como alerta à população e exemplo para as crianças da região. Em Baltimore, o objetivo é tornar a água da baía apropriada para banho até 2020.

Fonte: Hypheness

## AGENDAMENTO DE EXAMES ON-LINE

### Diagnóstico por Imagem

Agende seus exames de Diagnóstico por Imagem através do site da Unimed Missões/RS [www.unimedmissoes.com.br](http://www.unimedmissoes.com.br)  
Atendimento 24 horas por dia, todos os dias da semana

### Agilidade, facilidade e segurança

Para acessar, basta preencher algumas informações pessoais, escolher o procedimento e horário do exame. Na véspera da data marcada, você receberá um e-mail e uma mensagem no celular para que não esqueça do exame.

Mais informações pelo telefone: (55) 3312.0761



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**  
Missões/RS

ANS - nº 31.181-4



## CENTRO DE CONTROLE POSTURAL CORPORAL

AQUI NÓS COMEÇAMOS A CUIDAR DE VOCÊ.

AO INICIAR UMA ATIVIDADE FÍSICA, FAÇA PRIMEIRO UMA AVALIAÇÃO EM NOSSO CCPC.

**bela forma**  
ESTILO DE VIDA

📍 Rua Duque de Caxias, 1280, Dido, Santo Ângelo - RS.  
 📱 bela forma academia    📧 belaforma\_sa    ☎️ (55) 3313 3971  
 🌐 belaformaacademia.com.br    📞 (55) 98406 3933

## 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 Bechoner, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263



## CLÍNICA DE OLHOS VERONESE

Clinica 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