



Sábado, 4 de maio de 2019

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## Por que os milhos comuns não viram pipoca?

Divulgação



### Milho Pipoca

*O milho cultivado para a produção de pipoca é de uma variedade especial, com espigas menores que as do milho tradicional. Seus grãos podem aparecer em vários formatos (achatados, pontiagudos etc.) e cores (como amarelo, branco, rosa, roxo etc.). Apresenta, como característica, grãos pequenos contendo amido duro ou cristalino. Possui a propriedade de estourar quando submetido ao aquecimento, originando a popular pipoca. Algumas espécies cultivadas são "Zélia" e "Colorado pop-1". É semeada normalmente nos meses de setembro a novembro (primavera na maior parte da América do Sul).*

Disponível em <https://pt.wikipedia.org/wiki/Pipoca>

Tudo ocorre por causa da água! Assim como qualquer outro grão ou semente, o milho de pipoca contém água em seu interior. Geralmente 14% do peso do milho de pipoca é devido à quantidade de água no milho.

Quando aquecida, a água no interior do milho de pipoca vira vapor. Como a sua casca é dura e resistente, este vapor fica retido no interior do endosperma, amolecendo o amido ali presente.

Quanto mais quente fica, maior a pressão interna! Até o momento em que a casca não resiste mais e se rompe. Expulsando o vapor e o amido gelatinoso para fora.

Assim que ocorre a explosão,

a liberação do vapor faz com que a temperatura do milho caia rapidamente e o amido volta ao seu estado sólido. O resultado desta explosão é o flocos amido bem mais macio que o anterior e de 40 a 50 vezes maior do que o original.

Mas se todo milho tem água, você pode estar se perguntando: porque isto não acontece com todos os grãos ou sementes quando aquecidos?

A resposta está na casca! O milho de pipoca tem uma casca que impede a saída do vapor, diferentemente do milho verde comum, por exemplo, que tem uma casca macia e permeável.

Disponível em <http://mundodapipoca.com.br>

**Dr. Jaime Barbosa**  
CRM 13599 RQE 7325

SBOT SBTO

**Especialista em cirurgia do Joelho**

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

**DANIEL BARAZZETTI**  
CIRURGIÃO PLÁSTICO

MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA CRM 36906/RQE 31728

- BOTOX E PREENCHIMENTO
- CIRURGIA DE FACE
- CIRURGIA DE PÁLPEBRAS
- CIRURGIA DA MAMA
- CONTOURNO 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**

**DORES MUSCULARES, ARTICULARES E REUMÁTICAS**

**Dr. Enio Cadore**  
CRM 14159 - MÉDICO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE TRATAMENTO POR ONDAS DE CHOQUE

ESPECIALISTA EM ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA TEOT 8210  
PÓS GRADUAÇÃO EM REUMATOLOGIA

Rua 15 de Novembro, 1068 Sala 108 | Santo Ângelo  
[www.sbtoc.org.br](http://www.sbtoc.org.br) [www.sbot.org.br](http://www.sbot.org.br) | ☎ 3312.5033

## Campanha de Vacinação da OAB atinge 100%

Divulgação



A vacinação contra a gripe promovida pela subseção da OAB Santo Ângelo através da Caixa de Assistência dos Advogados (CAA/RS) foi realizada na semana passada na sede da Ordem com bom ritmo de atendimento e atingiu 100% da meta de vacinação que era de 300 doses. Advogados, dependentes e estagiários elogiaram a comodidade, a economia e a confiança proporcionadas pela campanha.

“A imunização já se tornou parte da rotina anual dos serviços que a OAB oferece. A qualidade da vacina, que é tetravalente, o valor bastante acessível e a comodidade no agendamento são os fatores que geraram este resultado altamente positivo”, justificou a Presidente da OAB Santo Ângelo, Leda Moraes Roberto.



**PAULA C.R. RIBEIRO**  
PSICÓLOGA  
CRP 07/30484

(68) 9 9900 0841 | Rua 15 de Novembro, 1227 | Santo Ângelo-RS  
E-mail: paularibeiroa1@outlook.com | Insta@psicologapaularibeiro

demonstre harmonia.



**Aparelhos dentários**  
Discretos, inovadores e eficientes

**Paola Flach Perim**  
CRORS 14122  
odontologia  
especializada

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

**Dr. Juliano**  
Bohrer Gressler  
CRM 33390

Cirurgião Geral e Videolaparoscopia  
Cirurgião Do Aparelho Digestivo

## Novo Endereço!

Estamos tomando novos rumos, e por isto nos encontramos em um novo endereço. Venha conferir nossas novas instalações na **Av. Rio Grande do Sul - 1140\***.

☎ (55) 3312-5150 ou (55) 3313-3629.  
\*em frente ao Hospital Unimed.

