

## Câmara de Monte Belo aprova projeto das diretrizes orçamentárias para 2018

A câmara municipal de Monte Belo do Sul aprovou na última sessão, de 19 de setembro, o projeto de lei que contém as diretrizes orçamentárias (LDO) para o exercício econômico-financeiro de Monte Belo do Sul em 2018. Está prevista para o ano que vem uma receita total de R\$ 21.902.000,00. Para se tornar lei, a proposta depende agora da sanção do prefeito. A Lei de Diretrizes Orçamentárias de 2017 havia fixado R\$ 14.364.900,00. O texto aprovado pelos vereadores tramitava no Legislativo desde o dia 05 de setembro deste ano.



Vereadores aprovaram orçamento para Monte Belo do Sul em 2018

## Executivo e Legislativo vão prestar contas nesta terça

A audiência pública da Comissão de Finanças e Orçamento da Casa, que visa prestar contas dos poderes Legislativo e Executivo municipais, acontece nesta terça-feira (26), no plenário da Câmara de Vereadores. Com início às 14h30, serão apresentadas as finanças referentes ao segundo quadrimestre de 2017 (maio a agosto).



Comissão vai apresentar prestação de contas

## Óbitos

**Alex Silva de Castro**, representante comercial, filho de Walter Roberto Feula de Castro e Zuleica de Castro, nascido em 22/01/1970, falecido em 17/09/2017, natural de Porto Alegre, morador de Bento Gonçalves, Divorciado

**Alexandre Remus Filho**, alfaiate aposentado, filho de Alexandre Remus e Tereza Graick, nascido em 17/05/1932, falecido em 17/09/2017, natural de Bento Gonçalves, morador de Santa Tereza, Casado

**Daniel Barros de Souza**, serviços gerais, filho de Jardivino Sutil de Souza e Maria de Barros de Souza, nascido em 03/11/1991, falecido em 17/09/2017, natural de Lagoa Vermelha, morador de Bento Gonçalves, Solteiro

**Jacira Ribeiro da Silva**, do lar aposentada, filha de Alcídio Franco de Lima e Maria Antonia Leopoldina Andrades, nascida em 02/12/1951, falecida em 14/09/2017, natural de Maximiliano de Almeida, moradora de Nova Prata, Viúva

**Rosa Maria Stefani Dalcin**, costureira aposentada, filha de Marcos Stefani e Maria Stefani, nascida em 12/10/1918, falecida em 19/09/2017, natural de Garibaldi, moradora de Bento Gonçalves, Viúva

**Thereza Luiza Chiaradia**, funcionária pública municipal aposentada, filha de Francisco Simão Menegatti e Adele Menegatti, nascida em 29/02/1912, falecida em 20/09/2017, natural de Guaporé, moradora de

Bento Gonçalves, Viúva

**Januilson de Queiro**, mecânico, filho de Wilson de Oliveira Queiroz e Januária Aparecida de Queiroz, nascido em 16/03/1968, falecido em 19/09/2017, natural de Bela Vista, MS, morador de Bento Gonçalves, Casado

**Arcides Troian**, agricultor aposentado, filho de José Troian e Albina Di Domenico, nascido em 22/08/1938, falecido em 20/09/2017, morador de Paraí, Casado

**Leomar Geraldo**, montador, filho de Lauro Geraldo e Eronita Ribeiro, nascido em 04/12/1983, falecido em 20/09/2017, natural de Pérola d'Oeste - PR, morador de Bento Gonçalves, Solteiro

**Cirilo Cristofoli**, motorista aposentado, filho de Pedro Cristofoli e Margarida Donatti Cristofoli, nascido em 11/10/1931, falecido em 18/09/2017, natural de Bento Gonçalves, morador de Monte Belo do Sul, Casado

**David Augusto Mattiollo**, agricultor aposentado, filho de Benvenuto Mattiollo e Catarina Pascoa Bottin, nascido em 26/06/1931, falecido em 21/09/2017, natural de Nova Prata, morador de Bento Gonçalves Viúvo

**João Roberto Bitencourt da Silva**, chapeador, filho de João Eli-seu da Silva e Carmelinda de Bitencourt Silva, nascido em 28/10/1977, falecido em 21/09/2017, natural de

Caçapava do Sul, morador de Bento Gonçalves, Solteiro

**Lodovina Tereza Marmentini Giusti**, do lar, filha de Armando Marmentini e Maria Bertolletti, nascida em 08/11/1925, falecida em 22/09/2017, natural de Farroupilha, morador de Bento Gonçalves, Viúva

**Enzo da Silva Domingues**, filho de Dalvan Domingues e Nelize Pereira da Silva, nascido em 22/09/2017, falecido em 23/09/2017, morador de Não-Me-Toque, Solteiro

**Perci Ravanello**, despachante aposentado, filho de Dorvalino Ravanello e Santina Ditadi Ravanello, nascido em 27/07/1949, falecido em 23/09/2017, natural de Antônio Prado, morador de Bento Gonçalves, Casado

**Isaiás Cabral da Luz**, filho de Genésio Cabral da Luz e Maria de Lourdes Crestani da Silva, nascido em 25/06/1996, falecido em 21/09/2017, morador de Bento Gonçalves, Solteiro

**Leonir Alves da Silva**, serviços gerais, filho de Sebastião da Silva e Rosicler Alves da Silva, nascido em 16/04/1986, falecido em 22/09/2017, natural de Barros Cassal, morador de Bento Gonçalves, Solteiro

**Dionísia Biasin Lazzarotto**, do lar, filha de Ferdinando Biasin e Irene Fochesatto Biasin, nascida em 07/04/1946, falecida em 23/09/2017, moradora de Bento Gonçalves, Casada

## Ocorrências criminais podem ser registradas através de site da Delegacia

Alguns crimes como maus-tratos contra animais, desaparecimentos de pessoas e furtos podem ser registrados online, permitindo que a vítima agilize o processo de denúncia. O portal Delegacia Online aceita somente denúncias de crimes ocorridos dentro do Rio Grande do Sul.

O registro de ocorrência notificando infração penal vai criar um número de protocolo e será encaminhado para a Delegacia de Polícia da região onde ocorreu o fato para os

procedimentos de praxe. É preciso ficar atento para o andamento.

Para denunciar, o acesso é feito pelo endereço <https://www.delegaciaonline.rs.gov.br>. Na página, estão elencados os tipos de crime, e surgirão etapas a seguir para serem preenchidas. No caso de acidentes de trânsito, por exemplo, vai ter perguntas como "Alguns dos envolvidos no acidente se machucou (com escoriações, arranhões, fraturas, pancadas em alguma parte do corpo, etc) ou morreu?".

## Registro de Ocorrências



SERVIÇO DE REGISTRO CIVIL DAS PESSOAS NATURAIS DE BENTO GONÇALVES | EDITAIS DE CASAMENTO

Faço saber que se habilitaram para casar neste Serviço de registros:

**Edital nº 19347:** CLAITON MARCON, solteiro, marceneiro, natural de Bento Gonçalves-RS, residente e domiciliado em Bento Gonçalves e KARINA RAMOS RODRIGUES, solteira, técnica de radiologia, natural de Santa Vitória do Palmar-RS, residente e domiciliada em Bento Gonçalves. O Regime de bens será o da Comunhão Universal de Bens.

