



Sábado, 15 de outubro de 2022

# Viver Bem

Porque saúde é fundamental

## É tempo de ervilha



**A ervilha é um dos alimentos mais produzidos no mundo. A Organização Mundial da Saúde tem incentivado o consumo de hortaliças, dentre elas a ervilha. Essa leguminosa é altamente nutritiva, destacando-se, em sua composição, elevados teores de proteína, vitaminas do complexo B, principalmente tiamina, riboflavina e niacina, minerais como o cálcio, ferro, fósforo e potássio, além de carotenóides luteína,  $\beta$ caroteno e violaxantina (TAVARES,2012).**

A ervilha, como um dos alimentos mais produzidos no mundo, tem grande importância como fonte de nutrientes para a nutrição humana Carvalho, (2007). Existem dois tipos clássicos de ervilhas, as rugosas, que quando secas são mais saborosas e mais doces, mas não muito produtivas e rentáveis, e as ervilhas lisas, que são mais precoces mas são as mais utilizadas na indústria de congelamento, devido ao seu aspecto e qualidade nutricional (GASPAR et al., 2008).

A ervilha era cultivada tanto para fins de forrageira, quanto como para alimento humano. Na alimentação, é consumida na forma de grãos secos, moídos ou inteiros, ou na forma de grãos verdes.

Com o desenvolvimento da indústria de alimentos, foram colocadas em prática formas alternativas de conser-

vação da ervilha. Atualmente, é comercializada de várias formas, como enlatada, congelada, na forma de farinhas, preparações ou fresca. Pode apresentar diferentes atividades pró-vitáminica, devido aos vários processamentos a que é submetida (CANNIATTI-BRAZACA, 2006; CARVALHO, 2007).

A congelamento, principalmente realizada em leite fluidizado, permite manter a qualidade nutricional e cor das ervilhas, aumentando assim o seu tempo de vida útil. Mas este processo é considerado caro, visto que a congelamento deve ser rápida de modo a não haver excessivo dano na estrutura celular e para que os grãos das ervilhas fiquem soltos na embalagem, os quais são parâmetros de qualidade de ervilhas congeladas (GASPAR et al., 2008).

**Se possível, o ideal é dar preferência às ervilhas frescas, in natura, que mantêm a maior concentração de nutrientes, vitaminas e minerais. A ervilha seca também é uma opção e pode ser facilmente encontrada em lojas de produtos naturais.**

A ervilha congelada pode ser uma boa pedida, desde que não haja grandes cristais de gelo dentro da embalagem – a presença deles pode indicar que o alimento tenha sido descongelado anteriormente, elevando o risco de desenvolver bactérias.

**Já a versão enlatada deve ser evitada sempre que possível, porque alimentos enlatados contêm aditivos, conservantes e sódio em quantidades elevadas.**

**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

<b>Dra. Ana Maria Marchionatti</b> Cirurgiã-Dentista (CRO 20979) Especialista em Endodontia Mestre e Doutora em Prótese Dental	<b>Dra. Jéssica Barasuol</b> Cirurgiã-Dentista (CRO 21135) Especialista, Mestre e Doutora em Odontopediatria	<b>Dr. Vinicius Wandscher</b> Cirurgião-Dentista (CRO 19171) Especialista, Mestre e Doutor em Prótese Dentária	<b>Dra. Camila de Castro</b> Fisioterapeuta (Crefito 154.205-F) Formação Internacional em Microfisioterapia e Licitura 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 AURÉLIO**  
 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 33091 | BÁRBARA CAVALHEIRO CRM 32098 | 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 | @drjulianobgressler  
Av. Rio Grande do Sul, 1140 -Sala 403

CRM 33390  
RQE 26546  
RQE 30921

Foto: Paula Silva

# A cavalgada pode ser uma alternativa para buscar bem estar, lazer e saúde

Por ser uma espécie de caminhada de baixo impacto, os movimentos do cavalo refletem positivamente no corpo do praticante. O contato com o animal e a natureza ajudam no bem-estar, o que garante relaxamento e, conseqüentemente, diminuição de estresse.



