

## Almanaque

Não jogue fora  
sabonete usado

pág 7

## Almanaque

Aprenda a receita do  
sabão sem soda

pág 8

## Almanaque

Oito sinais que suas  
veias estão entupidadas

pág 6

# Jornal Monte Belo

Agosto de 2018 | ano 15

Circulação: Sede do município, linha Pedemeiras,  
Linha Santa Bárbara, Linha Armênio, Linha Leopoldina,  
Linha Colussi, Linha Santo Isidoro, Linha Alcântara,  
Linha Fernandes Lima, Linha Argemiro

Circulação mensal | [www.gazeta-rs.com.br](http://www.gazeta-rs.com.br)

## EMBRAPA

### O futuro do pequeno agronegócio está na pesquisa, empreendedorismo e inovação



Para o presidente da Embrapa o protagonismo dos consumidores tem gerado novos modelos de negócios e oportunidades em diversos setores, entre os quais o agroindustrial. Página 05

## Sindicato

Festa do Agricultor  
reúne mais de 900  
pessoas

pág 3

## Câmara

Vereadores  
homenageiam  
agricultores

pág 3

## Saúde

Campanha de  
vacinação termina  
em agosto

pág 2

## Religião

Irmã Luiza Rosseto  
comemora Jubileu  
de Ouro

pág 4

## Correios

Venda de agrotóxicos  
pela internet  
é crime

pág 5

## 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, Cembranel 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



## Campanha de vacinação termina em 31 de agosto

A Campanha de Vacinação contra o Sarampo e Poliomielite começou na segunda-feira (06) e vai até o dia 31 de agosto. O público alvo é das crianças entre 1 e 4 anos e 11 meses e 29 dias.

Todas as crianças devem ser vacinadas, independente se estão em dia ou não com as vacinas. As doses serão oferecidas na Unidade Básica de Saúde de Monte Belo do Sul.

## Comunidade poderá ir à Expointer

A Secretaria de Agricultura e Meio Ambiente e a Emater disponibilizarão transporte para a Expointer, que acontecerá em Esteio. A saída acontecerá no dia 30

de agosto, uma quinta-feira. A confirmação deve ser feita até o dia 15 de agosto, na recepção da prefeitura (3457-2050) ou na Emater (3457-1600).

### 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.

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



# Festa do Agricultor reúne 900 pessoas em Monte Belo do Sul

No dia 29 de julho, mais de 900 pessoas prestigiaram a Festa do Colono, em Monte Belo do Sul, promovida pelo Sindicato dos Trabalhadores Rurais. O evento aconteceu na Sociedade 24 de Maio e reuniu autoridades, agricultores e pessoas da comunidade e região. As atividades iniciaram com missa e seguiram com almoço.

A estimativa de público foi feita pelo presidente da entidade, Cedenir Postal, que agradeceu a presença de todos. “Só resta agradecer a todos os agricultores e agricultoras associadas que estiveram presentes. Todo o pessoal que se empenhou

a ajudar e a trabalhar na divulgação. Este é o reflexo do trabalho sério com os agricultores. Casa cheia foi nada mais que colher os frutos desse primeiro ano de trabalho”, comemorou Postal.

O produtor falou também sobre a aprovação da extensão de base do sindicato. “Foi um fato positivo a aprovação das extensões de base em assembleia que agora foi dado mais um passo para a regularização. O principal de tudo foi isso”, acrescentou.

O evento contou ainda apresentação do humorista, Badin - O Colono, sorteio de brindes e animação musical finalizando as festividades.



Solenidade iniciou com missa e seguiu com almoço festivo



Produtor e vereador Onécimo Pauletti, o comediante Badin e o presidente do Sindicato dos Trabalhadores Rurais, Cedenir Postal



Comunidade se reuniu na Sociedade 24 de Maio para comemorar o dia do colono

## Agricultores destaques recebem homenagem

A noite do dia 24 de julho foi de muita emoção na Câmara de Vereadores de Monte Belo do Sul. Três agricultores foram homenageados: Gregório Lazzarotto, Nestor Antônio Cecconi e Margô Perin. É

a primeira vez que uma mulher agricultora é homenageada pelo Legislativo. Também foi entregue Portaria de Louvor e Agradecimento aos Irmãos Giovanni Battista, Ângelo e Rinelda Barbieri.