**Edital nº 19351:** VALCIR GUARDA, solteiro, moveleiro, natural de Palmitos-SC, residente e domiciliado em Bento Gonçalves e PÂMELA RODRIGUES LEMES, solteira, auxiliar de limpeza, natural de Bento Gonçalves-RS, residente e domiciliada em Bento Gonçalves. O Regime de bens será o da Comunhão Parcial de Bens.

Se alguém souber de algum impedimento, oponha-o na forma da lei. Bento Gonçalves, 26 de setembro de 2017.

GERSON TADEU ASTOLFI VIVAN

Conforto, Segurança e Confiabilidade.

Marques de Souza, 920 - Bento Gonçalves - 3452.1660

Serviços Funerários e Cremação

GRUPO  
**L. FORMOLO**  
Capelas São José

[www.lformolo.com.br](http://www.lformolo.com.br)

**Circulação**

Sede do distrito, São Valentim, Linha Veríssimo de Mattos, Linha Pedra Lisa, Linha Demari, Linha São Luís das Antas, Linha Rosário, Linha Passo Velho, Linha Buratti, Linha Ponte do Rio das Antas

# Jornal **Tuiuty**

**GAZETA**  
muito mais que notícias

[www.jornaltuiuty.com.br](http://www.jornaltuiuty.com.br)

## Safra não será prejudicada, mas adiada, acreditam produtores

Fernando Vigo tem 4,5 hectares da fruta e salienta que poucas horas de frio anteciparam a brotação. Página 05



Produtor comemora plantação de tomate que abrange área de 0,3 hectare

O agricultor e presidente do Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Bento Gonçalves, Cedenir Postal, comemora a plantação dos 3500 pés de tomate

(pág. 03)

**Gabardo** 20 anos  
ADVOCACIA  
OAB/RS 1622

## COLETA DE RESÍDUOS EM BENTO GONÇALVES

### RESÍDUOS ORGÂNICOS

#### Bairro

Avenida São Roque, Rua São Paulo, Maria Goretti e Humaitá. São Francisco, Planalto e São Bento.

#### Dias da Coleta

2ª feira a Sábado  
(a partir das 7h)

Cidade Alta

2ª feira a Sábado  
(a partir das 13h)

#### Centro

2ª a Sábado  
(a partir das 17h)

Lot. Parque dos Sabiás, Santa Helena, Fátima, São Rafael, Santo Antônio e Santa Marta. Eucaliptos, Fenavinho, Imigrante, Licorsul, Vila Nova I, II e III, Barracão, Sertorina, Eulália Baixa, Lot. Vinhedos, São João, São Vendelino e Caminhos da Eulália.

2ª, 4ª e 6ª feira  
(a partir das 7h)

Cohab, Salgado, Lot. São Paulo, Borgo e Panazzolo, Vale dos Vinhedos, Faria Lemos, Tuiuty e São Valentim.

2ª, 4ª e 6ª feira  
(a partir das 7h)

Conceição, Juventude, Vinosul, Tancredo Neves, Municipal e Jardim Glória Vila Militar, Aparecida, Progresso e Universitário, Lot. Zatt, Ouro Verde, Cembratel, São Roque, Sol Nascente, Linha Pradel, Lot. Panorâmico III, Nossa Senhora da Saúde e Lot. Bertolini.

3ª, 5ª e Sábado  
(a partir das 7h)

Pomarosa, Santa Rita, Lot. Verona e Botafogo.

3ª, 5ª e Sábado  
(a partir das 7h)

São Pedro e São Miguel.

2ª e 6ª feira  
(a partir das 7h)

Eulália Alta

4ª feira  
(a partir das 7h)

### RESÍDUOS RECICLÁVEIS

#### Bairro

São Roque, Ouro Verde, Lot. Zatt, Municipal, Tancredo Neves, Lot. Panorâmico III e Lot. Bertolini.

#### Dias da Coleta

2ª, 4ª e 6ª feira  
(a partir das 7h)

São João, São Vendelino, Borgo, Cohab, Licorsul, Salgado, Fenavinho, Vila Nova I, II e III, Eucaliptos, Barracão, Santa Helena, Fátima, Santa Marta, Santo Antônio, Imigrante, Caminhos da Eulália e Eulália Baixa.

3ª e 5ª feira  
(a partir das 7h)

Progresso, Universitário, Conceição, Jardim Glória, Pomarosa, Vinosul, Santa Rita, Botafogo, Vila Militar, Aparecida, Cembratel e Nossa Senhora da Saúde, Maria Goretti e Juventude

2ª, 4ª e 6ª feira  
(a partir das 7h)

Humaitá, São Francisco, São Bento, Planalto e Cidade Alta.

2ª a 6ª feira  
(a partir das 7h)

#### Centro

2ª a 6ª feira  
(a partir das 7h)

São Pedro, São Miguel, Tuiuty, São Valentim, Faria Lemos e Vale dos Vinhedos.

3ª e 5ª feira  
(a partir das 7h)

Passo Velho, Ponte do Rio das Antas, Km 2, São Luiz das Antas, Linha Demari, Linha Ferri e Alcântara.

4ª feira  
(a partir das 7h)

Eulália Alta

5ª feira  
(a partir das 7h)

Os horários de coleta não informados acima iniciam a partir das 7h. Nos domingos e feriados será realizada a coleta do resíduo orgânico nas principais avenidas, das 9h às 12h. Para sugestões, informações, reclamações e recolhimento de móveis velhos e eletrodomésticos, telefone para o Fala Cidadão 0800 979 6866 ou Secretaria Municipal do Meio Ambiente 3055 7190.

R Domingos Rubechini, 159 - Bairro Fenavinho - 54 3454 9209



## Filme “Intocáveis” tem sessão gratuita em Tuiuty

A comunidade do Distrito de Tuiuty vai poder assistir gratuitamente ao filme “Intocáveis” na próxima quinta-feira (28). A sessão vai ser a partir das 19h30, no Restaurante Pignatela. A classificação é para acima de 14 anos. No longa, Philippe (François Cluzet) é um aristocrata rico que, após sofrer um grave acidente, fica tetraplégico.

Precisando de um assistente, ele decide contratar Driss (Omar Sy), um

jovem problemático que não tem a menor experiência em cuidar de pessoas no seu estado. Aos poucos ele aprende a função, apesar das diversas gafes que comete. Philippe, por sua vez, se afeiçoa cada vez mais a Driss por ele não tratá-lo como um pobre coitado. Aos poucos a amizade entre eles se estabelece, com cada um conhecendo melhor o mundo do outro. A realização do evento é da Associação Vale das Antas.



