



Sábado, 27 de agosto de 2022

Viver Bem

Porque saúde é fundamental

“A qualidade do alimento orgânico é igual ao alimento convencional”

Não é. E para mostrar isso é possível analisar, pelo menos, quatro aspectos. O mais impactante é a toxicidade. Orgânicos são isentos não só de agrotóxicos, mas também de fertilizantes químicos sintéticos, sementes transgênicas, drogas veterinárias e, se forem industrializados, não têm aditivos químicos sintéticos (corantes, aromatizantes, conservantes, emulsificantes etc), e não sofrem irradiação. O consumidor precisa pensar nisso. O agrotóxico é só uma parte da luta que precisamos travar com a agroindústria de alimentos.

Outro aspecto que é recorrentemente abordado é o valor nutricional dos orgânicos. Os orgânicos não têm mesmo maior valor nutricional que os convencionais. Têm melhor valor nutricional. Vamos fazer uma relação com o ser humano. Quando comemos demais, não quer dizer que estamos bem nutridos. E, se comemos pouco e mal, ficamos desnutridos. O ideal, então, é ingerirmos a qualidade e a quantidade de nutrientes adequada para a nossa espécie. Nas plantas é a mesma coisa. O solo deve fornecer o necessário, não o excesso. Um solo saudável, enriquecido com adubos orgânicos, é rico em muitos tipos de minerais. Os vegetais cultivados convencionalmente à base de

fertilizantes sintéticos – compostos de nitrogênio, fósforo e potássio de alta solubilidade, o adubo NPK – acabam absorvendo grandes quantidades de poucos nutrientes. Tal fato cria um desequilíbrio interno na planta que adoce e, por consequência, necessita de mais agrotóxicos. Ou seja, absorver mais de poucos nutrientes não forma um alimento mais saudável. Já a planta cultivada organicamente tem à sua disposição uma riqueza enorme de minerais e absorve somente os nutrientes que precisa para cada espécie. Assim, tem um equilíbrio no valor nutritivo em geral. Não me refiro especificamente a carboidratos, lipídios e proteínas, que, tanto nos alimentos orgânicos como nos convencionais, são formados pela ação da luz solar, via fotossíntese. No teor desses macronutrientes os dois alimentos tendem ser muito semelhantes. Por isso, muitos especialistas afirmam que não há grandes diferenças de valor nutritivo entre orgânicos e convencionais. Nem é para ter mesmo.

O que diferencia o alimento orgânico do convencional em termos nutricionais é a qualidade do solo, e consequentemente o teor de minerais e outros compostos químicos. Existem estudos que mostram que o teor dos minerais nos alimentos dimi-

nuiu muito por causa dos métodos da agricultura convencional. Por isso, os nutricionistas receitam cada vez mais suplementos sintéticos. Os solos estão pobres; os alimentos produzidos neles também. Também é comprovado por meio de pesquisas que os alimentos orgânicos têm maior teor de fitoquímicos – substâncias como isoflavona, sulforaceno e licopeno, foco da nutrição funcional que conferem qualidades terapêuticas aos alimentos.

Por fim, outro aspecto de qualidade; as características sensoriais: sabor, cor, textura. O alimento orgânico é mais saboroso – ou, pelo menos, mantém o sabor original esperado para a espécie, já que gosto não se discute. Substâncias determinantes do sabor nos alimentos são reduzidas pelo efeito de fertilizantes à base de nitrogênio. Características de coloração mais intensas nas verduras e frutas, além de tecidos e cascas mais firmes nos ovos e carnes, podem ser observadas nos alimentos de origem orgânica. Além disso, por absorver menos quantidade de água na ausência de fertilizantes sintéticos de alta solubilidade, os orgânicos duram mais.

