Toyota perto da liderança com a fabricação de Yaris no Brasil

Marca vai investir mais de R$1 bilhão nas montadoras nacionais para produzir o modelo de automóvel

Modelo Yaris vai ser fabricado no Brasil em 2018

A japonesa Toyota anunciou que vai começar a fabricar o Yaris no Brasil em 2018. O modelo foi apresentado em 2005 como o responsável por levar à montadora 10% do mercado nacional, mas o objetivo alcançado foi de 8,9%, por isso a Toyota pretende produzir o Yaris por aqui para chegar na meta e ir mais além.

O Yaris vem para integrar dois dos maiores segmentos do Brasil: o de hatches e sedãs compactos, com duas versões diferentes. Serão produzidos cerca de 66 mil veículos por ano. O Corolla, também fabricado pela japonesa, já é um dos campeões de venda do país.

Para produzir o novo modelo, a Toyota vai investir R$ 1 bilhão na unidade de Sorocaba, além dos R$ 600 milhões já anunciados para ampliar a fábrica de motores em Porto Feliz, São Paulo, inaugurada em 2016.

Mesmo sem ter nenhum carro popular na linha, a Toyota caminha para a liderança de vendas nacional e cai cada vez mais no gosto nacional. Para o Gerente Comercial da concessionária Terrasol, Leandro Cima, a aposta da marca na produção brasileira representa o investimento e reconhecimento no país. “Mesmo em época de crise, o investimento no país significa que a Toyota acredita no Brasil e vê grande potencial no mercado local”, pontua.

Óbitos

Tereza Pereira Brandalise, do lar, filha de Liberato Antonio Pereira e Maria Delfina Lima Pereira , nascida em 16/11/1932, falecida em 24/09/2017, natural de Bento Gonçalves, Viúva

Alcides Cenci, serviços gerais aposentado, filho de Antonio Cenci e Italia Santin, nascido em 20/07/1933, falecido em 25/09/2017, natural de Putinga, morador de Bento Gonçalves, Casado

Valdir Tavares Belissimo, lixador, filho de Arcelino Antonio Belissimo em Odete Tavares Belissimo, nascido em 06/06/1958, falecido em 27/09/2017, natural de Esteio, morador de Bento Gonçalves, Solteiro

Elza Padilha da Luz Silva, costureira aposentada, filha de Waldomiro Alves Padilha e Conceição Alves Padilha, nascida em 20/03/1942, falecida em 28/09/2017, natural de Esmeralda, moradora de Bento Gonçalves, Casada

Jurema Telk, agricultora aposentada, filh de Miguel Arcanjo Munsio Compagnoni e Ana Maria Compagnoni, nsacida em 20/04/1947, falecida em 28/09/2017, natural de Estrela, moradora de Garibaldi, Viúva

Erotides Maria Picolo, funcionária pública estadual aposentada, filha de Quinto Basilio Zibetti e Albina Giordani, nascida em 14/12/1925, falecida em 27/09/2017, moradora de Encantado, Viúva

Gabriel André da Silva Gaieski, estudante, filho de Marcos André Gaieski e Elisete Maria Cardoso da Silva, nascido em 02/07/2001, falecido em 27/09/2017, morador de Bento Gonçalves, Solteiro

Leonardo Macedo Oltramari, produtor de eventos, filho de Joelson Leonardo Oltramari e Helena Macedo Oltramari, nascido em 22/03/1979, falecido em 28/09/2017, natural de Sarandi, morador de Gramado, Solteiro

Douglas Winoski, montador eletrônico, filho de Geraldo Winoski e Neli Salete Bagiston dos Santos, nascido em 24/07/1992, falecido em 28/09/2017, morador de Bento Gonçalves, Solteiro

Nelson Inacio da Silva, pedreiro autônomo, filho de Alberti da Silva e Maria de Lurdes de Azevedo Inacio, nascido em 01/11/1970, falecido em 28/09/2017, natural de Barros Cassal, morador de Bento Gonçalves, Casado

Valentim Bernardi, serviços gerais aposentado, filho de Emilio Bernardi e Regina Sentenaro, nascido em 26/03/1935, falecido em 29/09/2017, natural de Lagoa Vermelha, morador de Bento Gonçalves, Casado

Flávio Rebolho Machado, empresário, filho de Serafim dos Reis Machado e Florinda Rebolho Machado, nascido em 12/10/1976, falecido em 29/09/2017, natural de São Luiz Gonzaga, morador de Bento Gonçalves, Solteiro

Olimpio Pessuto, fretista autônomo, filho de Jose Pessuto e Angela Del Savio Pessuto, nascido em 08/08/1949, falecido em 29/09/2017, natural de Veranópolis, morador de Bento Gonçalves, Casado

Julia Bramatti de Moura, do lar aposentada, filha de Angelo Bramatti e Jacomina Corso, nascida em 15/06/1933, falecida em 01/10/2017, natural de Nova Prata, moradora de Bento Gonçalves, Viúva

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

Saúde presta contas do 2º quadrimestre do ano

A Secretaria Municipal de Saúde apresentou as contas da Pasta referentes ao segundo quadrimestre de 2017 (maio a agosto) na última semana.

O total de recursos recebidos no primeiro quadrimestre de 2017, entre verbas federais, estaduais e municipais, foi de R$ 35.429.998,84 (sendo 45,71% provenientes do município, 41,76% da União e 12,53% do estado).

Já o total de despesas realizadas foi de R$ 33.781.637,20 (sendo 46,49% do município, 40,24% da União e 13,26% do estado).

Com isso, levando-se em conta os saldos financeiros inicial e final apresentados pela secretaria no período, que incluem recursos federais, estaduais e municipais, houve superavit, com as contas fechando em R$ 20.774.940,50.

Vinícola Aurora promove curso de degustação de azeites e vinhos em Bento

Especialista internacional Maria Beatriz Dal Pont é a palestrante convidada

A linha Pequenas Partilhas Notáveis da América será a base do curso de degustação de azeites e de vinhos que a Vinícola Aurora promove, em sua matriz, no próximo dia 21 de outubro, a partir das 9h.

O recém-lançado azeite chileno extra virgem Meio Dia, que integra essa linha, será degustado pelos inscritos com a orientação da especialista Maria Beatriz Dal Ponte, sommelière de azeites membro do Instituto de Pesquisa e Valorização da Excelência Agroambiental Ambiental da Itália (IRVEA) e sommelière honorária da Federação Italiana de Sommelieres, Hoteleiros e Donos de Restaurantes (FISAR). Maria Beatriz falará sobre como degustar um bom azeite e sobre dicas de como harmonizá-los.