### COMO SEPARAR OS SEUS RESÍDUOS?

A separação dos **resíduos sólidos**, popularmente conhecidos como lixo, permite o reaproveitamento, a reciclagem, a compostagem e a disposição final ambientalmente adequada.

### RESÍDUOS RECICLÁVEIS

#### PAPÉIS E PAPELÃO

Jornais, listas telefônicas, folhetos, revistas, folhas de rascunho, papéis de embrulho, caixas de papelão, folhas de caderno, embalagens longa vida (tetrapak) e outros.



**VIDROS**  
Garrafas em geral, potes e jarras, vidros de conservas, cacos de vidro e outros.

#### PLÁSTICOS

Garrafas plásticas, tubos e canos, potes de creme, frascos de xampu, baldes, bacias, brinquedos, sacos e sacolas, saquinhos de leite e outros.



**METAIS**  
Latas de cervejas e refrigerantes, enlatados, arames, pregos, tampas, fios, objetos de cobre, alumínio, bronze, ferro, chumbo e zinco.

### RESÍDUOS ORGÂNICOS

Cascas de frutas e legumes, bagaços de frutas, restos de alimentos.



Papel higiênico e lenços de papel usados, curativos, fraldas descartáveis, absorventes higiênicos, bitucas de cigarro e resíduo de varrição.

### ATENÇÃO

Pilhas, baterias, lâmpadas, pneus, restos de remédios, latas de tintas, embalagem de agrotóxico e resíduo eletrônico não podem ser destinados junto com os resíduos comuns.

Consulte o site [www.bentogoncalves.rs.gov.br](http://www.bentogoncalves.rs.gov.br) e verifique a destinação ambientalmente adequada desses materiais.



Jornal  
**Tuiuty**

Editado por:  
Boa Comunicação Ltda  
Editoria:  
Ana Lúcia Zanelatto

Jornais Rurais: Circulação : terças em rodízio,  
pela ordem: Jornal Tuiuty - Jornal Monte Belo  
do Sul - Jornal Vale dos Vinhedos - Jornal São  
Pedro.

acompanhe online



/gazetars @gazetars

Jornal Gazeta

21,º 100,000000 - 1200 Indragar Adonai 0000 - 000000000000

## Anvisa proíbe comercialização de herbicida associado à doença de Parkinson

Herbicida é utilizado para o combate de ervas daninhas em diversas culturas

As evidências científicas concluíram que o produto está associado ao desenvolvimento da doença de Parkinson -condição neurológica degenerativa que leva ao tremor, rigidez, distúrbios na fala e problemas de equilíbrio. Segundo relatório do GGTOX, grupo de trabalho de toxicidade da Anvisa, o produto tem qualificação toxicológica I, considerado extremamente tóxico. A agência começou a analisar o produto em 2008.

De acordo com a análise das evidências científicas, o grupo considerou haver peso suficiente para comprovar o potencial do herbicida

de induzir aberrações cromossômicas em células somáticas in vitro e in vivo, em diferentes espécies, e por diferentes vias de exposição, inclusive dérmica.

A agência diz que as evidências apontam para o risco do Paraquate em trabalhadores que entram em contato diretamente com o produto.

Não há evidências apresentadas que o herbicida deixe resíduo nos alimentos. A decisão da diretoria colegiada da Anvisa foi feita no fim da tarde de terça-feira (19) e o prazo concedido para o total banimento do produto é de três anos.



## Aplicativo sugere hora de irrigar

A Universidade do Missouri criou um novo aplicativo de celular que estima a melhor hora para irrigar. Chamado de Crop Water Use, o software gratuito deve ser disponibilizado para agricultores de outros países dentro de um ou dois anos. "A beleza desse programa é que, uma vez sabida a localidade da propriedade, drena automaticamente com dados relacionados com a sua agenda de irrigação," diz Gene Stevens do Centro de Pesquisa do Delta da Universidade do Missouri.

O aplicativo faz estimativas de chuvas com as previsões do Serviço Meteorológico Nacional dos Estados Unidos, prevê a evapotranspiração baseada em radiação solar, vento, temperatura e umidade. Também usa dados de mapas de solos e textura.

"O programa vai lhe pedir a data do plantio. Com isso, o aplicativo vai estimar a data de emergência dos cul-

tivos baseado na temperatura e outros dados," afirmou Stevens.

O aplicativo também pede informação de quando começa a umidade, a profundidade das raízes, quantidade de irrigação padrão, se é por aspersão ou por sulco.

Em 2016, haviam 398 propriedades no Missouri utilizando a ferramenta, subindo de 178 em 2015. Stevens diz ainda que o aplicativo traz economia de tempo e que espera que o número de usuários deve crescer ainda mais esse ano.



## Produtor comemora plantação de tomate

O produtor agrícola de Tuiuty e presidente do Sindicato dos Trabalhadores Rurais de Bento Gonçalves, Cedenir Postal, comemora a plantação dos 3500 pés de tomate, em uma área que abrange 0,3 hectare. Além do to-

mate, ele ainda planta pimentão, berinjela, hortelã, couve-flor e brócolis. Postal, plantou as mudas, que traz de Veranópolis, há alguns dias, e no início de dezembro vai começar a colheita.

O tomate é rico em vitamina C e licopeno (poderoso antioxidante) e teve a sua origem na América Central, sendo muito utilizado na culinária, pelos astecas. O fruto só chegou na Europa por volta do século XVI, e depois foi acolhida em todo o mundo. No Brasil, a colheita do tomate é feita predominantemente de maneira manual e a região sudeste é a maior produtora do fruto.



## Temperatura de 2017 vai ter impacto na produção do vinho global

Produtores da costa oeste americana avaliam baixa produção depois de calor excessivo na região

No início do verão estadunidense, em julho, a região do Napa Valley, na Califórnia, estava destinada a ser uma das campeãs mundiais de melhor produção de vinho, em 2017.

No entanto, a alta temperatura registrada, acima da média, acabou frustrando as expectativas dos vitivinicultores. Eles tiveram uma safra com abundância de uvas murchas, prejudicando a produção. Além de Napa, o clima prejudicou também regiões da Alemanha, França, Itália e do Chile. Cathy Corison, de uma vinícola que existe há 43 anos em Napa, admitiu que foi a primeira vez que ela viu algo assim.

O excesso de calor não atingiu algumas variedades de uva, que chegaram antes, em agosto, mas afetou principalmente as cabernet. Outro consultor de videiras em Napa, Steve



Matthiasson, enfatizou que "o calor nos deixou assustados".

Antes das uvas completarem o ciclo normalmente, as temperaturas altas acabaram por desidratar a fruta. Os produtores avaliam que fazer o bom vinho neste ano vai depender do restante colheita. Como resultado do calor, a produção será menor que o esperado, de 5%, chegando até em 35%. Para o restante de produtores de vinho cabernet, isso significa que a baixa na Califórnia, vai poder aumentar os preços da bebida da concorrência.



O Composto Orgânico  
**Classe a**

Use Composto Orgânico Adubare para aumentar a fertilidade do seu solo. Matéria orgânica nunca é demais para o solo e é indispensável para uma boa produção.

