



Sábado, 15 de dezembro de 2018

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



## Própolis: um poderoso antibiótico e anti-inflamatório natural

Produzido por abelhas, o própolis é um composto criado a partir do recolhimento de partículas de troncos, brotos e plantas que interagem com sua saliva. É justamente por causa da variedade de material coletado que ela pode ser encontrada em diversas cores e composições.

Essa resina é criada com o intuito de proteger a colmeia de micro-organismos prejudiciais, como fungos e bactérias. Ela é depositada principalmente em sua entrada, justamente por causa da função de defesa. Existem registros de seu uso pelo ser humano desde a Antiguidade, sendo explorado com fins medicinais por egípcios, romanos, chineses, entre outros povos. Atualmente, é empregado como extrato, spray, cápsulas, pós, cremes e pomadas. A ação antioxidante do própolis combate espécies reativas de oxigênio, chamadas de radicais livres, que destroem células saudáveis e causam diversas doenças, como o câncer. Essa proteção ocorre pela inibição e morte desses compostos

prejudiciais, sendo excelente para prevenir e complementar o tratamento de diversos tumores e outros acometimentos degenerativos. O estudo brasileiro da Esalq também descobriu que o poder antioxidante da resina evita o endurecimento da placa de colesterol que origina a arteriosclerose, acometimento caracterizado pelo acúmulo de gordura nas artérias. Esse problema é grave e, se não tratado, pode levar à insuficiência de oxigênio no coração e Acidente Vascular Cerebral (AVC).

**Melhora a imunidade:** Estudos sobre própolis do professor da Universidade Estadual Paulista (UNESP) José Maurício Sforcin indicam que a resina contribui com o sistema imunológico, ativando os anticorpos e ajudando-os a reconhecer melhor os micro-organismos maléficos.

**Para dentes:** Um artigo criado por pesquisadores da Polônia afirma que preparações à base de própolis têm uma ampla gama de aplicações em várias especialidades de odontologia. De acordo com a

pesquisa, suas funções antibacteriana, antiviral, antifúngica e anti-inflamatória ajudam a prevenir doenças bucais mais comuns, como cáries, periodontite, herpes e até mesmo controlar a placa bacteriana.

**Para garganta:** Um dos benefícios do extrato de própolis é sua ação anestésica, que ajuda a amenizar o desconforto de infecções nas vias aéreas, como amigdalite, faringite, entre outras.

**Para o fígado:** A função anti-inflamatória e antioxidante do própolis diminui os danos causados no fígado pelo uso frequente de álcool. O composto possui bioflavonoides, que são substâncias que melhoram a função hepática e protegem os tecidos do órgão da ação dos radicais livres. Sua ação cicatrizante auxilia e complementa o tratamento de feridas na pele, como queimaduras, eczemas e dermatites. Estudos ainda relacionam seu uso com a melhora da acne, visto que possui ação antibacteriana e anti-inflamatória.

Disponível em <https://www.vix.com>

**Dr. Jaime Barbosa**  
CRM 23.482  
 ROE 13.599  
 TEO 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  
 harmonizeclinicaps@gmail.com

**DANIEL BARAZZETTI**  
 CIRURGIA PLÁSTICA

MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA  
 CRM 36906/RQE 31724

- 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

## Festejos de final de ano e a tristeza

*Chega aquela época do ano em iniciam –se as comemorações, amigo secreto, reuniões de família e amigos, preparação de festa e viagens, entre tantas outras confraternizações características dessa época do ano, momentos estes em que temos que demonstrar que estamos felizes, em que tudo parece estar bem, e parece não há lugar para sentimentos tristes, mas será mesmo que não existe lugar para a tristeza?*



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

*Nessa época do ano encerra-se um ciclo, e todo e qualquer fim de ciclo*

*pode indicar alegria como também pode indicar tristeza, este é um momento reflexivo em que muitas pessoas param para avaliar tudo aquilo que aconteceu durante o ano, coisas boas como também coisas ruins, e então muitas vezes surge a lembrança daqueles que não estão mais por perto que já se foram desta vida, ou que também estão afastados física e emocionalmente, surgem também as lembranças de situações felizes que não acontecem mais e o reconhecimento de que as situações podem não mudar para melhor, ou ainda piorar.*

*Às vezes a tristeza é difícil de disfarçar mesmo na companhia dos outros, o inevitável encontro com lembranças tristes durante o final do ano pode aumentar a ansiedade ao ter que lidar com a solidão aumentando também a tensão ao ter que se lidar com a ausência de algum ente querido, porém é importante acolher a tristeza e abrir espaços para novas oportunidades para compartilhar as memórias de pessoas queridas, fazendo da tristeza um momento de reviver momentos bons.*

*A tristeza não significa depressão, pode ser um sentimento momentâneo e é parte das transições e nos dá bases emocionais para a felicidade, transformando os tempos de comemorações de fim de ano em tempos de lembranças boas e de presença tanto daqueles que se encontram fisicamente, quanto daqueles que não mais estão, porém se a tristeza não passa, e começam a surgir sentimentos de apatia, indiferença, desesperança, falta de perspectivas ou prazer pela vida, esses podem ser sintomas de depressão, nesse caso é importante buscar ajuda profissional.*