Irmãos Giovanni Battista, Ângelo e Rinelda Barbieri receberam Portaria de Louvor e Agradecimento



Homenagem aconteceu na noite de 24 de julho



Familiares prestigiaram a Sessão Solene

## Irmã comemora Jubileu de Ouro

No dia 28 de julho, a Paróquia de São Francisco de Assis comemorou a Festa de Sant'ana e São Joaquim. Além disso, houve ainda a comemoração do Jubileu de

Ouro da Irmã Luiza Rosseto Machado. A religiosa está há cinquenta anos com a vida consagrada. Após a missa, a comunidade confraternizou no Salão Paroquial.



Irmã Luiza Rosseto Machado comemorou 50 anos de vida religiosa



Comunidade confraternizou no Salão Paroquial

## Moradores participam de cursos de gastronomia

A comunidade de Monte Belo do Sul participou do curso de tortas e docinhos caseiros, que foi concluído no dia 16 de julho, em parceria com o Sindicato Rural da Serra Gaúcha e Serviço Nacional de Aprendizagem Rural - Senar/RS. Neste ano também foram realizadas duas capacitações referentes à elaboração de bolachas e

salgados caseiros.

Os cursos tiveram dois dias de duração em cada capacitação e foram ministrados pela instrutora Iara Bargmann. Os interessados em participar das próximas edições devem se inscrever junto à recepção da Prefeitura Municipal de forma presencial ou pelo contato (54) 3457.2050.



Quitutes produzidos na capacitação



1ª Turma - Bolachas e Salgados Caseiros



2ª Turma - Bolachas e Salgados Caseiros



3ª Turma - Tortas e Docinhos Caseiros



Advogadas  
**Dra. Fabiana M. Benedet**  
 OAB-RS 62.047  
**Dra. Simone M. Lunelli**  
 OAB-RS 61.068

Áreas de atuação  
 Direito Trabalhista  
 Direito Previdenciário/INSS  
 Direito do Consumidor  
 Direito de Família e de Propriedade  
 Causas Cíveis em geral.

Rua Marechal Deodoro, 230, sala 503 - Torre Wall Street Business Center  
 (entrada pelo Shopping Bento Gonçalves) - Centro - Bento Gonçalves - RS  
 Fones: (54) 3055-3939 / 9605-8676 / 9957-8733

## Venda irregular de agrotóxicos pela internet é punida em Operação Webcida

A fiscalização ocorreu do dia 23 a 27 de julho, e contou com a participação do Grupo de Atuação Especial de Combate ao Crime Organizado (Gaeco) em ações articuladas, que buscam impedir a venda on-line de agrotóxicos de uso agrícola a qualquer consumidor, sem receituário de engenheiros agrônomos. Na operação ficou comprovado que os agrotóxicos são comercializados e entregues pelos Correios, porém a prática é proibida.

Os responsáveis pela comercialização não emitiam notas fiscais e nem identificavam como agrotóxicos, despachavam como detergentes para veículos. Eles também adulteravam o valor e a qualidade, entre outros tipos de ilegalidades. Agrotóxicos que possuem restrições pela Anvisa, foram vendidos livremente pelas cidades. As vendas de agrotóxicos foram comprovadas e estavam sendo vendidos para consumidores urbanos, em completo descumprimento à Lei dos Agrotóxicos (Lei Federal nº 7.802/89) e à Lei de Crimes Ambientais (Lei Federal nº 9.294/96).

Outras ilegalidades foram encontradas nos sites, como a venda livre de produtos agrotóxicos, sem recomendações e à livre escolha de pessoas leigas no assunto, e de forma direta e indireta a exposição de

produtos perigosos à pessoa e ao meio ambiente.