(54) 3454-1417(54) 9925-1582

**adubare**  
COMPOSTOS ORGÂNICOS

RS 355, Km 10 • Linha Marquês do Herval | Distrito de São Valentim • Veranópolis

## Neutralidade climática vai marcar a primavera

Para os produtores agrícolas, é fundamental acompanhar as condições climáticas para melhor planejar a safra. E a primavera, que começou na sexta-feira (22), pode ser marcada por temperaturas mais altas e umidade no final, embora os primeiros dias sejam de tempo seco. A estação inicia sem influência dos fenômenos El Niño e nem La

Niña, sendo marcada pela neutralidade climática.

Ao longo da primavera o fenômeno La Niña deve surgir, ficando no verão de 2017 e 2018. Diferentemente do El Niño, o La Niña consiste na diminuição da temperatura das águas do Pacífico.

A primavera deste ano também deve terminar com o fenômeno da

Zona de Convergência do Atlântico Sul (ZCAS), que proporciona chuva volumosa para várias regiões do país. Mas a região Sul vai ficar de fora dessa fatia, e deve ter poucas alterações nos números mensais.

Para este ano, não há mais expectativa de massas polares fortes, por isso não terá frio atípico como em 2016.

## Comunidade celebra Nossa Senhora

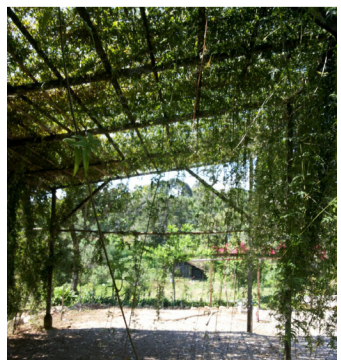
A comunidade Nossa Senhora das Dores, em Tuiuty, fez uma festa no domingo, 17 de setembro, para honrar a Nossa Senhora, mãe de Jesus.

A celebração teve início com tríduo na quinta-feira, 14 de setembro, e contou com missa e almoço festivo no dia 17.



Créditos: Cefenir Postal

### Chegada da primavera registrada pela leitora de Tuiuty, Diva Pasini Cavalca



## França bane uso de glifosato

Através de um comunicado de seu porta-voz, o governo francês anunciou a proibição de todos os usos do glifosato até 2022, inclusive o uso agrícola. "O primeiro-ministro Edouard Philippe decidiu que este produto será proibido na França, assim como todos os que se pareçam com ele e que ameaçam a saúde dos franceses, para quando terminar o quinquênio", disse o porta-voz Christophe Castaner.

O governo francês avalia que a produção agrícola encontrará substituição para o produto. O Ministério da Agricultura e Transição Ecológica teve uma meta fixada para o fim do uso do pesticida até o fim do ano. Desde Janeiro, a fumigação com glifosato de espaços abertos ao público está proibida na França. A proibição agora se estende a produtores privados. A França se opõe à decisão da União Europeia de autorizar o uso do glifosato temporariamente por 10 anos por considerar o período muito longo.

O glifosato (N-fosfonometil-glicina) é um herbicida de amplo espectro, aplicado após a planta ter emergido do solo (pos-emergente), de ação não-seletiva, ativo através de translocação na planta. Glifosato tem baixa toxicidade

para mamíferos que não inibe a enzima acetilcolinesterase. Os solventes usados em formulações comerciais podem alterar as propriedades toxicológicas. É registrado em mais de 100 países. O glifosato também pode ser vendido em combinação com outros herbicidas.

### Brasil

O glifosato é disparado um dos herbicidas mais usados no Brasil e muito tem se discutido sobre a proibição no país. O Brasil também é campeão mundial no uso de agrotóxicos, posto, até a década passada, ocupado pelos EUA.

"O glifosato, herbicida mais vendido no Brasil, e causador de câncer é 5 mil vezes maior na água potável por aqui do que na União Européia. Inclusive em algumas praças e parques públicos, ele é utilizado para capinar. Há muitas prefeituras utilizando também à beira da estrada. Por que é seguro aqui e não é lá fora? 30% dos agrotóxicos que são usados no Brasil são proibidos na União Européia", alerta a professora de Geografia Agrária da USP, Larissa Bombardi, sobre a permissividade brasileira em relação a outros países.



## Bayer e Bosch desenvolvem tecnologia de “spray inteligente”

De acordo com as empresas, a utilização em larga escala de herbicidas tem sido a única solução para combater de forma eficiente as plantas daninhas

A multinacionais Bayer e Bosch revelaram que estão desenvolvendo uma nova tecnologia de aplicação de defensivos agrícolas. “A utilização inteligente de spray ‘limpa’ os campos de forma sustentável. Não só protege a colheita, como também o meio ambiente”, afirma Markus Heyn, membro do Conselho de Administração da Bosch.

O projeto de investigação está programado para ter a duração de três anos. “Em conjunto com a Bosch, queremos inovar combinando diferentes tecnologias. O nosso objetivo é que os herbicidas sejam utilizados apenas onde são realmente necessários”, acrescenta Tobias Menne, responsável pela agricultura digital na Bayer.

De acordo com as empresas, a utilização em larga escala de herbicidas tem sido a única solução para combater de forma eficiente as plantas daninhas. Normalmente esses defensivos são aplicados sobre todo o campo, atingindo também a cultura. Com essa nova tecnologia, serão utilizadas câmaras com sensores para distinguir as invasoras e aplicar pesticidas apenas no alvo desejado. “Com a pulverização inteli-

gente, conseguimos trazer mais inteligência para os campos. Esta tecnologia funciona da seguinte forma: antes de os agricultores saírem a campo, um ‘gestor digital das plantações’ analisa a situação e recomenda o melhor momento para tratar das daninhas. Numa única fase, as plantas são identificadas de forma precisa e o pesticida é pulverizado num único processo à medida que atravessa o campo”, explica Johannes-Jörg Rüger, responsável da unidade de veículos comerciais e off-road da Bosch.

“Múltiplas câmaras espalhadas por toda a largura do pulverizador captam séries contínuas de imagens, identificando as diferentes ervas e permitindo que o tratamento seja definido e otimizado. Enquanto o aspersor das colheitas percorre o campo, o herbicida é pulverizado na quantidade necessária e misturado utilizando os parâmetros apropriados de aplicação.

Assim, as ervas relevantes são atingidas, deixando intactas áreas sem ervas. Tudo isto ocorre a uma velocidade estrondosa, de milissegundos mais precisamente”, conclui.



## Produtor de Tuiuty garante que safra não vai ser prejudicada por poucas horas de frio

Fernando Vigo classifica a safra como antecipada, mas descarta prejuízos

O produtor rural Fernando Vigo tem 4,5 hectares de área de plantação de uva em Passo Velho, no distrito de Tuiuty. Apesar da primavera, que chegou no dia 22 de setembro, marcar o início da brotação da fruta, o agricultor relata que as dele, assim como as de vizinhos, começou a brotar ainda antes. “A previsão já era de que ia ter muito pouco frio este ano. Mas não podemos falar em prejuízo e sim antecipação. É até interessante que ela venha madura mais cedo porque daí agrega um valor um pouco mais alto”, relata.