Azeite de oliva Pequenas Partilhas e Pequenas Partilhas Notaveis da America Cabernt Franc

Além de inserir os inscritos no mundo dos azeites, o curso dará noções de degustação de vinhos e dicas básicas de harmonização com alimentos.

O enólogo e sommelier William Paim, da Vinícola Aurora, vai orientar essa degustação mostrando os 4 vinhos da América do Sul que compõem a linha (Cabernet Franc do Brasil, Carmenère do Chile, Malbec da Argentina e Tannat do Uruguai) e sugerindo exercícios de combinação com patês variados.

O curso terá duração de 2:30 hs, aproximadamente, e o valor por pessoa é de R$ 40,00 (cada participante recebe uma taça de cristal ecológico para levar para casa). As vagas são limitadas e as inscrições podem ser feitas pelo telefone (54) 3455.2095 ou pelo email turismo@vinicolaaurora.com.br

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 19356: WILLIAN BAGGIO, solteiro, coordenador comercial, natural de Bento Gonçalves-RS, residente e domiciliado em Bento Gonçalves e TAIRINI BATTISTELLO, solteira, assistente de marketing, natural de Bento Gonçalves-RS, residente e domiciliada em Bento Gonçalves. O Regime de bens será o da Comunhão Universal de Bens.
Edital nº 19357: JOSENILDO PEREIRA DE PAIVA JÚNIOR, solteiro, vendedor autônomo, natural de Catolé do Rocha-PB, residente e domiciliado em Bento Gonçalves e MARLUSI DA SILVA BRAGA, solteira, do lar, natural de São Nicolau-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, 02 de outubro de 2017.

GERSON TADEU ASTOLFI VIVAN

Outubro/2017 - Circulação mensal

Jornal
Monte Belo

Circulação Circulação na sede do município, Linha Pederneiras, Linha Santa Bárbara, Linha Armênio, Linha Leopoldina, Linha Colussi, Linha Santo Isidoro, Linha Alcântara, Linha Fernandes Lima, Linha Argemiro

GAZETA
muito mais que notícias
www.jornalmontebelodosul.com.br

Os principais tratamentos para as videiras na primavera

Agrônomos apontam os principais cuidados que agricultores devem ter com a planta nesta época do ano. Páginas 04 e 05

Comunidade comemora dia do padroeiro do município

Festa em honra a São Francisco de Assis aconteceu no último domingo

(pág. 04)

Embrapa desenvolve drone 9 vezes mais barato

Tecnologia feita na Embrapa de São Carlos em parceria com empresa norte-americana especializada em telefonia celular, pode entrar no mercado já em 2019, e promete vantagens ao produtor agrícola

(pág. 03)

COLETA DE RESÍDUOS EM BENTO GONÇALVES

RESÍDUOS ORGÂNICOS

Bairro	Dias da Coleta
Avenida São Roque, Rua São Paulo, Maria Goretti e Humaitá. São Francisco, Planalto e São Bento.	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 Antão 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	Dias da Coleta
São Roque, Ouro Verde, Lot. Zatt, Municipal, Tancredo Neves, Lot. Panorâmico III e Lot. Bertolini.	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 Antão, 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, Cembranel e Nossa Senhora da Saúde, Maria Goreti 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

Transportes RN Freitas

Censo Agropecuário visitará 5 milhões de estabelecimentos

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) vai a campo para identificar e conhecer as características e a produção dos estabelecimentos agropecuários do Brasil, inclusive na região da Serra gaúcha.

A pesquisa para o Censo Agropecuário, Florestal e Aquícola 2017 começou no domingo (1º de outubro) e visitará mais de cinco milhões de estabelecimentos até fevereiro de 2018, de acordo com informações da Secretaria Especial de Agricultura Familiar e do Desenvolvimento Agrário (Sead).

Serão cerca de 19 mil recenseadores percorrendo o território brasileiro para coleta de dados nos 5.570 municípios. A pesquisa trará informações sobre a produção, equipamentos usados, localização, entre outros pontos.

O IBGE incentiva que os agricultores recebam as equipes do Censo. A secretaria informou ainda que os recenseadores estarão devidamente uniformizados, portando crachá e o Dispositivo Móvel de Coleta (DMC).

Em caso de dúvidas sobre a identidade dos recenseadores, os informantes podem consultar o site www.respondendo.ibge.gov.br ou entrar em contato pelo telefone 0800-721-8181.

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 e verifique a destinação ambientalmente adequada desses materiais.

Para maiores informações, entre em contato com a Secretaria Municipal do Meio Ambiente pelo telefone 3055 7190 ou Fala Cidadão 0800 9796866.

Monte Belo

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

Embrapa desenvolve drone nove vezes mais barato

Uma tecnologia instalada em um drone, desenvolvida pela pela Embrapa Instrumentação Agropecuária, em São Carlos (SP), vai ajudar principalmente os pequenos produtores a controlar e melhorar as plantações. A tecnologia analisa as cores das plantas quase em tempo real e permite que o produtor faça as mudanças necessárias, evitando prejuízos.

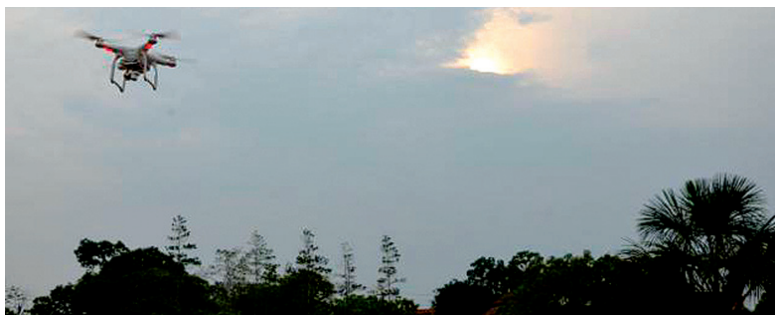
A pesquisa foi desenvolvida em parceria com uma empresa norte-americana especializada em telefonia celular. Foram dois anos de estudo e a grande vantagem é o tempo para o resultado sair. Alguns minutos depois do final do voo, o relatório já é fornecido, sendo mais ágil que o atual, que demora em média de 15 dias.

Além disso, o sistema desenvolvido pela Embrapa é nove vezes mais barato.

