



Sexta-feira, 5 de outubro de 2018

Idosos iniciam plantio de hortaliças em tonéis

Fernando Gomes



O Projeto Horta nos Barris, implantado no Lar da Velhice Isabel de Oliveira Rodrigues, foi possível por meio de uma parceria público-privada e iniciou no último dia 2.

O projeto instalado em Santo Ângelo pelo Governo Municipal, Ministério Público Federal e Rumo Logística é semelhante ao "Canteiros da Cidadania", da cidade de Curitiba, no Estado do Paraná, que consiste na implantação de hortas comunitárias e custeado pela empresa de transporte ferroviário.

Por meio do plantio de hortaliças, será promovida a inclusão de idosos e cadeirantes, a educação alimentar e a terapia ocupacional.

A cerimônia de lançamento, realizada em meio à Semana Municipal do Idoso, contou com a presença do prefeito Jacques Barbosa, do Procurador da República Osmar Veronese, dos secretários muni-

cipais Neusa Cavalheiro (Cultura) e Gilmar Borges (Agricultura), a presidente do Conselho Municipal do Idoso, Fátima Ribeiro, do presidente e vice do Lar da Velhice, Luís Rogério Mousquer e Otávio Reichert, respectivamente, da coordenadora de Comunicação e Engajamento da Rumo Logística, Carmen Maron e da engenheira agrônoma da Emater, Márcia Dezen e de idosos que integram o projeto.

O Lar é o pioneiro no acolhimento da ideia ao projeto e a representante da Rumo Logística, Carmen Maron, anunciou que a empresa pretende estender o projeto para outras instituições do município. "Vamos ampliar o projeto. É um prazer participar desta iniciativa. A Rumo quer fazer parte da história de Santo Ângelo", afirmou.

As manifestações das autoridades foram no sentido da impor-

tância do projeto como oferta de uma atividade salutar, alternativa, simples e inclusiva para os idosos. "Este projeto não tem um alto custo, mas uma grande simbologia de responsabilidade compartilhada, de estímulo às relações sociais e ao contato com a terra", afirmou Veronese. O início dos plantios nos barris, cujas dimensões não exigem grandes esforços físicos para os idosos, foi orientado pela agrônoma da Emater e acompanhado pelas autoridades.

O Lar da Velhice conta atualmente com 52 idosos asilados e 32 barris de 200 litros foram instalados em locais estratégicos para o desenvolvimento das hortaliças. Durante a visita às instalações, o vice-presidente, disse que, além das hortaliças, os idosos também propõem o plantio de chás e flores nos barris.

Dr. Jaime Barbosa
CRM 20.482
 ROE 13.599
 TEOT 7325

SBOT SEIO

Especialista em cirurgia do joelho

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

Ortopedia e Traumatologia geral

Artroplastias do quadril (próteses)

Ortotrauma Clínica
 ORTOPEdia E TRAUMATOLOGIA

Rua XV de Novembro, 1168 - Santo Ângelo - RS
 ☎ (55) 3313-5656 - Cel. (55) 9976-8717
 E-mail: drjaimebarbosa@terra.com.br

Harmonize
 Clínica Psicológica

PSICÓLOGAS

Greice Quelle C. da Costa - CRP: 07/22.690 - (55) 9.8445.7579
Liliane Ribeiro Ortiz - CRP: 07/23.464 - (55) 9.8107.2593
Magali Mariana Andreola - CRP: 07/23.259 - (55) 9.9955.6642

Rua 3 de Outubro 256, Sala 704 - Edifício Executivo - Centro
 harmonizeclinicaps@gmail.com

DANIEL BARAZZETTI
 CIRURGIA PLÁSTICA

MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA
 CRM 36906/RQE 31724

- BOTOX E PREENCHIMENTO
- CIRURGIA DE FACE
- CIRURGIA DE PÁLPEBRAS
- CIRURGIA DA MAMA
- CONTORNO CORPORAL
- RINOPLASTIA

WWW.DANIELPLASTICA.COM
 CONTATO@DANIELPLASTICA.COM
 Tel: (55) 3313 1013 / (51) 98026 2778
 Rua 15 de Novembro 1030, Centro
 Santo Ângelo - RS

Farmácia Santo Ângelo
 Rua Mal. Floriano, 1500 (Em Frente à Praça do Brique)

TELENTREGA
3312.6611

Tchê FARMÁCIAS
 Na vida tudo tem remédio.

Você se cuida *você brilha*

Com a fórmula de emagrecimento do Chá do Sol + Cápsulas de Psyllium que reduzem a absorção de gorduras, seus quilos extras estão com os dias contados. Comece a tomar hoje mesmo!

EMAGREÇA ATÉ 10kg em 30 dias

Há 20 anos fazendo você se sentir bem.