Vigo classificou a brotação também como “estranha”. De acordo com ele, algumas já estão brotando, mas outras não. “A previsão é de colhermos 70 kg de uva, que é a nossa média por ano”, prevê. O agricultor comenta que a média é de 70, mas que outros fatores, além do clima, podem incidir no número. “Às vezes tem a renovação, tem vários fatores”, pontua.

### Vendas para cantina

Vigo vende parte da sua safra para cantinas e a outra, para consumo. “A Niágara branca e rosa, quando tem cacho sem defeito, maior e mais bonito, é vendida para consumo”, registra, “sempre sobra uma parte que daí eu entrego para a cantina, assim como a bordeaux e



a violeta”.

Além da uva, o produtor tem ainda na área dois tipos de bananas, bergamotas, laranja, pêra, caqui e jabuticaba, totalizando 4,9 hectares com os 4,5 hectares de videiras.

### Tempos difíceis

Fernando Vigo conta sobre um período difícil, no qual precisou dividir o dia trabalhando na agricultura, com a noite trabalhando por fora. “Foi sofrido eu conseguir conquistar minha terra. Nunca deixei de ser agricultor, mas precisei trabalhar por fora por 6 anos para agregar renda e comprar minha área”, relembra, concluindo que o esforço

“valeu muito a pena”. Vigo divide os cuidados da plantação com a esposa e apenas em épocas de colheita ele contrata assistentes provisórios para ajudar.



**Atendimento especializado ao Produtor Agrícola**

**Atendimento, com escritórios em Bento Gonçalves e Caxias do Sul, com agendamento prévio, por telefone ou whatsapp em horário comercial.**

**Atendimento na propriedade do agricultor rural, sem necessidade de deslocamento para a cidade.**



**CAMILA PÆSE FEDRIGO**  
ADVOGADA - OAB RS 98329

☎ 54 98413.5113  
fb.com/cpfadvogada  
@ camila@cpfadvogada.com

**Mestranda e especialista em Direito Ambiental pela Universidade de Caxias do Sul**



## Pão de abobrinha funcional e levinho

- Ingredientes**
- 4 ovos caipiras, de preferência
  - 1 colher (sopa) de açúcar mascavo (ou demerara)
  - 2/4 xícara (chá) de azeite de oliva extravirgem (ou óleo de coco)
  - 1 abobrinha com a casca, cortada em cubos médios
  - 1 xícara (chá) de farinha de quinoa
  - 1 xícara (chá) de farinha de arroz integral
  - 1/2 xícara (chá) de polvilho doce

doce

- 1 xícara (chá) de Água filtrada
- 2 colheres (sopa) de sal marinho moído
- 4 colheres (sopa) de salsa (ou salsinha) picada
- 1 colher (sopa) de fermento biológico

### Modo de preparo

No liquidificador, bata os ovos e o açúcar até dobrarem de volume. Acrescente o azeite e a abobrinha e volte a bater. Junte as farinhas e a água aos poucos sem desligar o aparelho, mas diminua a velocidade. Por último, coloque o sal, a salsa e o fermento. Pare de bater assim que a massa estiver homogênea.

Coloque em uma fôrma antiaderente e untada com um pouco de óleo e polvilhada com farinha de quinoa. Deixe crescer em local seco por 30 minutos. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 30 minutos ou até dourar. Espere amornar e desenforme.



## Torta de presunto e queijo

- Ingredientes**
- 4 ovos
  - 2 e 1/2 xícaras de chá de leite
  - 1 xícara de chá de óleo
  - 1 xícara de chá de batata descascada, cozida e cortada em cubos
  - 1 e 1/2 xícaras de chá de farinha de trigo
  - 1 colher de chá de sal
  - 1 colher de sopa de fermento em pó
- Para o recheio**
- 2 xícaras de chá de presunto ralado
  - 1 e 1/2 xícaras de chá de mussarela cortada em cubos
  - orégano a gosto
- Modo de preparo**
1. Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, a batata cozida, a farinha de trigo e o sal até homogeneizar.
  2. Desligue o liquidificador, coloque o fermento e mexa com uma colher.
  3. Despeje metade da massa em uma forma de 30cm x 22cm untada e enfarinhada.
  4. Espalhe o presunto e a mussarela sobre a massa, polvilhe o orégano a gosto, e cubra com o restante da massa.
  5. Polvilhe novamente com orégano, se desejar.
  6. Leve para assar em forno preaquecido em temperatura média por mais ou menos 40 minutos ou até que esteja levemente dourada.



## Receita de queijo fresco caseiro



Ferva o leite. Após a fervura desligue e coloque o vinagre. Aguarde uns 5 minutos para o leite talhar.

Coe esse talho num pano limpo para separá-lo do soro que será jogado fora.

Coloque o talho, a margarina e o sal no liqui e bata até ficar uma mistura homogênea.

Coloque numa vasilha e leve a geladeira. Depois de gelado é fácil desenformar.

O queijo é meio cremoso mas sai da vasilha com facilidade. Rende um queijinho de aproximadamente 300 g.

## Nutella feita em casa

- Ingredientes**
- 1/3 xícara de chá de amêndoas sem pele
  - 1/3 xícara de chá de avelãs sem casca
  - 1 xícara de chá de leite em pó
  - 1/4 xícara de chá de leite integral
  - 3 colheres de sopa de mel
  - 170 g de chocolate meio amargo
  - 140 g de chocolate ao leite
  - 1 pitada de sal
- Em uma panela misture o leite,

o leite em pó, o mel, o sal, leve ao fogo e deixe aquecer até levantar a fervura do leite. Sempre mexendo. Desligue o fogo e reserve.

Pique o chocolate em cubos pequenos e derreta-o, ou em micro-ondas ou em banho-maria, conforme preferir, os dois juntos.

Junte tudo no liquidificador e bata até ficar bem homogêneo. Vire em um refratário de sua preferência e coloque na geladeira até ficar todo bem geladinho.



## Delicioso pavê de morango

- Para o creme:**
- 1 lata de leite condensado
  - 2 latas de leite
  - 3 gemas
  - 2 colheres se sopa rasa de amido de milho
  - 1 colher de chá de essência de baunilha
  - 1 pacote de biscoito champagne

Refrigerante sabor Guaraná

1 caixa de morango

**Para a cobertura**

Três claras em neve

Uma lata de creme de leite

Três colheres de sopa de açúcar

Uma caixa de morango

**Modo de preparo**

**Creme**

Misture o leite condensado, o leite, as gemas, o amido de milho e a essência de baunilha. Leve ao fogo para engrossar. Reserve e deixe esfriar. Depois de frio, coloque pedaços de morango e distribua em uma tigela. Molhe os biscoitos no refrigerante, delicadamente, e os posicione sobre o creme.