Por exemplo, atualmente para conseguir fazer esse raio-X da plantação, junto com o drone, é necessário ter um computador e três softwares, com um investimento de no mínimo R$ 90 mil. Já o sistema desenvolvido pela Embrapa consegue juntar todas essas tecnologias em uma placa parecida com a que há no celular.

Testes

A meta é transmitir os dados por Wi-Fi para que sejam visualizados nos tablets ou nos celulares. O próximo passo é testar o protótipo em 100 fazendas de milho no Paraná. Em abril de 2018 a Embrapa pretende disponibilizar a transferência de tecnologia para empresas, que deve entregá-las aos produtores em 2019.



Seminário de agroindústria familiar reúne produtores e técnicos

Cerca de 200 pessoas, de diversos municípios, participaram do 1º Seminário Regional de Agroindústria Familiar promovido pela Emater/RS-Ascar na última quinta-feira, 28 de setembro, na Fundação Casa das Artes. Com palestras o dia todo, o evento buscou promover a troca de conhecimentos e contribuir com questões técnicas e na divulgação dos programas desenvolvidos pelo município e pelo Estado, voltados aos pequenos agricultores, como o Programa Estadual de Agroindústria Familiar (Peaf), o Projeto Piloto de Registro do Vinho Colonial e o Selo Sabor de Bento, os quais oferecem uma série de benefícios para os produtores. O seminário contou ainda com uma exposição de máquinas e equipamentos para o setor e com o depoimento de representantes de agroindústrias.

Segundo a Emater/RS-Ascar, na região de Caxias do Sul, composta por 49 municípios, existem 166 agroindústrias legalizadas e aptas a comercializar seus produtos no mercado. Além disso, através do projeto do Vinho Colonial, até o final deste ano, 11 vinícolas dos municípios de Bento Gonçalves, Pinto Bandeira e Monte Belo do Sul, deverão obter o registro.

Moradores podem participar da Oficina de Planejamento de Turismo

A população de Monte Belo do Sul vai poder participar da elaboração do Plano Municipal de Turismo, nesta terça-feira (03).

A Oficina de Planejamento de Turismo acontece das 8h30 às 17h, no Salão Paroquial, com participação de convidados debatedores.

A primeira etapa do Plano aconteceu na segunda-feira (02), com palestra sobre "Estratégias para o Desenvolvimento do Turismo em Monte Belo do Sul-Estudo de casos de sucesso", ministrada por Ivane Fávero.

Shows e apresentações encerram Semana Farroupilha no município

Na tarde do último 24 de setembro, dois shows e apresentações marcaram o encerramento da programação comemorativa da Semana Farroupilha em Monte Belo do Sul. O Grupo de Dança Ballo D'Itália, Grupo Eco do Rio Grande e alunos das Escolas Municipais e Estadual foram assistidos na praça central pela comunidade.

Créditos: Prefeitura Municipal de Monte Belo do Sul

Atendimento especializado ao Produtor Agrícola

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

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 PAESE FEDRIGO
ADVOGADA - OAB RS 98329

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

Festa em Honra ao padroeiro São Francisco de Assis reúne fieis

A 128ª Festa em Honra a São Francisco de Assis, padroeiro do município de Monte Belo do Sul, comemorou também o Jubileu 300 anos de Nossa Senhora Aparecida no último domingo (01). A programação iniciou com Missa Festiva na Igreja Matriz São Francisco De Assis celebrada pelo pároco, padre Vinícius Caberlon, seguido de procissão pelas ruas até o Clube 24 de Maio, onde houve o almoço festivo.

Oração de São Francisco de Assis

Senhor, fazei-me instrumento de vossa paz.

Onde houver ódio, que eu leve o amor;

Onde houver ofensa, que eu leve o perdão;

Onde houver discórdia, que eu leve a união;

Onde houver dúvida, que eu leve a fé;

Onde houver erro, que eu leve a verdade;

Onde houver desespero, que eu leve a esperança;

Onde houver tristeza, que eu leve a alegria;

Onde houver trevas, que eu leve a luz.

Ó Mestre, Fazei que eu procure mais
Consolar, que ser consolado;
compreender, que ser compreendido;
amar, que ser amado.
Pois é dando que se recebe,
é perdoando que se é perdoado,
e é morrendo que se vive para a vida eterna.

Crédito: Câmara de Vereadores de Monte Belo do Sul

Especialistas indicam tratamento esp

Neste período as plantas estão mais expostas à incidência de escoriose e antrac

Com a chegada da primavera as plantas frutíferas, entre elas as videiras, iniciaram a brotação. A situação é comum para a época. Porém, o que também se tem observado na maioria das propriedades rurais é que o crescimento dos brotos não está ocorrendo de forma uniforme em virtude do inverno atípico registrado na região. A estação foi marcada pela ampla variação de temperaturas, registrando noites muito frias e dias quentes. A situação atingiu, principalmente, as variedades precoces, como Chardonnay e Pinot Noir.

Para que isso não interfira na qualidade da fruta, a recomendação é para que os agricultores utilizem produtos para induzir a brotação. "Esse processo resultará em uma brotação uniforme e, consequentemente, numa floração mais completa e uma fruta de melhor qualidade", explica o engenheiro agrônomo Vagner Spadari.

Doenças podem arruinar a vindima

No início da brotação é comum a incidência das doenças escoriose e antracnose e, um pouco mais tarde (com os brotos com mais ou menos 10 centímetros de comprimento), contra o míldio. O processo de infecção ocasionado pelas doenças resulta na perda de produção, inspirando cuidados. Spadari sugere que nesse momento os produtores (de uva americana, híbrida ou Vitis vinifera) utilizem diferentes técnicas de controle, como a resistência varietal e as práticas culturais. "Muitos estão esperando a chegada da chuva para começar as aplicações. Isso é errado, pois quando a planta inicia a brotação já está propensa à entrada de doenças e, se isso ocorrer, pode inviabilizar a produção da próxima vindima", expõe.

Spadari ressalta que quando a doença ou as pragas já estão presentes no vinhedo ou no pomar não existe outra forma de tratamento senão a utilização de produtos químicos. Portanto, a recomendação é sempre para que os agricultores invistam na prevenção. "As aplicações devem ser preventivas, ou seja, antes que ocorra o sinal da doença. Quando ocorre a utilização de um produto curativo já estamos perdendo produção. As vantagens de investir na prevenção são a redução do uso de produtos químicos, a diminuição dos riscos de intoxicação e poluição ambiental e a melhoria na eficiência dos tratamentos fitossanitários", expõe o agrônomo.