Por - Elaine de Azevedo disponível em - <https://diplomatique.org.br/>



Dr. Jaime Barbosa
CREMERS 22433 | RQE 13599 | TEOT 7325

Especialista em cirurgia do joelho em Lyon - França
Membro titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT)

Membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho (SBCJ)

Membro titular da Sociedade Brasileira de Trauma Ortopédico (SBTO)

Membro da International Society of Arthroscopy, Knee Surgery and Orthopaedic Sports Medicine (ISAKOS)

Membro da Sociedad Latino Americana de Artroscopia Rodilla y Deporte (SLARD)



SBOT **trauma**

Especialista em cirurgia do joelho

- Reconstrução ligamentar por artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Instabilidade patelar
- Videoartroscopia
- Osteotomias

Ortopedia e Traumatologia geral
Artroplastias do quadril (próteses)

Rua XV de Novembro, 1168 - 98801-620 - Santo Ângelo/RS
Fone: (55)3313.5656 - Cel.: 99976.8717
E-mail: drjaimebarbosa@terra.com.br

Ortotrauma Clínica
ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

Dra. Ana Maria Marchionatti Cirurgiã-Dentista (CRO 20979) Especialista em Endodontia Mestre e Doutora em Prótese Dental	Dra. Jéssica Barasuol Cirurgiã-Dentista (CRO 21135) Especialista, Mestre e Doutora em Odontopediatria	Dr. Vinicius Wandscher Cirurgião-Dentista (CRO 19171) Especialista, Mestre e Doutor em Prótese Dentária	Dra. Camila de Castro Fisioterapeuta (Credito 154.205-F) Formação Internacional em Microfisioterapia e Lactaria Biológica
---	--	--	--






AURUM
SAÚDE BASEADA EM EVIDÊNCIAS

@aurumsaude
www.aurumsaude.com
(55)997171244 Rua Duque de Caxias, 105, Santo Ângelo

Kanto Verde
produtos naturais

Oleaginosas - Sementes - Frutos secos - Farinhas funcionais
Temperos naturais - Snacks s/ glúten e s/ lactose
Suplementação vitamínica, e muito mais ...

Kanto Verde, Saúde & Qualidade de vida

Endereço: Rua 25 de julho, 1346
Fone e WhatsApp: (55) 99715-3763



Centro Clínico de Anestesiologia Missioneiro

Novo Consultório: Av. Rio Grande do Sul, nº 1111, 4º andar, sala 40, Ed. Alpha Center, Santo Ângelo.

Rua Quinze de Novembro, 1068, sala 104 Centro, Santo Ângelo

(55) 9 9622 2711 | (55) 9 9975 6398 | (55) 3312 6944

PROFISSIONAIS QUALIFICADOS PARA ATENDER COM SEGURANÇA
VOCÊ E SUA FAMÍLIA!

DRA. JULIANA PERIN AURELIO
CRM 36085 | RQE 35534

DRA. BRUNA CARACEK KRUG
CRM 40106 | RQE 16001

DR. MAURO BASTOS MEDEIROS
CRM 14770 | RQE 13489

DRA. ISADORA FREGONESE ANTUNES SALOMÃO
CRM 35033 | RQE 26918

DR. GABRIEL FRIDERICHS JUPPEN
CRM 44554 | RQE 40341

DR. EGMAR LUIS VIER
CRM 14601 | RQE 6867

DR. JORGE ARMANDO FISCHER GEHRES
CRM 13051 | RQE 10709

DR. PAULO SCHEIBNER GEIER
CRM 14770 | RQE 13489



Conforto e Segurança para sua Cirurgia

CLASA

CLÍNICA DE ANESTESIOLOGIA DE SANTO ÂNGELO
(55) 9 9625.8571

GUSTAVO GHELLAR CRM 28967 | FABIAN BERCHT CRM 33093 | BÁRBARA CAVALHEIRO CRM 33098 | JANINE RAUBER CRM 41 367

Cuidar da saúde digestiva é essencial!