NATAÇÃO - HIDRO
SPINNING - MUSCULAÇÃO
TREINAMENTO FUNCIONAL
GAP - JUDÔ
FUNCIONAL DANCE

20 anos
naia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Sopa, mais do que nutrientes, é interação de energia

Sopa sem dúvidas é a minha comida favorita. Sopa une em uma só panela todos os elementos da natureza. Desde aqueles que nasceram da terra, a água que faz a interação entre todas as propriedades ali presente e o fogo que facilita o contato e a liberação os nutrientes para a água. Quando um alimento nasce da terra, ele cresce a partir de todas as energias que a terra lhe forneceu, ele capta inclusive sentimentos de quem o cultivou. Quando essa mistura de vários nutrientes se unem na panela, nutrimos não apenas nosso corpo, mas vou deixar para vocês descobrirem o que a nutrição é capaz de mudar. Iniciem olhando e refletindo sobre tudo aquilo que vocês estão fornecendo de nutrição para seu corpo durante seu dia. Um corpo triste se atrai por alimentos sem energia, sem vida, industrializados, com longo tempo de prateleira. Um corpo feliz se atrai por alimentos vivos, que nasceram, cresceram e reproduziram frutos. Alimentos coloridos e de alto potencial bioativo e antioxidante. Se permitam conhecer e ouvir teu próprio corpo. Se permitam ter saúde, que o estético será um reflexo.

DORES NO CALCÂNEO?



Pode ser Esporão ou Fascite Plantar Crônica. Venha saber mais sobre:

Tratamento por Ondas de Choque

Dr. Enio Cadore
Médico da SBTOC

Rua 15 de Novembro, 1068 Sala 108
www.sbtoc.org.br Santo Ângelo - 3312.5033

Alessandra Mess Martins

Terapeuta Quântica e Holística
Facilitadora de Barras de Access Consciousness
Mestre Reiki Usui Tradicional Japonês TR31418RS

Reiki - Florais de Saint Germain
Barras de Access Consciousness
Facelift Energético de Access
ThetaHealing
Ativação da Consciência Crística

Atendimento e Cursos

T.(55)99696-4036 - R. Marechal Deodoro, 833 - centro - Santo Ângelo/RS



BioFlora/URI

Acadêmicos de Ciências Biológicas - Bacharelado/URI:
Guilherme Mendes Manske e Jordana Gabriele Vettorato
Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

A utilização de plantas medicinais é um hábito inerente à espécie humana podendo ser o único recurso terapêutico de determinadas comunidades e grupos étnicos, no tratamento e cura de enfermidades. Assim, caros leitores, hoje traremos a descrição de uma planta pertencente à família Lamiaceae, conhecida como alfavaca-cravo, alfavacão, e mais popularmente como alfavaca. Seu nome científico é *Ocimum gratissimum* L., espécie originária da Ásia e África, com presença marcante em todo território brasileiro. O gênero desta planta denomina-se *Ocimum*, contendo cerca de 30 espécies nativas dos trópicos e subtropicais, sendo que espécies deste gênero são cultivadas com frequência na Europa e América. Elas se caracterizam por serem ricas em óleos essenciais usadas na produção de fármacos, perfumes e cosméticos, assim como apresentam propriedades terapêuticas para a população.

A alfavaca é considerada um subarbusto ereto, perene, de base lenhosa, ramificado, com forte aroma de cravo-da-índia, e de caule e ramos estriados, além disso, esta planta pode alcançar de 80 a 120 cm de altura. Possui folhas simples, membranáceas, distintamente discolor, com comprimento entre 4 a 8 cm. A sua inflorescência, é em racemos paniculados tomentosos, com flores de coloração esbranquiçada e perfumadas.

Quanto a seus usos em geral, é cultivada em hortas domésticas de várias regiões do país para uso das suas folhas na culinária, já que pos-



Alfavaca (*Ocimum gratissimum* L.)

Divulgação



sui sabor e aroma forte, é empregada geralmente como tempero de carnes, além de uso medicinal e até mesmo utilizada como uma alternativa natural, como um inseticida, para combate de pragas infestantes de grãos armazenados. É uma planta com inúmeros usos medicinais populares, utilizando-se partes dela, principalmente suas folhas, para combater problemas cotidianos como diarreia, dores de cabeça, problemas respiratórios e febre tifóide (causada por bactéria *Salmonella* entérica), cujos efeitos mais comuns incluem os sudoríficos, diurético e carminativo (redução dos gases intestinais), principalmente, quando consumida na forma de chá. Quanto ao óleo essencial desta planta, possui atividades contra bactérias como *Escherichia coli* e *Staphylococcus aureus* que são consideradas resistentes a vários antibióticos, como a amoxicilina, cefalotina, ciprofloxacina, tetraciclina, neomicina e butirósina. Entretanto, a planta pode causar reações alérgicas em alguns pacientes, devi-

do seu óleo essencial. O uso interno deste óleo é contraindicado e pode causar palpitações, sudorese, tontura e outros efeitos colaterais.