Previsão é que chuva deve retornar em setembro

Segundo o meteorologista do Centro Estadual de Meteorologia (Cemet-RS), Flávio Varone,

a primavera que iniciou no último dia 22 deve ter um comportamento mais próximo da normalidade em todo Rio Grande do Sul.

As temperaturas também deverão permanecer mais elevadas, o que descarta o risco de geadas tardias, tão temidas pela agricultura. A previsão mostra apenas o ingresso de massas de ar frio de fraca intensidade, com curta duração (um ou dois dias). "O aumento da umidade e da chuva gera mais nebulosidade e, consequentemente, mantém as temperaturas mais altas, sobretudo nas madrugadas, o que inibe a formação de geadas mais expressivas durante os próximos meses", analisa Varone.

Para outubro e novembro a condição se mantém, com chuva e temperatura dentro da média na maior parte do Estado. "No mês de outubro deveremos ter chuvas mais abundantes e algumas regiões poderão ter altos volumes. Esse aumento da chuva implica diretamente na ocorrência de eventos mais severos (tempestades), com altos volumes acumulados em curto intervalo de tempo, com fortes rajadas de vento e queda de granizo", alerta o meteorologista.

Cuidados também se estendem a outras cultivares

O período também inspira cuidados com relação às chamadas cultivares de caroço como, por exemplo, o pêssego e a ameixa. O engenheiro agrônomo Vagner Spadari explica que nesse período essas plantas correm o risco de serem contaminadas por patógenos como a antracnose ou infestadas por pragas como a mariposa oriental (Grapholita).

"Caso as medidas adequadas de controle não sejam tomadas, sérias perdas poderão ocorrer e comprometer economicamente a produção. O controle não deve ser restrito à aplicação de fungicidas, mas sim complementado com adoção de outras medidas visando reduzir as

fontes do problema e o bom manejo das plantas", explica.

Nesta semana, a Emater de Flores da Cunha promoveu palestras nas comunidades do Travessão Carvalho e Mato Perso, locais onde a concentração das cultivares é maior, com o objetivo de orientar os produtores da importância de investir na prevenção da Grapholita. A engenheira agrônoma do escritório florense, Sandra Dalmina, destaca que os agricultores estão sendo orientados para que realizem o monitoramento por meio de armadilhas de feromônio sexual sintético. "O monitoramento é essencial, pois diminui bastante o custo de produção e a quantidade de inseticida na propriedade", ressalta a especialista.

As principais doenças que podem surgir no início da brotação das parreiras

Míldio (mufa ou mofo)

- Um fungo é a causa da doença que ocorre em regiões quentes e úmidas durante o ciclo vegetativo da videira. O fungo desenvolve-se com temperaturas entre 10ºC e 32ºC – ainda mais facilmente quando entre 18ºC e 22ºC. Todos os fatores que contribuem para aumentar o teor de água no solo, ar e planta favorecem o desenvolvimento do míldio: dificil-

pecial para o melhor florescimento da videira na primavera

nose. Agrônomos recomendam tratamento para eviat proliferação de doenças

mente ocorre infecção se a umidade do ar for inferior a 75%.

De outra parte, o risco será maior quando o período de água livre (chuva, orvalho ou neblina) for maior do que três horas e sob condições de céu encoberto. O fungo incide sobre todos os órgãos verdes da planta, desenvolvendo um talo que neles penetra para absorver a seiva. O tempo entre a infecção e o aparecimento dos primeiros sintomas é de, em média, quatro dias, dependendo da idade da folha, cultivar, temperatura e umidade.

- Controle: um aspecto fundamental para controlar o míldio é conhecer as condições climáticas ideais para seu desenvolvimento: temperatura entre 10ºC e 32ºC e presença de água. Para a ocorrência de infecção secundária, é suficiente apenas uma garoa ou uma névoa, por um período de duas ou três horas. As práticas culturais recomendadas para diminuir o ataque de míldio são drenar a umidade superficial do solo, aplicar tratamento de inverno e cortar as pontas dos brotos infestados. Entretanto, como nenhuma destas práticas é suficiente, recomenda-se a aplicação de fungicidas preventivos. A fase crítica é entre os estágios de floração a fechamento do cacho. Em regra, as cultivares americanas e híbridas são mais resistentes que as viníferas.

Escoriose

- Causada por um fungo, pode ser muito agressiva em regiões onde há alta umidade no período da brotação – e logo depois dele. Geralmente, sua incidência é na primavera, quando os brotos começam a crescer e sob condições de temperatura superior a 8ºC e umidade relativa do ar acima de 80%. Outras circunstâncias necessárias para sua ocorrência: chuva e existência de umidade livre sobre as brotações verdes, quando estas não estão protegidas.

A escoriose atinge os tecidos verdes não protegidos, quando existir água livre por diversas horas. Frequentemente é confundida com a antracnose. Onde a doença é endêmica (aparece todos os anos), torna-se severa quando chove por diversos dias seguidos durante o início da brotação. Quando a temperatura estiver entre 5ºC e 7ºC e os brotos tiverem de 3cm a 5cm de comprimento, estarão muito suscetíveis ao ataque da moléstia.

- Controle: quando ocorre ataque severo durante o período vegetativo, recomenda-se realizar tratamento de inverno com calda sulfocálcica. No início da brotação, aconselha-se efetuar dois tratamentos com fungicidas protetores, o primeiro quando os brotos tiverem de 1cm a 3cm de comprimento (uma folhinha aberta) e o segundo, de 6cm a 12cm de comprimento (duas a três folhinhas abertas). Entretanto, em períodos muito frios em que o crescimento dos brotos é lento, é aconselhável realizar uma ou duas aplicações suplementares. Também é muito importante a retirada dos restos de poda do vinhedo quando ocorreu forte ataque do fungo.

Antracnose

- A antracnose, causada por um fungo, desenvolve-se em todos os órgãos verdes da planta e durante todo o ciclo vegetativo se ocorrerem as condições ideais. Nas regiões de primavera úmida, com chuvas abundantes e frequentes, associadas a ventos frios, a doença é mais agressiva. O fungo sobrevive de um ano para outro nas lesões dos ramos, assim como nos restos de cultura no solo, sob condições de alta umidade por períodos de 24 horas ou mais e com temperaturas acima de 2ºC. A temperatura ótima para o desenvolvimento da moléstia é entre 15ºC e 18ºC. Ela é especialmente agressiva em anos muito chuvosos na fase inicial do desenvolvimento vegetativo da videira.

