



# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Terça-feira, 24 de dezembro de 2019

## Jovens meninos confeccionam e doam polvos de amigurumi para bebês da UTI do HSA

Marcos Demeneghi



Os adolescentes internos do Casesa que frequentam aulas na E.E.E.M. Hebert de Souza envolveram-se na confecção de polvos de amigurumi que foram doados à UTI Neonatal do Hospital de Caridade Santo Ângelo. A formalização da entrega foi realizada na tarde da última quinta-feira, dia 19.

A iniciativa é resultado do projeto vivenciando e desenvolvendo sentimentos de solidariedade, empatia e altruísmo. Os polvos de brinquedo contribuem para o sentimento de segurança proporcionado pelo contato físico com os tentáculos. A equipe da UTI Neonatal do HSA utiliza a técnica e constata que, com uma parcela de bebês, os brinquedos funcionam e deixam os bebês mais calmos.

O ato de confecção e doação das

peças em amigurumi é tão importante para os bebês que receberam, quanto para os adolescentes, pois ambos estão privados de algo.

Essa atitude também faz parte do processo de ressocialização a que estão sendo submetidos os adolescentes que praticaram atos infracionais e cumprem medida socioeducativa de internação no Casesa.

A partir destes projetos, busca-se oportunizar aos adolescentes momentos de reflexão e empatia, além de incentivar pequenas ações que valorizam a própria vida e a vida dos outros.

Por outro lado, a confecção de peças em amigurumi é uma prática realizada pelos educandos da E.E.E.M. Herbert de Souza, especialmente na aula de Artes. Trata-se de uma forma

de ocupar os adolescentes bem como gerar renda, considerando que muitos adolescentes vendem as peças que produzem.

O trabalho foi realizado sob a coordenação das professoras de Artes e Educação Física, Silvana Hepp Galarça e Roselaine Welter, respectivamente, contando com a colaboração dos demais professores e equipe da escola e pessoas da comunidade que doaram as linhas.

Estiveram no HSA, o Diretor da Escola Herbert de Souza, João Pereira da Silva, o diretor do Casesa, Sr. Rodrigo Medeiros, as professoras Silvana Galarça e Ângela Lourenço, além dos adolescentes que participaram do projeto e possuem possibilidade de atividade externa, a fim de realizar a entrega das doações.

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

SBOT SBO SBO

**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

**DANIEL BARAZZETTI**  
CIRURGIA PLÁSTICA

MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA  
 CRM-36906/RQE 31726

- 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

**PATOLOGIAS MUSCULARES, ARTICULARES E REUMÁTICAS**

**Dr. Enio Cadore**  
 CRM 14159 - RQE 8014

- ESPECIALISTA EM ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA TEOT 8210
- PÓS GRADUAÇÃO EM REUMATOLOGIA
- MÉDICO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE TRATAMENTO POR ONDAS DE CHOQUE

Rua 15 de Novembro, 1068 Sala 108 | Santo Ângelo  
 www.sboc.org.br www.sbot.org.br | ☎ 3312.5033

**mais Natural**  
 produtos naturais

« A natureza cria »  
 e nós levamos até você!

- Produtos a granel
- Encapsulados
- Sem glúten
- Sem lactose
- Integrais
- Orgânicos
- Diet e Light
- Chás e temperos

Rua Antônio Manoel, n° 1095, sala 02 - Centro  
 Santo Ângelo/RS | (55) 9 9962-9999

(55) 9 9962-9999



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

Um novo espaço para cuidar de você!

Para melhor atendê-lo, estamos em um novo espaço, moderno e aconchegante! Visite-nos na Av. Rio Grande do Sul, 1140 - Sala 403\*.

**Dr. Juliano Bohrer Gressler**  
CRM 33390 | RQE 26546 | RQE 30921

Cirurgião Geral e Videolaparoscopia  
Cirurgião Do Aparelho Digestivo

(55) 3312-3821  
\*em frente ao Hospital Unimed.

## Doenças de calor

Os principais gases do efeito estufa, que provocam a mudança climática, registraram recorde de concentração e não há indícios de desaceleração no horizonte. A informação foi divulgada este ano pela Organização das Nações Unidas (ONU). Em novembro do ano passado, um relatório publicado pela revista científica britânica The Lancet já chamava a atenção para as graves consequências das ondas de calor na saúde do ser humano. O relatório constatou que, em 2017, aproximadamente 157 milhões de pessoas em todo o mundo estiveram em situação de vulnerabilidade por conta das altas temperaturas.