## Plantas Bioativas

Imagens disponíveis na internet



BioFlora/URI  
Acadêmicos de Ciências Biológicas/  
Bacharelado/ URI – Ricardo Dreilich Prestes  
Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Hoje, estimados leitores, estamos trazendo algumas informações das plantas que, geralmente, são pouco conhecidas. As plantas bioativas são aquelas capazes de produzir compostos ou substâncias que interferem ou alteram o funcionamento orgânico dos seres vivos, assim como plantas com propriedades medicinais, aromáticas, condimentares, nutracêuticas, insumos para agricultura de base ecológica, algumas plantas podem ser tóxicas exigindo precaução em sua utilização.

Muitas são usadas na agricultura como inseticida, como por exemplo preparar uma calda de fumo para controle de pulgões na horta. Algumas das plantas que se destacam na agricultura orgânica é o Nim (*Azadirachta indica*), pois os seus efeitos de controle são reportados sobre mais de 500 espécies de insetos, fungos e nematóides. Seu uso se tornou tão positivo que, atualmente o óleo de Nim é encontrado para venda tanto em casas agrícolas especializadas em produtos ecológicos, quanto em lojas agropecuárias convencionais.

Por outro lado, no uso medicinal temos inúmeras espécies, dentre elas, a popular marcela (*Achyrocline satureioides*), que alivia stress e ansiedade, ameniza cólicas intestinais, regula a desordem menstrual, trata diarreia, disenteria, azia e dores de estômago, controla as contrações musculares bruscas, melhora a digestão, evita disfunções e perturbações gástricas, trata casos de epilepsia, cefalalgia, reumatismo e impotência, acaba com a retenção de líquidos, pode ser eficiente na lavagem de pés fétidos, ajuda a pele e cabelos a adquirirem mais saúde. Pode ser usada para tratar resfriados, nervosismo, dores de cabeça, anti-inflamatório e ativa a circulação sanguínea.

Logo, dentre as plantas tóxicas, porém também com atividada



de bioativa, nos trazendo benefícios, podemos citar o exemplo da mamona (*Ricinus communis* L.), pois intoxicação causa quadro gastrointestinal severo (náuseas, vômitos profusos, diarreia muco-sanguinolenta), pois na sua composição há uma substância, a ricina, tornando sua ingestão mortal. Porém, é possível extrair o óleo de mamona a partir de suas sementes, que é amplamente usado na lubrificação de motores com alta rotação e como matéria prima para a produção de biodiesel. Pode ser feita a torta de mamona, utilizada como adubo orgânico de boa

qualidade, pois sua composição é rica em nitrogênio. Por isso estas características permitem que seja empregada na recuperação de terras sem nutrientes.

Enfim, podemos citar muitas outras plantas com grandes propriedades bioativas, porém, é importante ressaltar bastante cautela no uso das mesmas, pois apesar dos benefícios, podem causar problemas indesejados. Deste modo, sempre sugerimos buscar conhecimento sobre a espécie vegetal, e sempre que necessário consultar uma profissional da área. (imagens das espécies citadas no texto)



## 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

# O que fazer quando os dentes de leite não caem?



Quando a criança chega a certa idade, os dentes de leite caem naturalmente, certo? Na verdade não, porque nem sempre os “decíduos” se soltam, e não é raro que adolescentes e também adultos ainda tenham os primeiros dentes. Mas você sabe por que essa condição acontece?

## Nem sempre os dentes de leite caem

Os primeiros dentes de leite começam a nascer quando o bebê tem cerca de 6 a 12 meses de idade. Até os seus três anos, estima-se que a arcada dentária já esteja completa com os 20 dentes decíduos. Quando a criança atinge 5 ou 6 anos, os dentes de leite começam a cair naturalmente para dar espaço para os dentes permanentes. Esse processo costuma durar até os 12 ou 13 anos de idade, porém, há casos em que a cronologia não segue esse padrão.

Para algumas pessoas, os dentes de leite continuam firmes na boca e simplesmente não se soltam. Essa condição é chamada de retenção prolongada e pode ser temporária ou durar a vida toda. No processo natural, quando os dentes permanentes estão prontos para nascer, eles começam a absorver a raiz dos dentes de leite, que ficam moles com o tempo e

se soltam, dando espaço para seus sucessores. Mas se houver uma propensão genética, por exemplo, os dentes de leite podem não se soltar, e os permanentes acabam nascendo tortos. Esse problema também ocorre quando há algum trauma na boca ou se a pessoa não têm os dentes permanentes para substituir os de leite. Outras condições que impedem o dente de leite de cair são: Tecido gengival muito fibroso; Falta de estímulo mastigatório; Dente permanente que perde o caminho; Problemas emocionais. Independentemente do que estiver acontecendo, é preciso procurar pela ajuda de um profissional no tempo certo.