### Abrangência nacional

Uma empresa localizada em Curitiba foi alvo de cumprimento de mandado judicial de busca e apreensão, além de sites que intermediavam a oferta, a exposição para venda e comercialização de agrotóxicos em estabelecimentos de produtos do segmento agropecuário e plataformas de vendas on-line com abrangência nacional. A empresa foi autuada e sofreu embargo pelo Ibama, para que providencie o encerramento deste tipo de exposição em sua plataforma de vendas, e os documentos da empresa também foram apreendidos.

Em Paulo Bento, cidade localizada no Rio Grande do Sul, um estabelecimento de produtos agropecuários que comercializava agrotóxicos em plataformas de venda on-line por intermédio da empresa curitibana, que resultou na expedição de auto de infração.

Ainda no dia 27 de Julho a superintendência do Ibama, no Paraná expediu embargos contra cinco empresas, para impedir a continuidade de exposição com fins de comercialização de agrotóxicos. O total em reais das multas ultrapassa os R\$:136 mil reais.



Audidores fiscais do Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa) participaram da Operação Webcida, que é uma ação conjunta do Ministério Público do Paraná e do Rio Grande do Sul voltada ao combate de venda de agrotóxicos pela internet.

## Pesquisa, inovação e empreendedorismo são o futuro dos pequenos negócios rurais, diz presidente da Embrapa

No último dia 27, o presidente da Embrapa, Maurício Antônio Lopes, afirmou para os participantes do Próspera Agro – unindo forças para o campo, que aconteceu em Brasília, que pesquisas, inovações e empreendedorismo são áreas muito importantes para o futuro dos pequenos negócios rurais. Durante o evento o presidente assinou um convênio de cooperação técnica e financeira para as áreas de aquicultura, agroecologia e produção orgânica. O evento contou com uma plateia formada por empreendedores rurais, gestores de agronegócio, representantes e pesquisadores de diversas instituições como o Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (Senar), o Instituto Brasileiro do Vinho (IBRAVIN), a Organização das Cooperativas Brasileiras (OCB), a Associação dos Criadores de Suínos (ABCS), o Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento (Mapa) e contou com a presença da Presidência da República.

O convênio assinado é relacionado a um convênio de cooperação técnica e financeira nas áreas da aquicultura, agroecologia e produção orgânica visando inteligência estratégica e produtos agroalimentares para pequenos negócios rurais. A presidência da Embrapa destacou que os convênios querem preparar os pequenos negócios para o futuro. O diretor-executivo de Inovação e Tecnologia Cleber Oliveira Soares, visa à importância da parceria Embrapa-Sebrae para desenvolver novos negócios e agregar valor às produções agropecuárias brasileiras, diversificando as bases de produção e buscando novos mercados. “Novos negócios, novos mercados, parceria e agregação de valor são elementos chaves para o

produtor rural se desenvolver, ter renda e qualidade de vida” destacou o diretor-executivo.

A perspectiva dos pequenos negócios é de que até 2050, sete em cada dez pessoas viverão nas cidades, sendo assim, teremos mais pessoas urbanas, idosas, educadas e exigentes com acesso a bens de consumo mais nobres, especializados e diversificados.

Cleber Soares baseou-se nos 17 Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) e no documento da Embrapa Visão 2030: o futuro da agricultura brasileira, que aponta que o protagonismo dos consumidores tem gerado novos modelos de negócios e oportunidades em diversos outros setores, entre eles, o agroindustrial.

Alimentos de qualidade, funcionalidade e diversificados, resgate de plantas que ficaram esquecidas (plantas alimentícias não convencionais: cúrcuma, almeirão, muricato, entre outras) são exemplos de mudanças na percepção do consumidor sobre alimentos que provocam alterações na produção, são modelos de atendimento e valorização da produção local diferenciada.

### A multifuncionalidade do mundo rural

Na visão do presidente, as oportunidades para os pequenos negócios a partir de uma visão do futuro baseada nos 17 ODS e na Agenda 2030, destacam a importância de uma agricultura que promova negócios inclusivos e que contribuam muito para a melhoria da qualidade de vida da população pobre que vive em áreas rurais. Por meio de processos limpos e sustentáveis, as oportunidades são maiores em questão de saúde, nutrição e educação alimentar. Outros exemplos são tendên-

cias que já estão no mercado sendo desenvolvidas com base nas pesquisas.