O verão brasileiro começa, oficialmente, no próximo dia 21 de dezembro, embora já sejam registradas temperaturas elevadíssimas neste ano. O alerta serve para todos, governantes, indústrias e a população em geral. A saúde corre riscos e o impacto das mudanças climáticas já é um desafio de saúde pública em países como os Estados Unidos, por exemplo, onde anualmente morrem mais de 600 pesso-



Divulgação

as em decorrência do calor.

De acordo com Maria Camila Lunardi, médica e conselheira do Conselho Regional de Medicina do Estado de São Paulo (Cremesp), é preciso atenção redobrada nesta época do ano, principalmente nos extremos de idade, crianças e idosos; pois geralmente é a temporada de férias e as pessoas ficam também mais flexíveis em relação à dieta alimentar.

“Nos dias mais quentes é pre-

ciso cuidar da hidratação, proteção contra os raios solares e evitar exposição demasiada não só ao sol, como também às altas temperaturas. Uma dieta leve, rica em frutas e verduras frescas também ajuda na prevenção de problemas causados pelo excesso de calor. Além dos cuidados com vestimentas, evitando excesso de roupas nas crianças e tecidos sintéticos que prejudicam a transpiração”, explica a dra. Lunardi.

Saiba quais são algumas das doenças associadas ao verão e o que fazer para evitá-las:

*Doenças transmitidas por mosquitos, como dengue, zika, chikungunha e febre amarela, entre outras, têm maiores chances de ocorrência no verão devido ao aumento do número de vetores;*

*Problemas vasculares que vão desde edema nas pernas, pés e mãos, passando por retenção de líquidos, a câimbras;*

*Insolação e Desidratação, que provocam mal-estar, dores de cabeça, vômitos e diarreias;*

*Problemas de pele, como micoses e dermatites, além de problemas tardios como o câncer de pele.*

*A prevenção contra os males do verão é simples e, de maneira geral, inclui o uso de protetor solar e repelente, alimentação leve, higienização correta dos alimentos, hidratação, redução do esforço físico e exposição ao sol e aos lugares abafados, uso de roupas leves e a preferência às atividades físicas no início da manhã e no final da tarde, sempre em locais arejados e à sombra.*

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

**Farmácia Santo Ângelo**

TELENTREGA  
3312.6611

**Tchê FARMÁCIAS**  
Na vida tudo tem remédio.

Rua Mal. Floriano, 1500 (Em Frente à Praça do Brique)

## Poinsetia- Euphorbia pulcherrima

Divulgação

Também conhecida como Flor de São João ou Flor de Natal, originada do México, os astecas a consideravam um símbolo de pureza, eles a utilizavam para produção de tintas para cosméticos e tingimento de tecidos.

Esta planta já passou por um intenso melhoramento genético, que lhe conferiu muitas cultivares. As flores podem ser de coloração vermelha, rosa, amarela, branca ou mescladas. As folhas variam em verde ou variegata. A floração ocorre, geralmente, no outono, por decréscimo das horas de luz. Em cultivos comerciais, esta redução da luz é artificial, para que possamos apreciá-la no natal e em outras épocas do ano.

Pode ser considerada uma pequena árvore ou um arbusto, pois se plantada no chão ou em um grande vaso, atinge de 1,0 a 4,0 m de altura, dependendo do local que escolhermos plantá-la. Quando no vaso menor, irá se desenvolver dependendo do tamanho do mesmo, em torno de 40 centímetros, geralmente utilizado e ofertado no mercado das plantas.

Assim fica a dica da planta muito utilizada neste período, mas cuidado, ela tem um efeito tóxico, porém, basta simplesmente não consumi-la, afinal os vegetais que emitem uma substância leitosa, o látex, merecem a sua devida atenção no consumo.

Vamos embelezar nossas residências com as verdinhas, deixando a mesa natalina, repleta de vida, natureza, colorido, charme, dando aquele diferencial em sua ceia e outros locais na sua casa ou ponto comercial.