**Cobertura**

Bata as claras em neve e acrescente o açúcar. Retire da batadeira e acrescente o creme de leite sem soro, mexendo delicadamente. Coloque sobre os biscoitos. Decore com morangos e leve à geladeira



## Bolinho de batata assado

- Ingredientes**
- 800 gramas de batata cozida e espremida
  - 1 ovo
  - 1 colher (sopa) de cebola picada finamente

Sal e pimenta-do-reino e óleo a gosto

1/2 xícara (chá) de bacon picado frito

1 colher (sopa) de manteiga

1 colher (sopa) de leite

1 colher (sopa) de farinha de rosca

**Para a Cobertura**

- 3 colheres (sopa) de farinha de rosca
- 4 colheres (sopa) de queijo par-

mesão ralado

**Modo de Preparo**

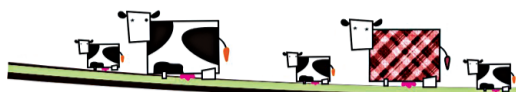
Frite o bacon com a cebola, se ficar excesso de gordura descarte-a, em uma recipiente misture todos os outros ingredientes com o bacon frito com a cebola. Coloque um aro sobre uma assadeira, misture os ingredientes da cobertura e polvilhe uma camada fina na parte de baixo, coloque a massa, depois finalize com mais um pouco de cobertura, repita o processo em todas as unidades.

Leve para assar a 200°C por cerca de 30 minutos ou até que a superfície esteja bem dourada e brilhante.

Rendimento: 7 unidades



# almanaque rural



## Primavera contribui para aumento de casos alérgicos

A primavera chegou na sexta-feira (22), para a alegria de uns, e tristeza de outros, que são acometidos por casos de alergia, como crises de asma e rinite, devido ao pólen das plantas. O pólen é uma pequena substância que algumas árvores e flores dispersam pelo ar, geralmente no início da manhã, no final da tarde e em alguns momentos em que o vento balança as folhas das árvores, atingindo pessoas geneticamente predispostas.

### Rinite alérgica

A rinite alérgica também pode ser desencadeada ou agravada pela exposição a aeroalérgenos, a mudanças bruscas de clima, inalação de odores fortes, inalação de ar frio e seco e ingestão de anti-inflamatórios não hormonais em indivíduos predispostos. Para a prevenção, é preciso se manter afastado do alérgeno e como nem sempre é possível, principalmente no caso da poeira domiciliar, a melhor alternativa é administrar medicamentos que reduzam a inflamação e controlem os sintomas.

Uma boa dica é evitar tapetes, carpetes, cortinas e almofadões, além de dar preferência aos pisos laváveis e cortinas do tipo persianas ou de material que possa ser limpo com pano úmido. A atenção deve ser redobrada nos quartos, pois as camas e berços não devem ser colocados junto à parede.

Procure retirar do cômodo os bichos de pelúcia e estante de livros; evite spray ou sachês; não use inseticidas; troque os travesseiros de pena ou penas pelos de espuma, os quais devem estar envoltos em material plástico. Esta última orientação serve também para o colchão, já que esse procedimento ajuda a sua limpeza com pano úmido. As vassouras e espanadores de pó devem ser substituídos por pano úmido antes do uso de aspirador de pó.

Os cuidados pessoais também exigem atenção. Por isso, evite talcos, perfumes e banhos extremamente quentes e as roupas, que têm pouco uso, devem ser arejadas e, se possível, lavadas antes do seu uso. Procure ainda não fumar dentro de casa.



## Manteiga caseira amacia e renova pele seca

A pele é bastante sensível e merece cuidados para evitar o envelhecimento precoce, causado pela exposição excessiva ao sol, frio seco do ar-condicionado, uso de produtos químicos e consumo de alimentos tóxicos. A manteiga caseira de limão e laranja, é um método que não causa efeitos colaterais e nutre a pele, deixando-a renovada. A receita deve ser aplicada antes de dormir. Para retirar o produto, o recomendável é tomar um banho pela manhã.

### Ingredientes

- 1 xícara de óleo de coco prensado a frio (se possível, orgânico)
- 4 gotas de óleo essencial de laranja
- 4 gotas de óleo essencial de limão
- Raspa da casca de meio limão orgânico
- Raspa da casca de meia laranja orgânica
- Raspa de casca de meia lima

### Modo de preparo

Os óleos essenciais podem ser adquiridos em lojas de produtos naturais e na internet. Coloque óleo de coco numa panela pequena e aqueça por 15 ou 20 segundos. Quando esquentar, leve o óleo para uma tigela e mexa. É importante que não fique pedacinhos sólidos do óleo de coco, o que é muito comum em temperatura baixas. Feito isso, adicione as raspas das três frutas. Depois, adicione os óleos essenciais e mexa para garantir que tudo esteja totalmente misturado.

Certifique-se de que o óleo de coco não esteja muito quente ao adicionar os óleos essenciais. Coloque na geladeira para endurecer um pouco. Você saberá quando o óleo é sólido o suficiente quando você puder enfiar o dedo e deixar a marca. Em seguida, leve para o liquidificador e bata até ficar macia. Depois que alcançar uma consistência boa, coloque a mistura num recipiente e armazene num local que não seja quente, para que a manteiga não derreta.

## Alimentos ricos em fibras e seus benefícios à saúde



Os alimentos ricos em fibras são principalmente os de origem vegetal, como frutas, verduras, legumes, cereais como arroz integral e milho, feijão, grão-de-bico, frutas secas.

O consumo adequado de fibras na alimentação é importante para manter a saúde e prevenir doenças, pois elas são responsáveis pelos seguintes benefícios no organismo:

- Combater a prisão de ventre, pois aceleram o trânsito intestinal;
- Ajudar a emagrecer, pois aumentam a sensação de saciedade;
- Controlar a diabetes, pois ajudam a diminuir os níveis de açúcar no sangue;

Baixar colesterol e triglicérides, pois reduzem a absorção de gorduras no intestino e o aumento do açúcar no sangue;

Manter a saúde da flora intestinal, pois servem de alimentos para as bactérias benéficas que estão presentes naturalmente no intestino;

### Alimentos ricos em Fibras

Para combater a prisão de ventre, é importante lembrar que além de aumentar o consumo de fibras, também deve-se aumentar a ingestão de água, pois a água hidrata as fibras e o intestino, facilitando a passagem das fezes. Se não consegue beber 2

litros de água por dia, veja que alimentos comer para ajudar: Alimentos ricos em água.

A ingestão diária de fibras deve ser entre 20 e 40 g por dia. Uma dica para comer mais fibras na dieta é ingerir mais alimentos crus e com casca, especialmente frutas e legumes, evitando alimentos refinados como farinha de trigo branca e arroz branco. Saiba o que comer em: Como fazer uma dieta rica em fibras para regular o intestino.

### Tipos de fibras alimentares

As fibras alimentares podem ser solúveis ou insolúveis, sendo que a principal diferença entre elas é que a fibra solúvel se dissolve em água, enquanto a fibra insolúvel não.