### Para fortalecer os pequenos negócios rurais

De acordo com o diretor-executivo da Embrapa, os quatro projetos frutos do convênio assinado no dia 27 de Julho serão estruturantes e voltados para novos negócios para os pequenos produtores. O primeiro deles trata da produção de pescado com uma perspectiva maior de alcançar novos mercados devido a grande demanda do mercado atual por uma excelente proteína de origem animal como a do peixe. Já o outro projeto é voltado para agregar valor nos produtos alimentares, isto é, aumentar a sintonia do desenvolvimento e conceito de alimentos e territórios que serão iniciados pela Embrapa no Nordeste brasileiro.

O terceiro projeto é voltado à inteligência estratégica para mapear novos negócios de base produtiva e alcançar o mercado, a venda e a distribuição, agregando valores. E o quarto projeto tem como foco a agricultura orgânica e a base agroecológica, pois tem uma perspectiva imensa e uma demanda muito maior, diversificando a base produtiva dos agricultores brasileiros e da agricultura. Outra participação não muito comentada, mas de suma importância foi a participação do pesquisador da Embrapa Cerrados, Felipe Ribeiro, que apresentou o tema “Mercado de produtos e serviços da biodiversidade do Cerrado” na recomposição ambiental com o projeto Biomass. Os convênios assinados serão executados por meio da Fundação Eliseu Alves.



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



## Maneiras caseiras de escurecer os fios brancos

Provavelmente, você já deve ter tentado apostar em diversos produtos para esconder os fios brancos, não é? Mas, saiba que existem maneiras de escurecer o cabelo sem química. Essas alternativas entram no cabelo, escurecendo-o naturalmente as madeixas e sem oferecer qualquer tipo de prejuízo.

### Sálvia e Alecrim Ingredientes

Quatro colheres de sopa de sálvia seca,  
Duas colheres de sopa de alecrim seco,  
Duas colheres de sopa de vinagre de maçã  
Meio litro de água natural

### Modo de preparo

Inicialmente, você deve ferver o alecrim e a sálvia em

meio litro de água, como se fosse fazer um chá.

Após desligar o fogo, tampe o recipiente e espere até que o chá esfrie. A partir daí, você deve coar essa mistura e colocar o vinagre de maçã. Em seguida, você deve colocar na geladeira até ficar mais gelado. Passe o líquido nos seus fios e mexa de forma uniforme.

Deixe agir por 30 minutos e enxágue em seguida, somente com água. Repita isso a cada três dias. Os resultados começarão a aparecer aos poucos..

### Cacau em pó Ingredientes

3 colheres de cacau em pó  
1,5 colher de creme de xampu branco ou transparente

### Modo de preparo

Inicialmente, você deve colocar todos os ingredientes e lavar os cabelos com os produtos, fazendo massagem nos cabelos. É indicado esperar 5 minutos, e por fim lave normalmente.

### Óleo e erva de amla

Vale salientar que o óleo de amla é uma das maiores paixões na Índia, que oportuniza cabelos lindíssimos para as mulheres de lá. Assim, esta é considerada outra das maneiras de escurecer o cabelo sem química.

### Ingredientes

Duas colheres de chá de amla em pó  
1 colher de chá de óleo de amla à água quente

### Modo de preparo

O primeiro passo é misturar todos os ingredientes até que criem uma solução homogênea. Depois de esfriar, coloque o condicionador em quantidade adequada para espalhar por todas as suas madeixas. Aplique a mistura mecha a mecha e aguarde 30 minutos. Lave normalmente.

Todos os procedimentos contam com efeito gradual, contando regulares aplicações, eles não são tão fortes quanto às soluções químicas. Por isso, esses procedimentos são ótimos para enfatizar a tonalidade e ocultar os fios brancos.