Que o Menino Jesus traga muita luz, exemplo de vida e sabedoria em todos nossos corações!

Feliz Natal!!!

Por: Nilvane Ghellar Müller - Toccare Paisagismo

**Toccare Paisagismo**  
e manutenção de jardins

(55) 99920-2330  
98100-2002

A natureza nutre o bem-estar  
toccarepaisagismo@gmail.com





# Saiba como não desperdiçar comida nesse Natal

Evite cozinhar demais e se planeje para as festas de final de ano, o meio ambiente agradece e o seu bolso também

O Natal é famoso por suas ceias abundantes que se assemelham a enormes banquetes e nos fazem sair da mesa satisfeitos com a sensação de ter comido muito mais do que deveríamos. Mesmo ingerindo tantos alimentos em uma única refeição, sempre sobra uma quantidade espantosa de comida, que pode ter como destino as latas de lixo. Esse desperdício todo afeta não somente o seu bolso, mas causa também tristes impactos ambientais, tanto na produção como no descarte desses alimentos.

Para evitar toda essa perda desnecessária de comida, separamos cinco dicas de consumo consciente dos alimentos neste Natal. Veja só:

## 1. Planejamento

A primeira razão para o desperdício de comida é a falta de planejamento. Com medo de que falte alguma coisa, as pessoas acabam exagerando nas compras e fazendo uma quantidade desproporcional de comida em relação ao número de pessoas que irão consumi-las. Se você achar que precisa ter uma reserva de suprimentos, opte por ingredientes que tenham uma vida útil maior. Esqueça os perecíveis.

## 2. Faça uma lista de compras e não fuja dela

Antes de ir ao supermercado ou mesmo de fazer as compras online, tenha a certeza de que você tem uma lista em mãos com



Divulgação

tudo o que você precisa. E a parte mais importante é: não fuja dela! Sabendo o que precisa comprar você evita gastos impulsivos e desnecessários. Garanta ainda que as compras que você está realizando, especialmente de perecíveis, estarão em bom estado na data que for utilizá-las.

## 3. Saiba guardar os alimentos corretamente

Cada alimento possui uma maneira ideal de armazenamento. Dessa forma, é importante ficar atento a alguns cuidados. A maior parte das frutas, vegetais e comidas que já foram preparadas não duram por muito tempo. A geladeira é um bom meio de acondicionar esses itens para manter a sua comida em bom estado por mais tempo, mas não se engane: até na geladeira a comida estraga.

## 4. Não cozinhe demais

Pode até parecer óbvio, mas

é sempre bom ressaltar: reserve um tempo para calcular quantas pessoas vão compartilhar essa refeição. Não cozinhe em excesso. Isso vai te custar mais e não será bem aproveitado. Calcule essa quantidade de alimentos para não fazer seus convidados comerem demais nem saírem da mesa com fome.

## 5. Use a criatividade para lidar com as sobras do Natal

Por mais que você se esforce, sempre vai restar um pouco de comida. Certifique-se de que você está guardando todas essas sobras da maneira correta. Se a quantidade for muito mais do que seu corpo é capaz de aguentar, convide alguns amigos para que eles te ajudem nessa missão. O momento pode ser agradável para todos. É possível também usar essas sobras em diferentes receitas, assim, você terá economizado dinheiro e ajudado a salvar o planeta, ao mesmo tempo.



Kelly Kercher

Nutricionista  
kellyunijui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

Como ter o devido cuidado com um convidado Celíaco nas festas de finais de ano?

Como muitos sabem, vem crescendo o número de diagnósticos de doença celíaca (alergia a proteína do trigo, o glúten). Devido ter caráter autoimune, é de extrema importância os devidos cuidados com a alimentação uma vez que esse é o único tratamento e prevenção de sintomas. E para incluir seu convidado nas comemorações de finais de ano, resolvi compartilhar dicas:

1 - Leia os rótulos: Sempre leia os rótulos de todos os produtos utilizados para se certificar de que não contém glúten. As vezes um simples tempero pode conter glúten. "Ah mas é só carne, não tem como ter glúten", infelizmente a maioria das carnes temperadas contém glúten. Por ter sido preparado com vários temperos com glúten ou ter sofrido contaminação cruzada na hora do preparo. Avalie os rótulos antes, a informação vai estar lá bem clara. E isso serve para todos os produtos industrializados que serão servidos.