A alfavaca pode ser consumida, de diversas formas, usada na preparação de pratos caseiros, já que as suas folhas e sementes são utilizadas na maioria das receitas. A sua criatividade pode indicar o complemento, seja com elementos, como arroz, sopa, risoto ou massas em geral. Logo, para cultivar esta planta subarbutiva, são necessários alguns cuidados a se tomar. Pode ser semeada o ano todo nas regiões quentes, mas a melhor época é no início das chuvas, e em áreas de inverno rigoroso, plante a partir da primavera. É uma planta que gosta de sol, mas sem exagero, já que em excesso pode enfraquecer seu aroma, sendo assim uma possível área ideal para ela seria com sombra e protegida de fortes correntes de ventos, ainda, regue sua planta regularmente, de preferência pela manhã, antes do calor se intensificar.



©TRAMIL

J. Fournet, Guadeloupe



32 anos



www.belaformaacademia.com.br
facebook.com/belaforma.sa

UPA atende mais de 500 pessoas na primeira semana de funcionamento

Divulgação

Os primeiros sete dias de funcionamento da Unidade de Pronto Atendimento (UPA) do Bairro Pippi contabilizaram o atendimento de 520 usuários do sistema público de saúde de Santo Ângelo, uma média de 72 pacientes/dia. Tratamentos respiratórios, diarreia, vômitos, dores lombares, epigastralgia e suturas estão entre os serviços de saúde mais procurados nos primeiros sete dias de atividade da unidade.

O secretário municipal de Saúde, Luis Carlos Cavalheiro, informou que destes mais de quinhentos atendimentos, poucas situações foram de encaminhamento ao Hospital Santo Ângelo (HSA) e as que ocorreram foram referenciados pela equipe médica da UPA.

Cavalheiro citou como exemplo o caso de um paciente diagnosticado com apendicite e que foi encaminhado para o hospital. "A UPA garante agilidade no atendimento e o tempo é fundamental em se tratando

da saúde, a demora pode levar ao óbito ou deixar sequelas no paciente. Esta é uma das funções da unidade, intermediar situações entre a atenção básica e a complexidade hospitalar, reduzindo a procura pelo plantão do Hospital Santo Ângelo e o tempo de espera para a consulta", declarou o secretário.

ATENDIMENTO DE URGÊNCIA

Conforme informações do secretário, as 16 Unidades de Saúde da Família da cidade e o Posto 22 de Março têm médicos à disposição para atendimentos relativos à atenção básica, durante oito horas diárias de trabalho e cinco dias por semana, com exceção dos postos dos bairros Nova e Rogowski que estão recebendo obras de ampliação e modernização e os usuários estão sendo direcionados para unidades próximas. Moradores do Bairro Nova estão recebendo atendimento no Centro Social Urbano e do



Bairro Rogowski na unidade de saúde do Bairro Dido. Ele salientou ainda, que a UPA atende somente casos considerados de urgência médica e ambulatorial. Para outras situações, a Unidade de Pronto Atendimento deve ser procurada somente após o horário de funcionamento dos postos de saúde dos bairros da cidade.

O responsável técnico pela UPA, o enfermeiro Luis Mene-

gat, afirma que inicialmente estão sendo realizadas consultas médicas, no entanto, a equipe está orientando a população para que busque o atendimento nas unidades de saúde da família do seu bairro.

PEDIATRAS

Desde a terça-feira, dia 2, a UPA conta com quatro médicos pediatras, atendendo das 7h30min às 17h30min, os sete

dias da semana, que se somam aos 18 clínicos gerais que se revezam semanalmente nos três turnos de funcionamento.

O Governo Municipal reforçou também o seu compromisso de manter o Posto de Saúde Dr. Ernesto Nascimento Sobrinho (da Rua 22 de Março) e a Unidade Básica de Saúde do Centro Social Urbano, abertos à população, mesmo com a UPA em atividade.

Dra. Lisoneide Terhorst
Clínica Médica (RQE 20147)
Hematologia e Hemoterapia (RQE 20190)
CREMERS 28774

Anemias, Alterações série branca e plaquetária, Coaguloplastias, Leucemias, Linfomas, Mielodisplasias, Mieloma múltiplo, Trombofilias.