Todos os procedimentos contam com efeito gradual, contando regulares aplicações, eles não são tão fortes quanto às soluções químicas

## Salada de batata com maçã e mel

### Ingredientes

Serve: 4  
800 g (6 unidades) de batata sem casca e cortada em cubos grandes  
1 maçã (qualquer tipo)  
1 colher (sopa) de suco de limão  
4 colheres (sopa) de maionese light  
2 colheres (sopa) de azeite  
2 colheres (chá) de mostarda  
1 colher (chá) de mel  
1/2 xícara de salsinha picada  
Sal e pimenta a gosto

### Modo de preparo

Cozinhe a batata na água e sal. Escorra e espere esfriar. Descasque a maçã, corte-a em cubos grandes. Regue a maçã com o suco de limão para evitar que fique escura.

Numa vasilha grande, misture a maionese, o azeite, a



Se você gosta de salada com bastante molho, aumente a quantidade de maionese e de azeite

mostarda e o mel. Acrescente a batata, a maçã e a salsinha. Ponha sal e pimenta a gosto. Mexa para cobrir a batata e a maçã com o molho. Deixe na geladeira por pelo menos 30 minutos. Sirva.

### Modo de preparo

Preparo: 20mins › Cozimento: 30mins › Pronto em: 50mins

### Dica

Se você gosta de salada com bastante molho, aumente a quantidade de maionese e de azeite.

## Qual alimento é melhor, pão francês ou pão de forma?

Pão francês ou pão de forma, qual alimento é melhor? Nós adoramos consumir esses alimentos, sendo que o pão francês tem diversos nomes do território nacional. Pão de sal, cacetinho, careca e até pão d'água. No entanto, o pão francês tende a perder a sua forma durinha em pouco tempo, ganhando uma textura murcha. Apesar disso, quem resiste quando ele acaba de sair do forno e está quentinho?

Mesmo que a gente ainda não resista ao pão com manteiga ou qualquer outro recheio, é preciso admitir que esta é uma opção a ser consumida logo para não perder a umidade do miolo e não endurecer demais. Mas você sabe por que isso acontece?

Quem já percebeu e não compreende porque esse processo ocorre tão rápido, deve

ter notado que isso não acontece com o pão de forma. A explicação é simples: os conservantes de massa. O pão francês não possui conservantes ou elementos para alongar a sua conservação, explica os especialistas em alimentação. Em contrapartida, ingredientes que estimulam a maciez e a data de validade estão na composição do pão de forma, ele também conta com conservantes antimofos e umectantes.

Na hora de comprar o pão, você deve saber que o pão francês conta com uma quantidade menor de ingredientes industrializados que o pão de forma. Entretanto, o pão de forma é um alimento que conta com mais riquezas para o nosso organismo. Em caso de dúvida, procure um nutricionista ou médico para lhe orientar adequadamente!



Na hora de comprar o pão, você deve saber que o pão francês conta com uma quantidade menor de ingredientes industrializados que o pão de forma

## 8 sinais de que suas artérias estão entupidas

A má circulação do sangue é um problema que deve ser tratado prontamente. O primeiro ato é buscar por ajuda médica para realizar os exames necessários. O motivo pode variar desde a pressão arterial baixa até questões cardíacas. Por isso, é essencial estar atento aos sinais de que suas artérias estão entupidas!

Pessoas diabéticas também têm grande risco de sofrer desse mal. Além disso, péssimos hábitos cotidianos também dificultam a circulação do sangue, como, por exemplo, o cigarro, comer rápido demais e o sobrepeso.

### Sintomas habituais

Dor nas pernas e calafrios  
Inchaço nas pernas  
Perda de cabelo e unhas quebradiças  
Pele azulada ou brilhosa  
Mãos e pés frios  
Cansaço

### Disfunção erétil

Dormência nos braços ou pernas

### Como evitar?

Eleve consideravelmente o exercício físico e se movimente sempre que possível

Adote uma dieta natural e saudável

Largue o cigarro e as bebidas alcoólicas

Consuma bastante alho e gengibre

Tenha sempre vitamina E na sua dieta, como, por exemplo, nozes e amêndoas

Coma frutas e verduras, visando assimilar as vitaminas C, D e E, beta-caroteno e selênio

Caminhe, ao menos, três vezes por semana. A dica é começar devagar, somente caminhando 15 minutos por dia e vá aumentando progressivamente até alcançar os 40 minutos diários.