- Controle: quando ocorrer ataque severo durante o ciclo vegetativo é aconselhável realizar tratamento de inverno com calda sulfocálcica. Durante o período vegetativo, é importante aplicar os fungicidas para o controle da doença, iniciando quando a brotação tiver de cinco a 10cm e seguindo até que as condições climáticas estejam favoráveis ao desenvolvimento da moléstia.

Quando se usa fungicida de contato e chove mais de 20mm, é aconselhável a reaplicação até 24 horas após a chuva. A fase crítica é o início da brotação, quando o controle é indispensável. A severidade da antracnose depende, principalmente, das condições locais de alta umidade e exposição a ventos frios. A retirada dos restos de poda é uma medida de grande eficiência no controle da doença. A aplicação contínua (por mais de três vezes) do mesmo produto sistêmico poderá induzir o aparecimento de resistência.

Principais cuidados com a videira

Luz: Gosta de muita luz.

Temperatura: Pode ser tratada como um bonsai de interior. Não é recomendado que esteja exposta a temperaturas abaixo dos 12ºC. Dá-se bem em zonas 6-9. Tem um período dormente em que perde a folhagem.

Água: Varia com a espécie. Precisa de pouca água no Inverno, mas no Verão bebe tanta água quanto lhe dermos.

Adubação: É recomendado um adubo orgânico de decomposição lenta durante a Primavera e Outono. Uma adubação rica em PK ajuda a frutificação. Possível utilização de Pokon Bonsai Food uma vez por mês. Uma adubação forte em P durante o Outono ajuda a que a planta se aguente durante o Inverno.

Transplante: De dois em dois anos em Abril. Dependendo do ritmo de crescimento, as raízes podem ser podando em 50%. Usar uma mistura de solo básico, talvez mesmo um pouco pesado na matéria orgânica.

Estilo: Em pouco tempo a videira cria um tronco lenhoso. Cresce rapidamente e é uma trepadeira natural. A maneira mais fácil de formar a videira é deixando engrossar o tronco e modelar alguns ramos do modo mais natural possível. Durante o (meio) Inverno convém fazer podas acentuadas para incentivar o crescimento. Devemos cortar sempre que se obtenham de 3 a 5 nós.

Devemos podar de modo a ficar apenas com 2 ou 3 nós. Devemos deixar meio polegar entre o último nó e o corte da poda. Deve ser aramada durante o Inverno. Devemos ter cuidado em aramar somente o tronco e os ramos mais fortes. Podemos desfoliar no final da Primavera, princípio do Verão para obtenção de folhas mais pequenas. A videira pode ter flores várias vezes durante a época de floração. É recomendável retirar os frutos derivados das primeiras florações, devido a ser descolorados e com uma estética bastante desfavorável. Flores que cresçam no final da época tendem a ter uvas bastante mais coloridas.

Propagação: Apartir de estacas derivadas de podas no princípio da Primavera, ou simplesmente por alporquia em Abril-Maio. Também é possível fazer crescer uma videira apartir da semente, que deve ser estratificada. Neste momento tenho experiências com estacas e já um Bonsai feito a partir da semente.

Doenças: Míldio e negrume. As folhas são muito sensíveis a insectos, tal como aos insecticidas. Uma solução sistemática aplicada no princípio da época é a melhor solução. Os ramos mais sensíveis costumam morrer no Inverno.

almanaque rural

Recheios veganos para acompanhar o pãozinho nosso de cada dia

Ao adotar uma alimentação sem crueldade e mais saudável, muitas pessoas ficam sem saber o que consumir com o pão no café da manhã ou no lanche da tarde quando deixam de lado alimentos como presunto, mortadela, queijos e derivados – que são ricos em colesterol, sódio e gordura saturada, e ainda contribuem com uma indústria cruel e insustentável.

Para isso, selecionamos duas essas receitas para te ajudar a criar acompanhamentos que podem servir tanto para seu pãozinho matinal quanto para o preparo de sanduíches deliciosos.

Brusquetas de tomate com manjericão

Tempo de Preparo: 20 minutos
Rendimento: 8 bruschettas
2 tomates sem sementes picados;
1 xícara de manjericão picado;
3 colheres de sopa de azeite de oliva;
sal;
queijo vegetal ralado (opcional);
pão de sua preferência, fatiado
Preparo
Misture todos os ingredientes, com exceção do queijo, e coloque-os sobre as fatias de pão. Rale o queijo e coloque sobre as brusquetas. Leve ao forno para derreter, e pronto!

Antepasto de berinjela

Tempo de Preparo: 40 minutos
Rendimento: 1 pote grande
1 berinjela grande;
½ pimentão vermelho cortado em cubos de 1cm x 1cm;
½ pimentão verde cortado em cubos de 1cm x 1cm;
½ pimentão amarelo cortado em cubos de 1cm x 1cm;
1 cebola grande cortada em cubos de 1cm x 1cm
3 dentes de alho picados;
1 xícara de castanha de caju picada grosseiramente;
salsinha a gosto;
½ xícara de azeite de oliva;
sal, pimenta e cominho a gosto.
Preparo
Misture todos os ingredientes, com exceção da castanha-de-caju e da salsinha. Mexa bem com uma colher e espalhe em uma forma larga. Evite sobrepor os vegetais. Quanto melhor distribuídos, mais sequinhos e mais saborosos irão ficar. Asse até que estejam cozidos e douradinhos. Depois de pronto, confira o tempero e acrescente a salsinha e a castanha-de-caju.

Galinha escabelada da nona

Ingredientes

1 peito de frango
3 tomates bem maduros sem pele
1 cebola média picada
1 dente de alho picadinho
2 tabletes de caldo knnor galinha
1 sachê de molho pronto "fugini"
1 copo de requeijão
1 pacote de batata palha
250 g de queijo mussarela
Sal a gosto

Preparo

Cozinhe o peito de frango com 1 tablete de caldo knnor. Após cozido, desfiar o frango.

Não colocar a água do cozimento fora, poderá ser aproveitada para preparo do molho e do arroz.

Em uma panela doure a cebola e o alho no óleo. Acrescente o frango desfiado e mexa para dar uma pequena fritada. Em seguida acrescente os tomates.

Mexa até ver que os tomates estão se destilando, se necessário acrescente mais óleo. Após alguns segundos, coloque todo o conteúdo do molho "fugini" na panela. Sempre mexendo para não grudar na panela, acrescente um pouco da água do frango que ficou reservada.