2 - Entenda o que é contaminação cruzada: A contaminação cruzada é uma transferência de traços ou partículas de glúten de um alimento para outro, diretamente ou indiretamente. Na cozinha ela pode ocorrer através de louças, talheres e utensílios que tiveram contato com glúten e não foram higienizados corretamente ou quando alimentos com glúten são manipulados no mesmo ambiente. Portando, não basta servir um prato sem glúten, mas usar um utensílio (uma colher, faca etc.) que roçou no meio de um mar de glúten em outro prato. Evitar contaminação cruzada não é frescura! Isso é muito importante para garantir a saúde dos celíacos e dos sensíveis ao glúten!

3 - Peça ajuda ao próprio convidado caso tenha alguma dúvida. É jamais pense que "um pouquinho não vai fazer mal". O simples contato com o glúten, pode ocasionar um grande desconforto ao convidado. Nunca insista para experimentar ou comer algo que o convidado recuse. Apenas respeite.

4 - Não se sinta ofendido caso seu convidado leve sua própria comida. Os pacientes celíacos já estão acostumados a ter esses cuidados, e prevenção nunca é demais.

5 - Cuide os rótulos das bebidas alcoólicas. O paciente celíaco pode usufruir de bons drinks, mas todo cuidado é válido. Além da higienização dos utensílios.

Aproveite a festa e evite ficar questionando-o sobre a doença celíaca. A maioria dos celíacos até acha confortável explicar sobre os cuidados que deve ter, porém, comemorações de finais de ano podem ser melhor aproveitadas com assuntos mais interessantes, prevenindo qualquer constrangimento.

Em casos de dúvidas, também é possível consultar profissionais que sabem realizar adequadamente esse manejo dietético, como o profissional nutricionista.

**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

**Pensando no presente de Natal?!**

As cestas personalizadas são uma ótima opção para presentear a quem você ama.

Passe na Kanto Verde e monte a sua!

End.: R. 25 de julho, esquina com a Antunes Ribas, 1346 sala 4.  
Contato pelo fone: 984488568



Divulgação



## Lição de casa? Ações de bondade!

Escola irlandesa substitui tarefas tradicionais dos estudantes por atos de bondade no mês de dezembro

Nas semanas que antecedem as férias de dezembro, os alunos da escola Gaelscoil Mhíchíl Uí Choileáin, na Irlanda, recebem lições de casa diferentes. Ao invés das tradicionais tarefas, as crianças devem praticar atos de bondade.

Os estudantes recebem um ato de bondade a cada dia da semana. Segundas-feiras é o dia de se comunicar com uma pessoa mais velha. Nas terças-feiras, o dever é ajudar um membro da família e fazer algumas das tarefas de casa sem que ninguém tenha pedido. Quartas-feiras são para atos aleatórios de bondade de qualquer tipo e com qualquer pessoa. Já as quintas-feiras são dedicadas para atos de bondade

própria, que promovam o bem-estar dos alunos.

Os atos de bondade são registrados em um diário e compartilhados com a turma. A escola também criou o “cubo de bondade”: os alunos escrevem mensagens positivas para aumentar a auto-estima dos colegas e depositam lá. As mensagens são lidas às sextas-feiras pela manhã.

Este é o terceiro ano do programa educacional. Em 2018, o foco foi a gratidão. “Estamos encorajando nossos alunos a pensar sobre o verdadeiro espírito do Natal, o espírito de bondade e generosidade. Com tanta ênfase no aspecto materialista e comercial do Natal, costumamos ignorar o que realmente é... Boa vontade!”, conta a diretora assistente Íde Ní Mhuirí.

Disponível em <http://www.ciclovivo.com.br>

**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-LIUIS - 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

# CENTRO DE CONTROLE POSTURAL CORPORAL

AQUI NÓS COMEÇAMOS  
A CUIDAR DE VOCÊ.

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

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

## Neste Natal, presenteie quem você ama!

O cartão que abre as portas da **Unimed Missões/RS** para você e sua família!

**R\$ 285,00**  
à vista por beneficiário

**R\$ 312,00** em até 10x  
parcelado por beneficiário

\*Válido durante todo o mês de Dezembro.