## Os benefícios do arroz integral para a saúde

O arroz faz parte da vida dos brasileiros em grande consumo, fazendo uma ótima combinação com o feijão. Porém, ao invés de consumir o arroz branco tradicional, é recomendável usar mais o arroz integral.

O arroz integral é mais saudável que o arroz branco polido. Isto se dá pelo fato do produto integral não passar por um processo de polimento como acontece com o arroz branco. Com isso, o alimento perde vitaminas, proteínas, minerais, entre muitos outros elementos que fazem bem a nossa saúde. Por conta disso, o arroz integral passa ser considerado muito mais nutritivo quanto o tradicional.

Por ser rico em fibras solúveis e insolúveis, o arroz integral passa a ser um forte aliado para o bom funcionamento do intestino, e o magnésio presente nele regulariza o ritmo do coração. Ele também pode reduzir o nível de colesterol ruim, sendo muito

importante para pessoas propensas a ter doenças cardíacas.

O mesmo magnésio presente no arroz que regulariza o ritmo cardíaco, também é um grande aliado para manter o cérebro ativo e em pleno funcionamento, ele é capaz de impedir o aumento dos níveis de cálcio nos neurônios, o que pode se tornar algo prejudicial.

Por ser um grão integral, ele se torna um aliado para a perda de peso. Elas ajudam a promover sensação de saciedade nas pessoas. De acordo com pesquisas, o grão refinado, como o arroz branco, é um dos responsáveis pelo aumento de peso. Já o arroz integral é excelente para pessoas que também gostam de treinar para ganhar massa muscular, ele garante energia ao longo do dia e tem uma digestão mais lenta. Desta forma, é recomendável substituir o arroz branco pelo arroz integral.



Por ser rico em fibras solúveis e insolúveis, o arroz integral passa a ser um forte aliado para o bom funcionamento do intestino, e o magnésio presente nele regulariza o ritmo do coração

## Cuidados para a pele devem ser redobrados no inverno

É muito comum que nesta época do ano os lábios rachem, a pele e os cabelos ressequem, isso se dá pelo frio e do excesso do uso da água quente neste período. Mas como evitar danos e proteger a pele para que ela fique mais hidratada e saudável?

Uma das dicas de como manter uma pele bonita nas baixas temperaturas, é a esfoliação. Para que os próximos produtos ou hidratantes que usar posteriormente consigam agir melhor na pele, é recomendado que uma vez por semana faça uma esfoliação na face e no corpo. Assim, você retira todas as células mortas e deixa a pele no es-

tado perfeito para absorver todos os cosméticos de tratamentos.

Não tome banhos muito quentes e muito demorados, a pele sofre com isso. Não esfregue muito forte a sua pele, isso retira a hidratação natural e resseca ainda mais a sua pele. Faça uso de hidratantes, sempre respeitando as características e a idade da sua pele, mas cuidado, evite usar hidratante em áreas oleosas da pele.

Os lábios, assim como a pele do nosso rosto também necessita de cuidados no inverno, rachaduras e ressecamentos podem aparecer caso não os hidrate de forma ade-

quada, use umectantes labiais várias vezes ao dia. Pode-se caprichar nos batons hidratantes, porém jamais passe a saliva para molhá-los, isso irá piorar o ressecamento.

Outro fator muito importante é o uso de protetor solar, nas baixas temperaturas, nossa pele requer um cuidado com os raios solares tanto quando nas altas temperaturas, procure sempre passar protetor ao sair de casa, assim também evitando as manchas na pele. Faça o consumo de muita água, frutas e legumes durante o dia e evite alimentos gordurosos, isso trará uma pele mais saudável.



Não esfregue muito forte a sua pele, isso retira a hidratação natural e resseca ainda mais a sua pele.