São mais de 10 grupamentos musculares que são ativados com a prática de andar a cavalo. Haja vista que a atividade causa bastante gasto calórico e, conseqüentemente, melhora o estado físico geral através da liberação de endorfina, que causa a sensação de bem-estar e relaxamento.

A cavalgada proporciona melhoria na postura; sistema cardiovascular; sistema respiratório e até sistema imunológico.

Repasadas de geração a geração, a prática da cavalgada vai além de um simples andar a cavalo. É um forte instrumento cultural que revela o antepas-

sado de muitas famílias. O ato de cavalgar faz alusão a desbravadores e vaqueiros, fazendo-se necessária como uma forma de valorização histórica desses indivíduos.

Além disso, pode ser um forte atrativo de lazer e turismo com exposições, feiras, geração de renda e visibilidade nas cidades mais afastadas dos centros urbanos.

Para uma boa cavalgada não se tornar uma aventura frustrada, é importante levar em consideração algumas possíveis mudanças, como fatores climáticos instáveis, percursos de difícil acesso ou com

obstáculos, estresse ou cansaço dos cavalos.

Apesar das dificuldades, o adestrador do animal não pode perder a paciência. Afinal, todo esporte ao ar livre é passível de alterações externas, ainda mais acompanhadas de animais. Por isso, um bom planejamento é indispensável.

Roupas adequadas, cuidados com os cavalos, pesquisas sobre o trajeto são algumas recomendações. Eventuais incidentes podem, no fim, tornar a cavalgada mais dinâmica e aventureira.

Com Informações de: <https://guiaanimal.net/> e <https://cavalus.com.br/>



**invisalign**

**invisa é o sorriso sonhado mais rápido.**

**PaolaFlachPerim**  
odontologia especializada

**DIAMOND**

**Aparelho invisível para adultos e crianças**

[www.drpaolaperim.com.br](http://www.drpaolaperim.com.br) | RUA 15 DE NOVEMBRO, 1203 - SALA 403 - SANTO ÂNGELO | @drpaolaperim | 99925 3600



Desperte sua *Beleza*

*dr*  
**DANIELA ROTTA**  
TOXINA BOTULÍNICA & ESTÉTICA FACIAL

📍 Rua 15 de Novembro 1168, sala 110, Santo Ângelo, RS

📞 danielarotta.esteticafacial

## Vacinação contra a Covid-19 no “Brique da Praça” deste domingo

A Secretaria Municipal de Saúde (SMS) de Santo Ângelo programou a ação vacinal contra a Covid-19 para o próximo domingo (16), das 9h às 11h30min, na Praça Leônidas Ribas, durante o tradicional “Brique da Praça”. Durante a semana não haverá vacinação na Secretaria de Saúde.



No domingo, estarão disponíveis todas as doses contra o Coronavírus: primeira dose (a todos acima de 12 anos), segunda dose (a todos acima de 12 anos), dose 3 (acima de 12 anos e com intervalo de quatro meses em relação à dose 2) e dose 4 (acima de 18 anos e com intervalo de quatro meses em relação à dose 3).

### VACINAÇÃO INFANTIL

A vacinação de crianças de 3 a 11 anos somente será realizada no dia 19 de outubro, das 16h30min às 18h30min, na sede da Secretaria de Saúde.