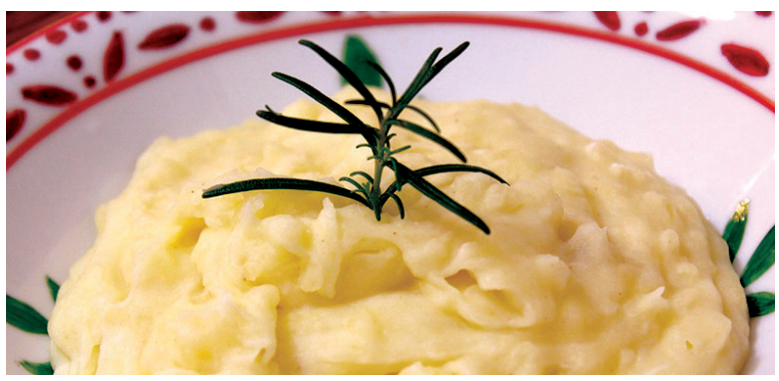
Acrescente outro tablete de caldo knnor e com a colher dissolva todo. O molho precisa ficar bem consistente, encorpado. Não pode ficar aguado. Deixe dar uma fervida de uns 3 minutos.

Receita de purê de mandioca temperado

2 xícaras (chá) de mandioca cozida
2 colheres (sopa) de margarina
Sal
Pimenta-do-reino e cheiro verde a gosto

Modo de preparo

Cozinhe a mandioca com água e sal até que comece a desmanchar. Deixe a água escorrer. Por fim, amasse a mandioca bem com o gargo, de modo a ficar com a consistência de um purê, e acrescente os temperos e a margarina.



Bolo de tapioca gelado

Ingredientes
500 g de farinha de tapioca flocada
200 ml de leite de coco
100g de coco ralado
leite o quanto baste
5 colheres de sopa de açúcar
1 lata de leite condensado

Preparo

Misture todos os ingredientes em uma bacia grande, menos o leite condensado, até que fique com uma consistência nem muito mole nem dura,.

Coloque em uma forma de pudim, deixe descansar por 1 hora na geladeira.

Desenforme, regue com o leite condensado e salpique um pouco de coco ralado, leve novamente a geladeira e só retire para servir.

Sirva no café da manha ou da tarde, até mesmo como sobremesa, todos ficarão com água na boca.

Massa de panqueca de espinafre é prática e rápida

A massa da panqueca de espinafre fica pronta em poucos minutos e garante um sabor a mais na iguaria.

Ingredientes da massa
2 xícaras de leite
2 xícaras de farinha de trigo
2 ovos
Sal a gosto
1 xícara cheia de espinafre

Ingredientes do recheio
500 g de carne moída
3 colheres de óleo ou azeite
1 cebola picada
3 dentes de alho amassados
2 tomates picados
cheiro-verde picadinho
2 colheres de extrato ou molho de tomate

Modo de preparo da massa

No liquidificador, coloque os ovos, o espinafre picado e sal. Acrescente a farinha de trigo e bata mais. Se a massa ficar muito densa, coloque mais leite. Em uma frigideira, coloque um pouco de óleo ou azeite e uma concha de massa e deixe cozinhar. Vire para cozinhar do outro lado.

Modo de preparo do recheio

Numa panela, coloque óleo ou azeite e refogue a cebola e o óleo. Coloque a carne, o tomate, o extrato ou molho de tomate e deixe cozinhar até que a carne fique sequinha.

Depois de rechear as panquecas, enrole-as.

almanaque rural

Cuidados e erros no uso do freezer

O freezer é um espaço excelente para a armazenagem de alimentos congelados e alimentos que restaram das refeições, pois evitam que eles estraguem. Alguns cuidados, no entanto, devem ser tomados para garantir o bom funcionamento do eletrodoméstico.

Não definir a temperatura

A melhor temperatura para armazenar os alimentos congelados em longo prazo é 0º C, por isso deve-se ter muita atenção quando for feita a programação do freezer. Uma dica é armazenar os alimentos que forem consumidos logo, na porta, pois ali a temperatura é mais alta que no interior.

Não verificar a embalagem do alimento

O alimento deve ser armazenado em uma embalagem correta, caso não esteja, pode estragar ou queimar.

Deixar os alimentos por muito tempo

O alimento não fica com gosto bom se deixado por muito tempo no congelador. Mesmo embalada corretamente, pode haver uma chance do freezer queimar a comida. Por isso, é indicado que ele seja armazenado no máximo por 3 meses.

Deixar o congelador totalmente vazio

O freezer não deve ficar vazio, porque a temperatura não se manterá fria o suficiente, como ficaria se ele estivesse cheio. Os alimentos dentro do congelador ajudam a manter a temperatura e ainda eliminam o ar quente que surge toda vez que você a porta do compartimento é aberta. O contrário também deve ser evitado, porque impede a circulação de ar.

Abrir o congelador quando faltar luz

Quando a energia cai, não abra o freezer. Deixe-o fechado para manter os alimentos armazenados congelados por mais tempo. Se algum alimento descongelar nesse meio tempo, ele deve ser consumido imediatamente ou, dependendo das condições, precisará ser descartado.

Erros comuns na hora de lavar roupa

Lavar a roupa é uma das tarefas domésticas, que realizamos pelo menos 1 vez por semana, é algo aparentemente simples, pois para a maior parte das pessoas é pegar na roupa suja e coloca-lá na máquina de lavar roupa, certo?

Acontece que não é bem assim. Se não ficarmos atentos a determinados aspectos, podemos estragar peças de roupa, ou até mesmo prejudicar o tempo útil da vida da máquina de lavar e gastar mais do que previámos com esta simples tarefa do quotidiano. Esteja atento a estas dicas e evite cometer erros:

Zíper

Crie o hábito de fechar os fechos das calças ou casacos, pois se lavar roupas que tenha o chamado o "zipper" aberto, ele pode ficar preso em outras roupas e acabar por estraga-las.

Sutiãs

Sutiãs devem ser lavados à mão: desta forma, eles mantêm a sua forma por mais tempo. Na máquina, eles podem ficar mais rapidamente gastos e até mesmo perder a elasticidade.

Amaciante

Más notícias: os amaciadores de roupa podem deixar as toalhas macias, mas também diminuem a sua função principal, que é a capacidade de absorver a água, portanto modere o seu consumo.