## Requalificação de lixões e aterros



**BioFlora/URI**  
Acadêmicas de Ciências Biológicas/Bacharelado/URI  
– Dienefer Junker e Julia Cornelius  
Profª. Núbia Freitas

Os aterros sanitários e lixões podem adquirir múltiplos novos usos e se reintegrarem à paisagem urbana com segurança e vantagens à população. Essa requalificação, aliás, é uma tendência crescente no Brasil e no mundo. Os novos aterros quando concebidos hoje já dispõem de um plano de encerramento de atividades que prevê o que será feito com aquela área, ao fim do depósito de lixo (Nakamura, 2010).

A mudança de uso demanda tempo, planejamento e controle, assim como a permissão dos órgãos ambientais regionais. Além disso, dependendo do tipo de resíduo despejado no local, determinadas áreas podem demorar mais para adquirir o status de estabilizado. Em geral, as áreas que, ao longo de sua vida útil, só receberam material inerte podem se reintegrar à paisagem de forma mais fácil que os aterros sanitários que receberam material orgânico. Os depósitos de resíduos in-

dustriais, por sua vez, tendem a apresentar ainda mais restrições e exigir controles mais rigorosos, já que o potencial de contaminação é maior. Em todos os casos, uma limitação permanente se refere à capacidade de carga do terreno, onde dificilmente um aterro sanitário oferecerá resistência suficiente para receber as cargas de uma edificação, por exemplo.

Sendo assim, a pertinência desses projetos que visam transformar os aterros em áreas de lazer, em espaços de educação ambiental, em viveiro de mudas e, até mesmo em campos de golfe, como já acontece

em outros países (De Jorge, 2010). A necessidade de os lixões e aterros sanitários terem um tratamento diferenciado havendo um planejamento com normas, técnicas, manejo e monitoramento constantes são requisitos fundamentais para que locais com potencial de recuperação ambiental contemplem com a criação de Parques Urbanos abertos à população.

Os parques atualmente trazem uma nova concepção de espaços verdes, destinados a preservação ambiental, contemplação do bem-estar coletivo e promoção da qualidade de vida urbana, lazer e recreação.



Fonte: Antunes, 2014



Projeto Jogo Limpo, Natal (RN)

# Três métodos úteis para parar de fumar



Abandonar o cigarro não é uma tarefa fácil. Sabendo que o tabagismo é uma doença epidêmica que causa dependência física – e que está relacionada ao agravamento de várias outras doenças, muitas delas incapacitantes e fatais, como o câncer –, o primeiro passo para parar de fumar é ter determinação e escolher uma data para ser o primeiro dia sem cigarro.

“Este dia não precisa ser um dia de sofrimento, pode ser uma ocasião especial. Após a escolha do grande dia, é importante definir como se dará a parada”, orienta Andréa Reis Cardoso, técnica da Divisão de Controle do Tabagismo do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA). O método de parada poderá ser de forma abrupta ou gradual. A parada abrupta é a estratégia mais efetiva e a mais adotada pelos ex-fumantes. A parada gradual, por redução ou adiamento, não deve levar mais que duas semanas para o fumante parar de fumar em definitivo.

## Parada abrupta

É quando se para de fumar de uma hora para outra, cessando totalmente o uso de cigarro. Em outras palavras, se consumir um maço por dia, a parada abrupta é fumar o maço usual hoje e nenhum cigarro amanhã.

## Parada gradual por redução

É quando se reduz gradualmente o número de cigarros diários até parar em definitivo. Por exemplo, um indivíduo que costuma fumar 20 cigarros por dia, se programa para deixar de fumar em 4 dias, diminuindo 5 cigarros por dia. No primeiro dia da programação reduzirá para 15, depois 10, 5 e zero.

## Parada gradual por adiamento

É quando se adia o horário do primeiro cigarro do dia até parar. Por exemplo, uma pessoa que está acostumada a acender o primeiro cigarro do dia às 8h, se programa para deixar de fumar em oito dias, adiando em 2 horas o primeiro cigarro do dia. No primeiro dia da programação, o primeiro cigarro será aceso às 8h. Às 10h no segundo dia, às 12h no terceiro, e assim por diante. No oitavo dia, tem que acordar e não acender mais nenhum cigarro, porque é o dia da parada. O Sistema Único de Saúde (SUS) oferta tratamento gratuito aos dependentes da nicotina como parte do Programa Nacional de Controle do Tabagismo. Ligue para o número 136 e se informe em quais Unidades Básicas de Saúde e Hospitais de seu município o serviço está disponível.

Disponível em <https://saudebrasilportal.com.br>



**Kelly Kercher**

Nutricionista  
kellyunijui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

## Mas qual problema do pão?

Presente na mesa dos brasileiros, o pão é um alimento que faz parte da cultura do mundo. Sua principal contribuição seriam os carboidratos, uma classe de nutrientes cuja função é fornecer energia para o corpo.