Assim, as fibras solúveis formam um gel com a água e permanecem mais tempo no estômago, dando assim uma maior sensação de saciedade. Estas fibras também se ligam à gordura e ao açúcar dos alimentos no intestino, ajudando a reduzir o colesterol e a controlar a diabetes.

Por outro lado, as fibras insolúveis aceleram o trânsito intestinal, aumentam o volume das fezes, e ajudam a prevenir o aparecimento de problemas como prisão de ventre, hemorroidas, inflamações do intestino e câncer de cólon, por exemplo.

## Receitas para acabar com as dores nas articulações

Aumento de peso, falta de Vitamina D, cartilagem desgastada são algumas das possibilidades de dores nos joelhos e articulações.

Você pode aliviar as dores usando a casaca do limão ralada (somente a parte verde). Esfregue na área dolorida, depois tampe com uma bandagem ou pano, por pelo menos duas horas.

Outro remédio caseiro é beber o suco da cereja, que é rico em betacaroteno e cobre, que alivia bastante as dores musculares.

Suco de batata crua também é poderoso para aliviar dores de articulações. Basta fatar a batata branca

em fatias bem finas, deixar descansar à noite numa vasilha com água fervida e tomar durante o dia.

Azeite de limão é o unguento mais usado para dores musculares. Basta descascar dois limões, colocar

as cascas num vidro e cobrir com azeite de oliva. Guarde em local escuro, ou embrulhe o vidro para que não pegue luz, por duas semanas. Depois é só massagear com este óleo milagroso.



## Tratamento caseiro para manchas na pele

Com a idade, temos tendência de ganhar manchas no corpo e no rosto. As causas são variadas e surgem quando menos estamos esperando. A exposição solar, a genética e os problemas hepáticos também são algumas das razões. Podem aparecer durante a gravidez e até como efeito colateral provocado pela toma de algum antibiótico.

### Uma alternativa mais barata e natural

Em termos de saúde, essas manchas, geralmente, não são problemáticas. Mas isso não é razão para deixar que elas ganhem a batalha contra sua autoestima, certo? No mercado, a seleção de produtos e tratamentos para dar um jeito nesse problema é variada. Mas sempre que possível devemos optar por maneiras naturais.

Esse tratamento traz num creme só 5 benefícios:

1. O poder do leite de magnésia em clarear a pele;
2. O milagre da acidez do limão na remoção das células mortas;
3. A função reparadora e cicatrizante da babosa;
4. A força restauradora do mamão;
5. E as vitaminas e os minerais da

banana.

### Tratamento caseiro para as manchas no rosto

**Ingredientes:**  
Leite de magnésia: 1 frasco  
Gel de babosa: 3 colheres de sopa

Limão: 1 unidade (suco)  
Mamão: 1/2 unidade  
Cebola: 1/2 unidade  
Banana: 1 unidade

**Modo de preparo:**  
1. Com a ajuda de um liquidificador, processe todos os ingredientes até obter uma pasta grossa;  
2. Durante um mês consecutivo, aplique o creme todas as noites;  
O limão, por exemplo, pode deixar sua pele lesionada se você aplicar esse creme durante o dia. Em contato com o sol, a acidez do limão pode se tornar prejudicial.







## Como se livrar dos insetos em casa

Saiba como se livrar de insetos que transportam doenças e bactérias para nossa casa.

Ninguém gosta de ter insetos voando e fazendo barulho em casa. Além de muito incômoda, essa situação pode colocar sua saúde em risco, pois muitos deles são portadores e transmissores de doenças.

Você sabia que existem mais de 1 milhão de espécies de mosca por todo o mundo? E que elas nem precisam pousar para que algo fique contaminado? Basta que ela toque leve nos seus alimentos ou utensílios de cozinha para que as bactérias e partículas de sujeira sejam depositadas. E falamos apenas no caso das moscas; há ainda mosquitos, baratas e diversos outros, que costumam aparecer em casa.

Moscas e baratas, por exemplo, têm preferência por lugares escuros, com pouca limpeza. Apesar do tamanho, podem ser portadores e transmissores de doenças mais sérias.

Para evitar os insetos em casa, tenha em mente:

Uma casa precisa ser limpa, arejada e com poucos objetos que permitam que esses animais encontrem esconderijo para depositarem os seus ovos;

Conserve os seus alimentos em lugares fechados e protegidos, sem nunca os deixar destampados;

É preciso cuidado com os inseticidas, pois os mesmos podem ser nocivos para plantas e animais de estimação, quando usados em excesso.

Mas, mesmo com todos o cuidado, muitas vezes é bem mais complicado se livrar dos insetos. Confira a seguir uma receita caseira e eficaz, recorrendo apenas a ingredientes que poderá encontrar facilmente em sua casa, para se livrar dos insetos de uma vez por todas.

**Receita caseira para acabar com os insetos**

Ingredientes:

Óleo vegetal: 1/2 xícara

Shampoo suave: 1/2 xícara

Vinagre: 1/2 xícara

Modo de preparo:

1. Misture todos os ingredientes numa vasilha;

2. Despeje a mistura em uma garrafa com borrifador;

3. Pulverize os cantos da casa onde mais frequentemente surgem os insetos;



## Dieta do limão para auxiliar no emagrecimento

O limão é uma grande ajuda a emagrecer porque desintoxica o organismo, desincha porque tem ação diurética e aumenta a sensação de saciedade. Além disso limpa também o paladar, tirando a vontade de comer alimentos doces que engordam ou prejudicam a dieta.

Para ter esses benefícios, basta espremer meio limão em um copo de água e beber meia hora antes do café da manhã, do almoço e do jantar, por exemplo. Ou colocar rodela de limão na garrafa de água que se bebe durante o dia.

Todas as variedades do limão podem ser utilizadas, e essa fruta também tem propriedades que ajudam a fortalecer o sistema imunológico, proteger o corpo doenças como gripes e resfriados e evitar o envelhecimento precoce e alcalinizar o sangue, o que o torna um excelente antioxidante.

### Como fazer a dieta do limão para emagrecer

A maneira correta de usar o limão para emagrecer é espremer meio limão em um copo de água e beber logo em seguida, sem adicionar açúcar. Deve-se fazer isso logo após acordar em jejum, cerca de 30 minutos antes de tomar o café da manhã, utilizando água morna. Essa mistura irá ajudar a limpar o intestino, eliminando o excesso de gordura e de muco que se acumula nesse órgão.

O limão também pode ser tomado antes das refeições principais, mas com água gelada. A água gelada faz com que o organismo tenha que gastar mais energia para aquecê-la, queimando algumas calorias a mais, o que também ajuda a emagrecer. Outra opção é adicionar raspas de gengibre ao suco, pois essa raiz também tem propriedades que ajudam na perda de peso.

### Benefícios do limão

Além de ajudar a emagrecer, os benefícios do limão são:

Fortalecer o sistema imune e proteger o organismo contra gripes e resfriados;

Ajudar a eliminar as toxinas do corpo;

Evitar doenças como câncer e envelhecimento precoce;

Reduzir a acidez corporal, melhorando o metabolismo do corpo.