Limpe a sua máquina de lavar roupa frequentemente

Se a sua máquina de lavar está suja, ela será bem menos eficaz na hora de lavar. Mantenha-a limpa fazendo, de vez em quando, um ciclo sem roupas e apenas com água e vinagre.

Separar as meias

Uma das razões pelas quais as meias desaparecem sem deixar rastro na hora de lavar roupa é porque elas ficam presas em partes diferentes da máquina, especialmente na junta que isola a porta do tambor da máquina. Portanto se enrolar os pares juntos, certamente irá manterá as meias por muito mais tempo.

Roupa de cama

Fronha e lençóis devem passar por um segundo ciclo sem sabão para garantir que eles estão completamente enxaguados.

Separar as roupas

Não separe apenas de acordo com a cor. Também é inteligente separar de acordo com o tipo de tecido. Algodão precisa de um ciclo, enquanto tecidos sintéticos, delicados e pesados precisam de outros.

Arejar a máquina de lavar

Para manter a máquina limpa e livre de mofo, é uma boa ideia arejá-la regularmente. Então, de tempo em tempo, deixe a porta aberta e seque as partes molhadas da máquina com uma toalha.

Esfregar manchas e nódoas

Não tente tirar manchas e nódoas esfregando-as. Esfregar apenas danifica o tecido e faz com que as manchas fiquem ainda mais impregnadas. Use removedor de manchas ou procure online sobre como lidar com cada caso (como manchas de vinho tinto ou café) e siga as instruções.

Com essas dicas, não irá salvar apenas as suas roupas, como também sua a máquina. Irá ainda economizar água e na conta de energia, além de tirar o máximo proveito de cada ciclo.

Esponja usada incorretamente prolifera bactérias

A esponja é um dos objetos que mais utilizamos na cozinha, só que se ela não for utilizada e armazenado de forma correta, pode ser um grande lar para as indesejadas bactérias devido à sua umidade, além dos resíduos de comida.

Para manter a higiene das louças é fundamental manter a esponja limpa e altas temperaturas podem ajudar a eliminar os germes.

Fique atento à vida útil da esponja

As esponjas também têm uma vida útil, que gira em torno de 1 semana. Se a sua esponja já está lá há mais de 1 mês, o ideal é que ela seja descartada e substituída por uma nova — ainda que tenha sido devidamente higienizada com os métodos de altas temperaturas.

Procure trocar sua esponja constantemente para evitar o acúmulo de resíduos e bactérias.

Esponja da cozinha deve ser só usada para isso

Não reutilize a esponja que foi utilizada na cozinha para limpar chão, paredes, outras substâncias ou cômodo.

Guarde nos locais apropriados

No uso diário, após utilizá-la com detergente, enxague-a muito bem até que não reste mais espuma.

Em seguida, torça-a bem para sair todo o excesso de água e coloque-a para secar em um local seco e bem ventilado — deixá-la em potes, com sabão ou em locais fechados e úmidos não é uma boa ideia.

almanaque rural

Remédios caseiros para impotência

Chá de alecrim

Este chá é composto por plantas medicinais com propriedades afrodisíacas, que estimulam e a aumentam a líbido, e pode ser preparado do seguinte modo:

Ingredientes:

100 gramas de Alecrim;
100 gramas de Chapéu-de-couro;
100 gramas de Catuaba

Modo de Preparo:

Faça uma mistura com as ervas secas e prepare o chá usando 20 g da mistura. Para preparar o chá, em uma panela colocar 20 gramas da mistura e adicionar 1 litro de água fervente. Tampar deixar repousar durante 15 minutos antes de servir.

Este chá deve ser bebido 4 vezes por dia durante 7 dias, respeitando sempre todas as quantidades referidas pois embora esta seja uma opção natural, estas plantas acabam sempre estimulam o organismo.

Chá com cascas de Marapuama

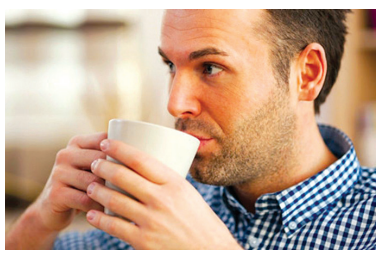
O chá com Marapuama melhora a circulação sanguínea e aumenta tanto o desejo sexual como a líbido, sendo por isso uma ótima opção para ajudar no tratamento da impotência sexual. Para preparar esse chá vai precisar de:

Ingredientes:

2 colheres de sopa de cascas de Marapuama;
1 litro de água.

Modo de Preparo:

Colocar as cascas de Marapuama em uma panela com 1 litro de água e deixar ferver durante 20 minutos. Passado esse tempo, desligue o fogo, tampe e deixe repousar durante aproximadamente 30 minutos ate amornar e coar antes de servir. Este chá deve ser bebido 3 a 4 vezes por dia, todos os dias até querer ou até que sejam verificadas melhoras.



Chá de Tribulus terrestris

Este chá possuí propriedades que aumentam a produção de testosterona, sendo por isso muito utilizado no no tratamento de impotência e além disso aumenta o desejo e apetite sexual. Para preparar este chá precisa de:

Ingredientes:

2 colheres de chá de folhas secas de Tribulus terrestris;
500 ml de água fervente

Modo de Preparo:

Em uma xícara colocar as folhas secas e adicionar os 500 ml de água fervente, deixando repousar durante 10 minutos. Coar sempre antes de beber. Este chá deve ser bebido 2 vezes por dia, todos os dias até querer ou até que sejam verificadas melhoras.

Chá de raízes de Catuaba

Esta planta medicinal é ótima para aumentar a líbido, melhorando o desempenho sexual masculino. Para preparar esse chá precisa de:

Ingredientes:

40 gramas de raízes de Catuaba;
750 ml de água.

Modo de Preparo:

Em uma panela coloque a água e quando estiver fervendo adicione as raizes da planta e deixe ferver durante 10 minutos. Retirar do fogo, tampar e deixar repousar durante 15 minutos, coando sempre antes de beber. Este chá deve ser tomado 3 vezes por dia, todos os dias até querer ou até que sinta melhoras.

Xarope caseiro

Este xarope caseiro possuí propriedades energéticas, estimulantes e fortificantes que ajudam a ter mais disposição durante a relação sexual, além de melhorar a circulação sanguínea o que potencia a ereção pênis. Para preparar este xarope precisa de:

Ingredientes:

1 xícara e meia de mel de abelhas;
1 colher de guaraná em pó;
1 colher de folhas de hortelã;
1 colher de ginseng em pó

Modo de Preparo:

Em um recipiente de vidro escurecido com tampa adicione todos os ingredientes e misture bem com uma colher até obter uma mistura homogênea.