A retenção prolongada dos dentes de leite não é uma condição grave, mas exige atenção por poder causar complicações. Por isso, os pais devem estar atentos ao desenvolvimento da arcada dentária de seus filhos. A hora certa de procurar um dentista é quando se observa que os dentes permanentes estão apontando, mas os de leite não mostram sinais de que vão se soltar para dar espaço a eles. A tendência é de que o dente permanente cresça atrás do decíduo, iniciando uma nova fileira.

Disponível em <http://blog.vitalimplantes.com.br>



Kelly Kercher

Nutricionista  
kellyunijui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

## Por que as pessoas desistem de fazer dieta?

Costumo dizer que quando decidi abrir meu consultório, observei tudo aquilo que faziam as pessoas desistirem de fazer dieta, e logo já elaborei estratégias para isso. Um dos principais motivos que percebi, é justamente a palavra “dieta”, que submete a pessoa a ter um dia estabelecido para “acabar” ou submete privação alimentar. Sendo que resultados vem quando há constância, rotina, prazer e flexibilidade saudável. Outro motivo que faz com que as pessoas desistam de seguir uma alimentação melhor é a própria restrição que fazem com alimentos errados, como por exemplo carboidratos. Costumo dizer que qualquer coisa que você não consiga manter por mais que 3 meses, deve ser bem pensada, principalmente quando retornar a consumir aquilo que você restringiu. Por isso, recebo pessoas frustradas por não conseguir atingir objetivo, excluem alimentos que não vão conseguir restringir por muito tempo e acabam se sabotando. Outra situação é acharem que não podem “sair da dieta”. Eu considero fundamental que tenha momentos de prazer, socialização e confraternização, sair alguns dias da dieta é importante para que consiga manter por mais tempo, algumas pessoas restringem esse dia e quando comem algo “errado” chutam o balde e desistem de vez. Óbvio que esse dia fora da dieta deve ser feito de maneira orientada e “merecida”. Outro erro são as substituições inapropriadas. Começam a trocar todas farinhas brancas (pães, biscoitos, etc) por tudo integral, e se dão o direito de comer mais por isso. Ou trocam um belo prato se jantar por frutas, e acabam comendo o dobro, e ficando com fome. Um quarto motivo é pegar uma dieta pronta, ou dieta do fulano ou ouvir dicas de pessoas que não conhecem todo teu histórico, como orientações do tipo: todos podem fazer jejum intermitente. As estratégias nutricionais devem visar principalmente individualidade, capacidade de adaptação, rotina, acessibilidade e principalmente PRAZER! Toda dieta feita com prazer trazem resultados, e é por isso que ouço “Nossa Kelly, nem parece que estou em dieta”. As pessoas acham que dieta serve para complicar a vida, e na verdade ela vem para descomplicar.

**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 Newinska**  
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!

# Quedas em idosos: Dicas de prevenção

Divulgação



Grande parte das causas de quedas nos idosos pode ser prevenida, e para isso é necessário fazer pequenas alterações no estilo de vida da pessoa, como usar sapatos antiderrapantes e, fazer adaptações na casa, como ter uma boa iluminação, por exemplo.

Geralmente, o principal fator de risco para as quedas na 3ª idade é o envelhecimento, que é quando ocorre maior perda de massa muscular, aumenta o desequilíbrio e as dificuldades visuais. O uso de calçados e roupas inadequadas, o sedentarismo e presença de objetos e degraus pela casa também contribuem para que a ocorrência de quedas aumente e, por isso, é importante adotar algumas medidas para que elas sejam evitadas.

Os principais passos para a prevenção de quedas são:

- Usar sapatos fechados, bem adaptados ao pé e com sola antiderrapante, evitando andar descalço ou com chinelos
- Não usar roupa comprida ou larga para evitar tropeçar

- Fazer atividade física e exercícios de alongamento todas as semanas para manter os ossos e músculos ativos. Conheça alguns exercícios em: Atividade física para idosos.

- Manter uma alimentação rica em cálcio e vitamina D, para evitar o enfraquecimento dos ossos e a osteoporose.

- Ir ao oftalmologista pelo menos uma vez por ano, para ajustar o grau dos óculos.

- Fazer adaptações na casa para facilitar a locomoção do idoso, como manter uma boa iluminação, evitar tapetes e objetos pelo chão, além de usar barras de apoio em locais

estratégicos, como banheiro e ao lado da cama.

- Além disso, outras situações para manter os ossos e músculos ativos. Conheça alguns exercícios em: Atividade física para idosos.

- A fisioterapia também é importante para treino e recuperação da agilidade, força e equilíbrio, principalmente nos idosos que já tem algum tipo de limitação para a locomoção, geralmente causados por doenças, como osteoartrite, ou após já terem sofrido uma queda.

Disponível em

<https://www.tuasaude.com>



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

Valorize cada passo do seu caminho  
Lembre-se de tudo o que conquistou neste ano. Boas Festas.

ANS - nº 31.161-B

Hospital Regional  
Unimed Missões

Soluções em Saúde

Saúde Ocupacional

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**  
Missões/RS

Mais informações: (55) 3312-0700

**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

**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