Cirurgião Geral
Videolaparoscopia
Cirurgião do aparelho Digestivo
Endoscopia Digestiva Alta
Colonoscopia

Dr. *Juliano* Bohrer Gressler

(55) 3312-3821 | drjullianobgressler
Av. Rio Grande do Sul, 1140 -Sala 403

CRM 33390
RQE 26546
RQE 30921

Exercícios físicos durante a gestação

Foto - Divulgação

A gravidez é um momento de muitas mudanças no corpo da mulher e pode causar sérios desconfortos. As dores lombares, por exemplo, acometem uma grande quantidade de gestantes. Saiba que essas dores ou desconfortos podem ser minimizados ou evitados com exercícios físicos. Confira o que diz o treinador Régis Flinkler da academia Bela Forma sobre esse assunto

Em uma gravidez normal, liberada pelo médico obstetra, exercícios físicos moderados podem proporcionar grandes benefícios à gestante e recomenda-se que grávidas já ativas mantenham suas atividades durante a gestação, mas em menor intensidade, evitando treinos com frequência cardíaca elevada, acima de 140 bpm.

Um dos benefícios dos exercícios físicos durante a gestação é a melhora da postura e condicionamento, o que permite suportar melhor o aumento do peso por causa da gravidez.

Vale destacar também que as atividades físicas impedem um ganho de peso exagerado, reduzindo os riscos de diabete gestacional, além de diminuir alguns problemas desagradáveis, como as câimbras, edema e fadiga.

Existem ainda estudos que relacionam a prática de atividades durante o período da gravidez com a redução de casos de depressão.

Recomenda-se que as grávidas pratiquem exercícios de resistência muscular, pilates e ioga, alongamentos e atividades aeróbicas, como caminhadas. É importante evitar atividades que possam causar a perda de equilíbrio e consequentes impactos.

Vale lembrar que, durante todas as atividades, a mulher deve estar bem alimentada e hidratada e que locais muito quentes e sem ventilação não favorecem a prática de exercícios.

Tenha sempre a liberação de seu obstetra e também o acompanhamento de um profissional de Educação Física.



Dra. Luisa Gazzola, com 39 semanas de gestação realiza seu treinamento na Academia Bela Forma com o treinador físico: Régis Flinkler




invisalign

invisa é o sorriso sonhado mais rápido.

PaolaFlachPerim
odontologia especializada

Aparelho invisível para adultos e crianças

www.drpaolaperim.com.br | RUA 15 DE NOVEMBRO, 1203 - SALA 403 - SANTO ÂNGELO | @drpaolaperim | 99925 3600



Dr. DANIELA ROTTA
TOXINA BOTULÍNICA & ESTÉTICA FACIAL

Desperte sua *Beleza*

📍 Rua 15 de Novembro 1168, sala 110, Santo Ângelo, RS
📞 danielarotta.esteticafacial

Saúde mobiliza a comunidade sobre a importância da vacinação contra a poliomielite e multivacinação

A Secretaria Municipal de Saúde (SMS) de Santo Ângelo segue mobilizando a comunidade local sobre a importância da imunização de crianças e adolescentes contra a poliomielite e a multivacinação, campanha que prossegue diariamente até o dia 9 de setembro.

De acordo com a coordenadora da Vigilância Epidemiológica e Imunizações da Secretaria de Saúde, enfermeira Juliana da Rosa, desde o início da campanha o município aplicou 1.454 doses da vacina

contra a Poliomielite, atingindo 37,8% do público-alvo.

A meta da campanha é imunizar 95% das crianças de 1 a 4 anos para poliomielite e através da avaliação de caderneta de todos os menores de 15 anos, atingir o objetivo da cobertura de 95% de todas as demais vacinas na multivacinação.

PONTOS DE VACINAÇÃO CONTRA A POLIOMIELITE

A vacinação contra a poliomielite

Desde o início da campanha o município aplicou 1.454 doses da vacina contra a Poliomielite, atingindo 37,8% do público-alvo. Ação vacinal prossegue diariamente até o dia 9 de setembro



(crianças de um ano até 4 anos, 11 meses e 29 dias) será realizada na Secretaria de Saúde e em todas as Unidades de Saúde, nos turnos manhã e tarde, de segundas às sextas-feiras.