## Não jogue fora restos de sabonete

Sabe aqueles restos de sabonete que ficam pela sua casa? Normalmente, as pessoas acabam por desperdiçar debaixo da água ou se livrar de todos esses pedaços, sem se dar conta do quanto podem aproveitar e até mesmo economizar todas as semanas.

Nos dias de hoje, qualquer ajuda que você possa contar para suavizar os gastos no seu orçamento é bem-vinda, certo?

Então, você vai adorar descobrir esta receita simples para transformar esses restos de sabonetes em sabão líquido para uso na sua casa! Ficou interesse em

aprender esse truque doméstico?

Não jogue fora os sabonetes usados

De fato, essa dica pode representar uma redução considerável na sua compra de produtos de limpeza e higiene semanal, além de evitar o desperdício de itens extremamente úteis.

Outro ponto interessante é que a receita não tem mistério nenhum e pode ser concluída em poucos minutos.

**Ingredientes**  
Restos de sabonete  
1 panela  
600 ml de água

1 funil  
1 frasco

**Modo de preparo**

O primeiro passo é reunir todos os restos de sabonete espalhados pela sua casa. Posteriormente, você pode deve picar em fatias minúsculas tudo o que conseguiu encontrar na sua varredura.

Em seguida, você deve colocar tudo em uma panela com aproximadamente 600 ml de água. Ligue o fogo e deixe até dissolver bem todos os restos de sabão.

O ideal é que você continue mexendo até que todos os pedaços tenham sido di-

luídos na água fervente.

É importante frisar que esse tempo pode variar de acordo com a quantidade de produto encontrado e também da cremosidade do seu sabonete.

Pouco tempo depois, confira se está tudo diluído e desligue o fogo de uma vez. Agora, você deve esperar que a solução fique morna.

Depois disto, você vai precisar de um funil e alguns frascos plásticos de sua preferência.

O objetivo é colocar toda a mistura das sobras de sabonete, já transformados em sabão líquido, dentro destas embalagens.

É possível notar a consistência grossa desta solução caseira. Caso você deseje um sabão mais líquido, basta adicionar mais água antes do ponto de fervura.

Essa versão caseira e econômica do sabão líquido gera bastante espuma e recomendada excelente para utilização nas tarefas do seu cotidiano.

Além disso, essa dica pode auxiliar a reduzir as suas despesas no supermercado e ainda providenciar um produto muito eficiente para o seu banheiro, o seu tanque, a sua pia e qualquer outro recinto de sua propriedade.



## Eucalipto pode trazer benefícios à saúde

As folhas de eucalipto podem ser utilizadas em diversas receitas, como um simples e saboroso chá, no uso medicinal, produtos cosméticos ou também para fins terapêuticos em forma de óleo essencial.

O eucalipto possui diversos benefícios e alguns deles são:

### Ajuda no combate à tosse

O chá deste ingrediente pode auxiliar no combate à tosse, podendo reduzir também a formação de muco nos brônquios. As secreções ficam mais fluidas, contribuindo para o alívio da doença devido às propriedades estimulantes e calmantes do eucalipto.

### Fortifica o cabelo

O shampoo feito a base de eucalipto ajuda a prevenir o ressecamento dos fios, com controle das coceiras que podem surgir devido aos fios danificados.

### Para os ambientes

Óleos diluídos de eucalipto também são uma opção para limpeza geral da casa ou então para a vaporização de ambientes. Isto se deve às propriedades expectorantes do produto, que ajudam a remover o excesso de muco em vias aéreas.

### Tratamento de feridas

O eucalipto também pode ser utilizado em forma de óleo para ajudar na cura



Óleos diluídos de eucalipto também são uma opção para limpeza geral da casa ou então para a vaporização de ambientes

de feridas, úlceras e queimaduras, por possuir um alto poder germicida. Basta despejar algumas gotas do óleo, conhecido com eucaliptol, no curativo que cobrirá a área infectada.

### Auxilia o tratamento de diabéticos

Para que este ingrediente amenize os efeitos da diabetes no organismo humano, basta fazer uma infusão com as folhas. É aconselhável que o consumo seja feito uma vez por dia.