Embora pareça ser um elemento inofensivo na dieta, em outros tantos casos ele pode ser um problema:

1) A qualidade da farinha de trigo vem piorando nas últimas décadas. Além de ter sofrido modificação genética, ainda recebe uma carga enorme de agrotóxicos. Esses fatores podem fazer com que o nosso organismo não tolere mais algumas proteínas naturais do trigo – como o glúten.

2) Originalmente o pão era preparado em casa, com fermento natural composto por uma diversidade de microorganismos benéficos à saúde. Já com o advento da indústria, o fermento utilizado é feito a partir de uma única espécie de microorganismo, o que acaba não agregando valor nutricional ao pão, além de dificultar sua digestibilidade.

3) Com a industrialização, o pão passou a ser feito em larga escala. Isso facilitou a vida de muitos, mas às custas da adição de uma série de substâncias químicas para aumentar seu tempo de prateleira. Substâncias que quando presentes na alimentação de forma sistemática podem trazer prejuízo à saúde intestinal e é por isso, que cada vez mais, ouço de pacientes que sentem distensão abdominal (estufamento) após o consumo de pães e outros produtos a base de farinha (bolachas, bolos, pizzas, etc..)

4) Antigamente o pão era um elemento da dieta da população em meio a abundância do consumo de frutas, legumes, verduras, tubérculos, feijões, ovos, carnes etc. Hoje em dia há pão (ou outros alimentos preparados a base de farinha como biscoitos, bolos, torradas) na maior parte das refeições do dia, ao mesmo tempo em que frutas e verduras estão mais escassas na dieta.

Concluindo, não gosto que as pessoas subentendam que sou “contra” o consumo de pães. Porém, fico triste ao ouvir “mas se eu não comer pão, o que é que eu vou comer?”. Como se a ampla variedade de alimentos que Deus nos deu ficasse restrita a pães. Por isso, acredito que é possível sim consumir pão, mas também devemos equilibrar nossa alimentação com muitos antioxidantes e descobrir novos paladares e receitas com um valor nutricional maior.



**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!

Divulgação



## Como tomar mais água durante o dia?

A quantidade ideal de água a ser ingerida diariamente depende de vários fatores como a idade e o peso da pessoa, a atividade física que realiza, até mesmo o clima e a temperatura do ambiente onde vive. Para alguns, a ingestão de dois litros de água por dia pode ser suficiente. Outros precisarão de três, quatro litros ou mais, como no caso dos esportistas.

### Como tomar mais água?

Com a ajuda da nutricionista Laís Monteiro, o Saúde Brasil reuniu algumas dicas para ajudar quem não gosta ou tem dificuldade de beber água, confira:

**Beba água temperada:** Para quem não é muito fã do gosto da água, a água "temperada" ou aromatizada com rodela de limão ou folhas de hortelã é a melhor opção. Para dar sabor, pode-se usar também abacaxi, canela em pau, gengibre, conforme a preferência pelo gosto.

**Ande com uma garrafinha:** Ter à mão cantis ou pequenas garrafas com água fresca é boa providência quando se está fora de casa.

**Tome mais chá e café:** Faz parte da cultura alimentar do brasileiro o consumo na forma de bebidas como café

e chá, que são boas fontes de líquido. Entretanto, neste caso, convém não adicionar açúcar ou, pelo menos, reduzir a quantidade ao mínimo.

**Coma mais frutas e verduras:** A maioria dos alimentos in natura ou minimamente processados e as preparações com esses alimentos têm alto conteúdo de água.

**Tome um copo antes das refeições:** Antes do café da manhã, dos lanches, do almoço e do jantar, tome um copo de água. Essa é uma estratégia indicada para os esquecidos, que assim podem garantir a ingestão de pelo menos cinco copos de água por dia.

**Beba água com gás e limão:** Essa é uma dica especial para quem gosta de refrigerante: trocar pela água com gás e limão.

**Conte com a ajuda dos aplicativos:** Para facilitar a vida de quem esquece de beber água ao longo do dia, uma outra opção é baixar aplicativos de celular que enviam avisos sonoros ou lembretes, e também ajudam a controlar a quantidade de água ingerida diariamente.

Disponível em <https://saudebrasilportal.com.br>



## 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

## CONFIRA OS DIFERENCIAIS DO SOS URGÊNCIA E EMERGÊNCIA DA UNIMED MISSÕES/RS:

- 14 anos de atuação
- Atendimento 24 hora em remoção e resgate
- Equipe qualificada e especializada
- Palestras de primeiros socorros
- Referência em remoções intermunicipais
- Ambulâncias completas (UTI móvel)
- Apoio aéreo - UNIAIR
- Atuação em eventos



0800 510 0500

ANS - nº 31.161-B

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**  
Missões/RS

## 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