PONTOS DA MULTIVACINAÇÃO

A multivacinação estará disponível na Secretaria de Saúde (segundas às sextas-feiras, das 7h30min às 11h30min e das 13h30min às 17h30min), na ESF União (terças e quintas-feiras, das 13h às 17h),

na ESF Rogowski (segundas às sextas-feiras, das 7h30min às 11h30min e das 13h30min às 17h); na UBS Pippi (segundas às sextas-feiras, das 7h30min às 11h30min e das 13h30min às 17h), na ESF Subusky (segundas às sextas-feiras das 7h30min às 11h30min; e nas segundas, quartas e sextas-feiras das 13h às 17h); na ESF Nova (de segundas às sextas-feiras, das 7h30min às 11h30min) e na ESF Garibaldi Carrera Machado, antiga Indubras (às sextas-feiras, das 13h30min às 16h30min).



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

Dermatologia clínica, cirúrgica e preventiva



Lislaine Bomm
DERMATOLOGISTA
CREMERS 37528 / RQE 25135

Rua Marechal Floriano, 508
Santo Ângelo-RS - Fone: 55 3313.5709
@dralislainebomm

Dr. Luiz Carlos A. Flores
CRM: 3806



PEDIATRA

Endereço:
Rua Barão de Santo Ângelo, 1063.
Esquina com a Marechal Floriano.

Telefone:
(55) 3312-5056

Coroas dentárias de porcelana em uma consulta

Dr. Vinícius Felipe Wandscher
Cirurgião-Dentista, Especialista em Prótese Dentária, mestre e doutor em Prótese Dentária. Professor adjunto da Faculdade CNEC - Santo Ângelo



A tecnologia vem revolucionando a Odontologia. Uma das inovações que é um divisor de águas é a tecnologia CAD/CAM, que permite a confecção de restaurações de cerâmica em apenas uma consulta.

O procedimento começa com o escaneamento intraoral, em que um pequeno scanner captura imagens das arcadas dentárias, sem a necessidade da moldagem convencional com moldeiras (fase CAD).

Depois, o cirurgião-dentista faz o planejamento da nova restauração no computador. Essas informações são enviadas para uma fresadora, que produz a peça em cerâmica ou no material desejado na hora (fase CAM), alcançando um resultado de excelência, rápido e seguro.

Com a rotina corrida do dia a dia, esse

sistema representa enorme economia de tempo e maior conforto, pois, em vez de demorar de 3 a 5 consultas para ter uma restauração de cerâmica pronta, é necessária apenas uma consulta.

A Clínica Aurum trouxe essa novidade para Santo Ângelo e região! O Dr. Vinícius Wandscher, especialista, mestre e doutor em Prótese Dentária, alia conhecimentos científicos e tecnologia de ponta nas reabilitações protéticas.

Para mais informações e agendamentos, entre em contato pelo telefone (55) 997171244 ou na Clínica Aurum, na Rua Duque de Caxias, 105.

AURUM

SAÚDE BASEADA EM EVIDÊNCIAS

Rua Duque de Caxias, 105

55 997171244

@aurumsaude

www.aurumsaude.com

LABORATÓRIO Missões

ANÁLISES CLÍNICAS E TOXICOLÓGICAS

REALIZAMOS COLETAS DE URGÊNCIA E A DOMICÍLIO

Exames Toxicológicos para concursos com preços diferenciados

SANTO ÂNGELO - RS | Rua Antunes Ribas, 1199 - Fone/(55) 3314-1391

ENTRE-IJUIS - RS | Rua Integração, 527 - Sala 02 - Fone/(55) 3329-1103

EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechner, 1099 - Fone/(55) 3335-1263

Venha conhecer um novo estilo de vida!



Caroline H. Bauer
COACH
CREF: 024718- G/RS



Regis I. P. Finkler
CREF: 021055- G/RS

PARA VOCÊ QUE PROCURA:

- Ambiente Familiar e Climatizado
- Segurança
- Profissionais Capacitados
- Espaço Amplo
- Modalidades Diversas



bela forma

ESTILO DE VIDA

Bela Forma Academia

belaforma_sa

belaformacademia.com.br

Contatos: (55) 3313-3971 (55) 98406-3933

Endereço: Duque de Caxias, 1280

Como está a sua saúde?

Temos um plano para você!



- Planos de Saúde
- Cartão Unimed Card

(55) 3312-0700

ZELAR PELA SAÚDE DAS PESSOAS É O NOSSO PROPÓSITO





ANS - Nº 31.161-8