Deve tomar 1 colher de sopa desse xarope todas as manhãs, sempre que quiser ou sentir necessidade.

Forma fácil de limpar o microondas com limão

Vamos ensinar um método de limpeza natural e simples, sem químicos. Tudo o que precisa é de um pouco de água e de um limão.

Siga estes passos:

Despeje 120 ml de água numa taça pequena que possa ir ao microondas.

Corte um limão ao meio, esprema-o para dentro da taça e coloque lá dentro também as duas metades espremidas.

Ligue o microondas na potência máxima durante três minutos, de forma a deixar a água ferver.

Quando chegar ao fim, não abra a porta do microondas e deixe-o assim durante cinco minutos. O vapor da água com limão vai ajudar a libertar a sujidade e os restos de comida.

Pegue num pano e limpe o interior. A sujidade e os restos de comida vão estar soltos e sairão facilmente. Se tiver dificuldade com alguma mancha mais resistente, molhe a ponta do pano na água quente e esfregue bem.

Doenças cardiovasculares são principal causa de morte no mundo

De acordo com a Organização Pan-Americana da Saúde (Opas), as Doenças Cardiovasculares (DCV) são a principal causa de morte no mundo.

Em 2016, 17 milhões de pessoas foram vítimas de problemas coronarianos, como ataques cardíacos e derrames. Por isso, a Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu o dia 29 de setembro como Dia Mundial do Coração, para alertar as pessoas sobre os cuidados com o órgão.

De acordo com especialistas, 80% das ocorrências poderiam ser evitadas com medidas simples de hábitos saudáveis, como evitar a ingestão de bebidas alcoólicas, cigarros e sedentarismo. A prática de atividades físicas e uma dieta balanceada com baixas concentrações de sódio e açúcares ajudam a evitar doenças.

Fatores de risco

Colesterol alto e o sedentarismo são fatores de risco para o aparecimento de doenças. O principal vilão é a hipertensão, que, quando não controlada, provoca lesões na aorta, ao sobrecarregar o coração.

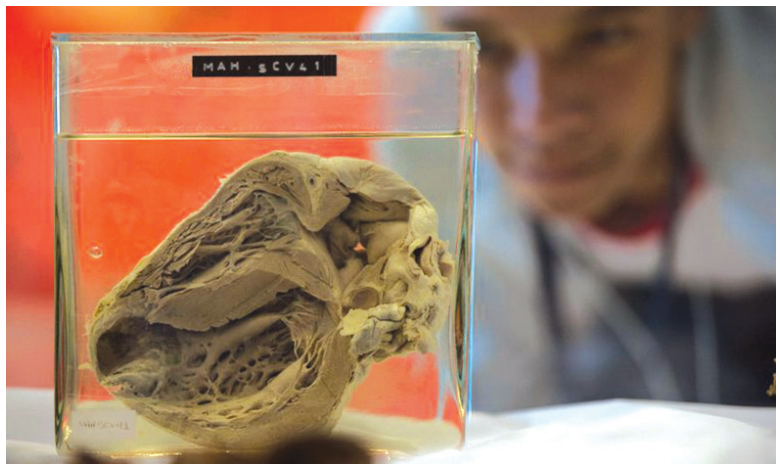
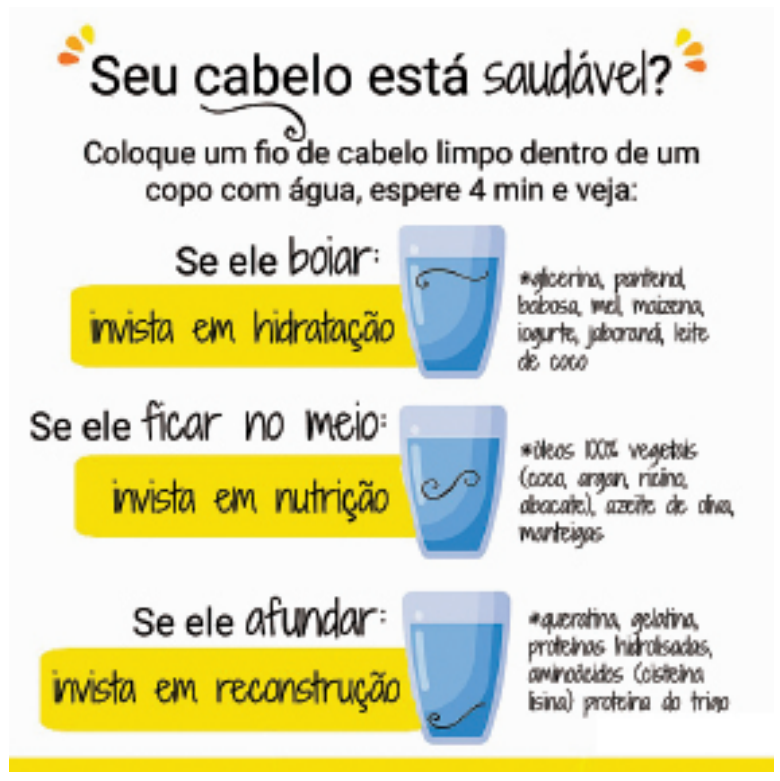
Doenças

Nessas situações, o paciente pode desenvolver insuficiência cardíaca, quando o órgão aumenta de tamanho por conta da pressão nos vasos. Os acometidos pela doença têm sintomas como falta de ar e inchaço nas pernas.

Outra ocorrência recorrente é o infarto de miocárdio, que se manifesta quando o coração perde irrigação sanguínea, já que as artérias estão obstruídas por placas de gordura e a circulação fica comprometida. De acordo com o Ministério da Saúde, no Brasil, 300 mil pessoas sofrem infartos todos os anos, e em 30% dos casos o ataque cardíaco é fatal.

Sintomas

É preciso estar atento aos primeiros sintomas e realizar exames regularmente. Alguns indicadores são falta de ar, cansaço após esforço físico, dores e queimações no peito, além de formigamento no braço esquerdo.

Exames

Detectar as doenças logo no começo contribui para uma boa recuperação. É recomendado realizar avaliações periódicas. Um exame de sangue já pode indicar alterações nos níveis de colesterol, glicemia e tireoide, que estão relacionadas aos fatores de risco. O eletrocardiograma também alerta para possíveis doenças coronárias.