**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**

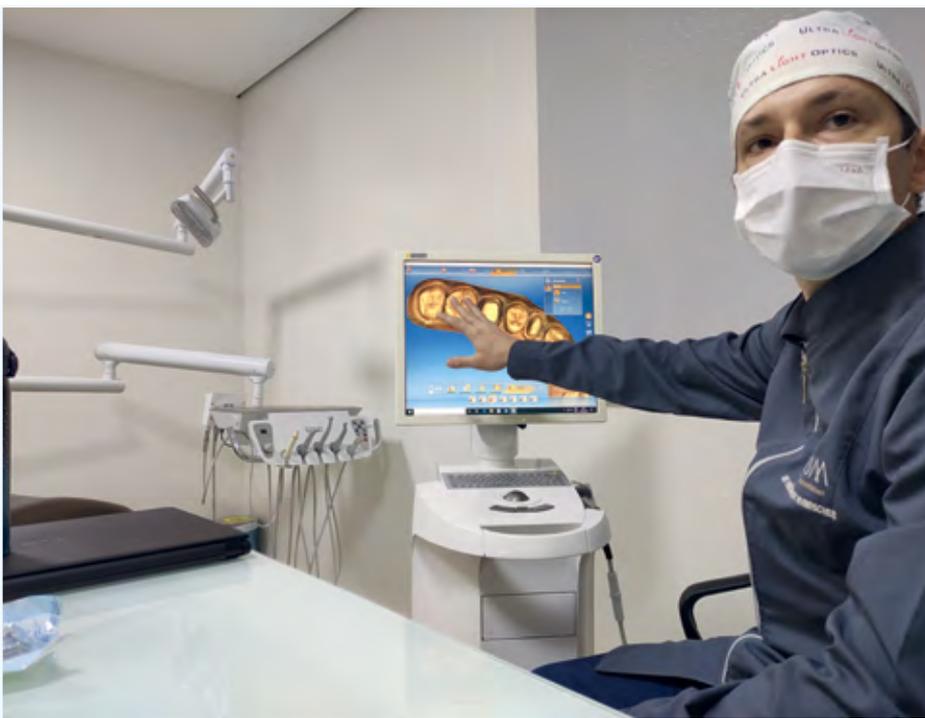
**Endereço:**

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

**Telefone:**

(55) 3312-5056

# É possível saber como vai ficar o meu sorriso?



**Dr. Vinicius Wandscher - CRO/RS 19172 | Cirurgião-Dentista Especialista, Mestre e Doutor em Prótese Dentária e Professor Universitário**

*Hoje em dia, quem deseja realizar um procedimento estético para melhorar a aparência do sorriso, pode saber antes como ficará o resultado e escolher entre várias possibilidades.*

Um sorriso agradável é a combinação entre vários fatores e é fundamental que haja equilíbrio do sorriso com o rosto e com as características de cada pessoa. As reabilitações orais são estudadas caso a caso, de acordo com as necessidades e desejos do paciente. Cada pessoa é única e cada caso é planejado de maneira individual e personalizada.

Independentemente do tipo de material restaurador usado para a construção do novo sorriso, o paciente pode visualizar antes como ficará o seu sorriso para decidir qual é a melhor opção para o seu caso. É possível, inclusive, “experimentar” o

novo sorriso, em material provisório, para saber como irá se sentir.

A Clínica Aurum conta com a mais alta tecnologia e experiência para reabilitações dentárias em Santo Ângelo e região. O Dr. Vinicius Wandscher, especialista, mestre e doutor em Prótese Dentária, alia conhecimentos científicos e equipamentos de última geração para obter os melhores resultados.

**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](http://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

## MÉTODO ABDOMINAL HIPOPRESSIVO

**MELHORA MUITO:**

- FLACIDEZ PÉLVICA
- AUXILIA O PÓS PARTO
- REDUZ CINTURA ABDOMINAL
- DORES NAS COSTAS
- MELHORA DO SONO
- REDUÇÃO DA ANSIEDADE
- MELHORA A POSTURA

LANÇAMENTO

**PARA VOCÊ QUE PROCURA:**

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

Bela Forma Academia  
 belaforma\_sa  
 belaformaacademia.com.br

# bela forma

ESTILO DE VIDA

37 ANOS POR VOCÊ

## 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