### Alívio de dores musculares

O eucalipto possui propriedades relaxantes e analgésicas podendo auxiliar pessoas que sofrem com dores musculares. Basta misturar 4 gotas de óleo do ingrediente em 100ml de óleo de amêndoas e esfregar o conteúdo obtido na área afetada, fazendo isso duas vezes ao dia.

### Massagem

O óleo de eucalipto é responsável também por criar uma sensação de bem-estar, por isso, pode ser um produto utilizado na realização de massagens, a recomendação é que o conteúdo seja aplicado em pontos de pulso.



O eucalipto possui propriedades relaxantes e analgésicas podendo auxiliar pessoas que sofrem com dores musculares

## Gelatina de vinagre de maçã emagrece, controla o diabetes e elimina todo tipo de dor

O vinagre de maçã é uma substância bastante benéfica para o seu organismo. Porém o seu consumo puro não é muito agradável. Foi pensando nisso que foi criado uma receita saborosa para você aproveitar e fazer, a gelatina de vinagre de maçã.

Essa receita ajuda a manter a diabetes sob controle, suaviza diversos quadros de dores e até ajuda consideravelmente a emagrecer.

Para isso você vai precisar de quatro ingredientes, tais como a água, o suco de maçã, o vinagre e a gelatina.

O suco de maçã é ótimo para reduzir o sabor ácido do vinagre, enquanto a gelatina auxilia a melhorar a saúde intestinal e a qualidade da pele.

### Ingredientes

Meia xícara de água  
1 xícara e meia de suco de maçã

## Sabão caseiro sem soda

### Ingredientes

1 sabão em pedra neutro de 200 gramas ralado  
500 ml de água  
2 colheres de sopa de sabão em pó  
2 colheres de sopa de açúcar  
2 colheres de sopa de vinagre branco de álcool  
1 caixa vazia de leite  
1 pedaço de barbante

### Modo de fazer

Vale destacar que essa quantidade de ingredientes pode render até sete unidades de sabão caseiro sem soda.

Inicialmente, você deve colocar o sabão ralado, o vinagre de álcool e a água quente no seu liquidificador e bater por dois minutos.

Logo após, é preciso acrescentar sabão em pó e açúcar por mais um minuto até derreter plenamente.

### Importante

Caso o seu liquidificador não conte com uma potência para dissolver todos os itens, não se preocupe!

A alternativa é fazer na panela na boca do fogão. Coloque na panela todos os produtos na mesma ordem

5 colheres (sopa) de gelatina em pó sem açúcar e incolor

Meia xícara de vinagre de maçã

### Modo de preparo

Tudo o que você precisa para preparar a gelatina de vinagre de maçã é misturar a água, o suco e o vinagre numa panela grande. Em seguida, coloque a gelatina e misture bem. Coloque a mistura e deixe repousar por cerca de dois minutos. Posteriormente, coloque a panela em fogo médio-baixo. Utilize uma colher de pau para mexer por cinco minutos, sendo que a gelatina deve ser completamente dissolvida. Neste ponto, a solução precisa ser posta em formas de cubos de gelo. Depois de todo esse processo, você necessita deixar na geladeira por cerca de uma hora. Após esse período, a gelatina está pronta para ser consumida!

até que tudo se derreta e fique com um consistência líquida.

O próximo é colocar em uma caixinha de leite vazia e espalhe muito bem.

Com um barbante, você deve amarrar muito bem a caixinha para não se fechá-la para que o sabão fique no formato desejado.

Deixe para secar por 2 horas ou coloque na geladeira por 1 hora para secar, caso esteja sem pressa!

Agora, você só precisa retirar o seu sabão caseiro sem soda da caixinha de papelão e cortar com uma faca no tamanho que quiser para utilizar no seu dia a dia.

Geralmente, essa solução é ideal para o corte em sete barras.

### Modo de uso

Vale destacar que esta solução pode durar por até um mês nos serviços domésticos.

No entanto, é preciso deixar os pedaços para secar de um dia para o outro.

Por isso, você deve fazer em um dia, esperar duas horas para cortar os pedaços e deixar secando até a manhã seguinte.