Todas as variedades de limão trazem esses benefícios, e também podem ser usadas para temperar saladas, carnes e peixes, o que ajuda aumentar o consumo dessa fruta.

Com a dieta do limão, pode-se emagrecer de 2 a 8 kg por mês, principalmente quando associada a uma dieta para emagrecer e à prática regular de exercícios físicos.

## Remédio caseiro para coceira nas partes íntimas

Um ótimo remédio caseiro para a coceira na vagina causada pela candidíase é lavar a região íntima com ervas preparado com alecrim, sálvia e tomilho porque esta mistura possui propriedades antimicrobianas, inibindo também o crescimento excessivo de fungos, além de ter propriedades calmantes e regeneradoras sobre a mucosa da região.

A coceira na vagina geralmente é causada pela candidíase e a sua principal característica é a presença de um corrimento branco.

Porém, o tratamento para coceira na vagina depende sempre da sua causa:

Candidíase: o tratamento pode ser feito com o uso de antifúngicos orais e pomadas para candidíase, receitados pelo ginecologista, como Clotrimazol ou Miconazol. Veja aqui quais são e como usar as pomadas ginecológicas mais usadas para candidíase.

Alergia a substâncias químicas como o cloro, presente na água do jacuzzi, banheira ou piscina: lavar bem a região íntima com um sabão de pH neutro e secar bem, antes de colocar uma

calcinha de algodão. Depois de sair da piscina, também é importante tirar o biquíni para que não seque no corpo e permita o crescimento de fungos ou o contato prolongado com cloro.

Doenças sexualmente transmissíveis: é muito importante consultar o ginecologista e fazer exames para identificar a causa específica, iniciando o tratamento com os antibióticos ou antivirais mais adequados. Entenda como é feito o tratamento das principais DST's.

Em qualquer caso, se a coceira durar por mais de 1 semana ou surgirem outros sintomas, como corrimento com mau cheiro ou inchaço da região, é aconselhado ir ao ginecologista para identificar a causa e iniciar o tratamento adequado.

### Chá de ervas

Ingredientes

375 ml de água

2 colheres (de chá) de tomilho seco

1 colher (de chá) de alecrim seco

1 colher (de chá) de sálvia seca

Modo de preparo

Ferva a água, adicione as ervas e deixe descansar tampado por, aproximadamente, 20 minutos. Coe esta infu-

são e utilize-a como solução de limpeza da região íntima 2 vezes por dia.

### Chá de uva-ursina

Um outro ótimo remédio caseiro para coceira com uva-ursina é tomar o chá e fazer um banho de assento preparado com esta planta medicinal porque ela possui propriedades antimicrobianas que diminui a proliferação da Candida albicans.

Ingredientes

1 xícara de água fervente

2 colheres (de chá) de folhas secas de uva-ursina

Modo de preparo

Adicionar a erva à água fervente e deixar em repouso, devidamente tapado, por cerca de 10 minutos. Tomar de 3 a 4 vezes ao dia.

Para o banho de assento é aconselhado utilizar 4 colheres (de chá) de folhas secas de uva-ursina para 1 litro de água. Depois de morno e coado, colocar numa bacia e permanecer sentado nesta água por cerca de 20 minutos.

Além destes remédios caseiros, também podem ser usados probióticos como os lactobacilos que ajudam a repor a flora vaginal e tratar a infecção.

## Alimentos para baixar pressão arterial

A alimentação é parte importante no tratamento da hipertensão arterial e alguns cuidados devem ser seguidos diariamente, como evitar alimentos fritos e industrializados, como embutidos e salgadinhos de festa, dando preferência para legumes e frutas frescas.

Além disso, quem sofre com pressão alta deve ainda aumentar o consumo de água, bebendo entre 2 litros a 2,5 litros por dia e fazer exercício físico regular, como caminhada ou corrida, pelo menos 3 vezes por semana.

### Os alimentos mais indicados para baixar a pressão alta são:

Todas as frutas frescas;

Queijos sem sal;

Azeite de oliva;

Água de coco;

Cereais integrais;

Suco de beterraba;

Ingerir no máximo 3 ovos por semana. Contabilizar também os ovos presente nas preparações culinárias, como bolos e tortas;

Legumes crus e cozidos;

Carnes como patinho, coxão mole, coxão duro, lagarto, alcatra, maminha; frango, peru e chester sem pele (retirar antes de cozinhar);

logurtes light.

Uma dica super importante para quem sofre de hipertensão arterial é restringir o consumo de sal e uma boa ideia é, ao cozinhar os alimentos, utilizar uma grande variedade de especiarias e de ervas aromáticas para

conferir mais sabor aos alimentos.

### Alimentos desaconselhados em caso de pressão alta

Frituras em geral;

Queijos como parmesão, provolone, suíço;

Presunto, mortadela, salame;

Alimentos ricos em gordura. Veja atentamente os rótulos dos alimentos;

Alimentos embutidos e enlatados, como linguiça defumada, apressuntado;

Doces;

Verduras e hortaliças pré-cozidas ou em conserva;

Frutos secos, como amendoim e castanha de caju;

Molhos, como Ketchup, maionese, mostarda, shoyo;

Cubinhos de temperos prontos para culinária;

Carnes, como hambúrguer, bacon, carne seca, salsicha, charque;

Miúdos, patês, sardinhas, anchova, bacalhau salgado;

Picles, azeitona, aspargos, palmito;

Bebidas alcoólicas, refrigerantes, milk shake, bebidas energéticas, sucos artificiais.

Estes alimentos são ricos em gordura ou em sódio, que favorecem o acúmulo de placas de gordura no interior das artérias, dificultando a passagem do sangue e consequentemente aumentando a pressão e, por isso, devem ser evitados diariamente.



## Remédio caseiros para azia

Um excelente remédio caseiro para azia é comer 1 torrada ou 2 biscoitos cream cracker, pois eles absorvem o ácido que está provocando a acidez na laringe e na garganta, diminuindo a sensação de queimação.

Outras opções são chupar um limão puro no momento da azia, porque o limão, apesar de ser ácido, diminui a acidez do estômago, ou comer uma fatia de batata crua porque a batata também é capaz de neutralizar a acidez do estômago, combatendo o desconforto em poucos instantes. Confira ainda como usar a reflexologia para aliviar a azia.

No entanto, existem outras receitas que podem ser facilmente preparadas em casa e utilizadas ao longo do dia, especialmente em quem sofre com refluxo e vive tendo crises de azia. Algumas delas são:

### 1. Bicarbonato de sódio

O bicarbonato de sódio quando está diluído em água tem efeito alcalinizante no tubo digestivo e, consequentemente,

diminui a acidez do estômago, reduzindo a inflamação do esôfago e aliviando o desconforto da azia.

Ingredientes

1 colher (de café) de bicarbonato de sódio;

100 ml de água.

Modo de preparo

Misturar os ingredientes e tomar esta mistura em pequenos goles.