Fone: (55) 3312-8118
Rua Bento Gonçalves, 526

Dra. Lislaine Bomm
Dermatologista
CREMERS 37528 - RQE 25135

Dermatologia clínica e estética
Adultos, crianças e idosos

Rua Marquês do Herval, 1145
Santo Ângelo-RS - Fone: 55 3313.5709
E-mail: lislainebomm@gmail.com

Biomedicina Estética
Dra. Lara Newinska
CRM 3774

- Limpeza de Pele
- Peeling (Químico)
- PEIM (Procedimento Estético Injetável para Microvasos)

R: Antônio Manuel 748 Sl:5
Em frente ao Hospital Sto Ângelo
☎ 99915.9229

Agente sua avaliação!
Cuidando do seu bem-estar e da sua saúde!

INFORMAÇÃO COM UM COLORIDO A MAIS
Jornal e Revista
O Mensageiro
A Revista do Bem Estar
55 3313-4887 | comercial@jom.com.br | www.jom.com.br

Divulgação



Por que insetos noturnos são atraídos pela luz?

Quem nunca se questionou a respeito do real motivo de insetos noturnos rodearem os objetos luminosos? O verdadeiro desconforto ocorre quando há alta concentração de insetos noturnos na casa gerando sons desagradáveis ou provocando picadas. Outra situação desconfortável se dá no momento em que insetos noturnos concentram-se na luminária da sala de jantar, fica quase impossível fazer refeições, pois há o risco do inseto cair no alimento. Em certos casos, a contratação de uma dedetizadora torna-se fundamental para se livrar desse empecilho.

A Biologia afirma que a luz artificial funciona como uma orientação para a maior parte dos insetos noturnos. Quando esses seres saem à noite em busca de alimentação, eles precisam retomar seguindo o direcionamento estabelecido pela luz lunar. Mas, como a Lua encontra-se distante, acontece a confusão no sistema de orientação dos insetos noturnos. Desse modo, esses seres buscam alguma fonte

de referência, algo que lhes oriente na retomada e, por ventura, acabam sendo hipnotizados pela claridade artificial.

Em contrapartida, de acordo com a teoria do professor Philip Callahan, as mariposas sentem-se atraídas pelo infravermelho originado da luz artificial que tem a mesma frequência de feromônios emitidos pelas mariposas fêmeas. A partir disso, os machos da espécie acabam sendo atraídos pela luminosidade artificial ao buscarem acasalamento com as fêmeas.

Já os mosquitos não são atraídos pela luz artificial. A fonte de orientação desses insetos restringe-se a três instâncias: visão, sensores químicos e sensores de calor. Muitas pessoas afirmam que são atacadas quando as luzes da casa estão acesas, mas é válido ressaltar que os mosquitos atacam tanto na claridade quanto no escuro. Esses seres detectam o calor e os odores humanos a impressionantes 50 metros de distância.

Disponível em <https://www.insectbye.com.br>

O idoso na psicoterapia

A busca por atendimento psicológico por parte dos idosos tem aumentado nos últimos tempos, mas quais são os motivos que levam um idoso a procurar apoio psicológico? Para compreendermos estes motivos, devemos buscar entender as muitas mudanças que acompanham a fase do envelhecimento.

Diversas mudanças ocorrem na vida do idoso, dentre elas mudanças físicas, sociais, profissionais e até mesmo familiares. Quando falamos em mudanças físicas, nos referimos não só às alterações da aparência, mas também à mobilidade, que aos poucos vai tornando-se reduzida. Coisas que antes a pessoa costumava fazer com facilidade, poderá agora fazê-la de maneira mais lenta. A aparência é um fator que também deve ser sempre levado em consideração, pois, diz respeito a como a pessoa idosa se percebe. O seu corpo está diretamente relacionado com a cons-

trução da identidade, ela se vê como é o seu corpo.

O papel do idoso na sociedade também sofre mudanças, fatores como deixar de trabalhar, estar aposentado(a), deixar de ser produtivo(a), útil, são questões bastante presentes, sem deixar de citar eventuais doenças que alteram o curso natural da vida, a vivência de luto, entre outros.

Existem ainda as alterações psicológicas que são frequentes na terceira idade como depressão, ansiedade, isolamento, alcoolismo. Situações de estresse ocasionadas pela não aceitação dessas mudanças, também estão presentes.

Não há dúvidas de que a forma como a terceira idade tem sido encarada pelas pessoas tem mudado. Vemos no Brasil, um grande número de pessoas com mais de 60 anos socialmente ativas e que não se reconhecem como idosos. Por isso, é importante evitarmos estereótipos construídos em torno da pessoa idosa.



Greice Quelle C. da Costa
Psicóloga - CRP: 07/22690
Contato: 55 (55) 98445-7579
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

Porém, a não aceitação do processo de envelhecimento também é um fator que merece atenção, e que pode gerar sofrimento.

A psicoterapia vem como um apoio a esta nova etapa da vida da pessoa, contribuindo para que compreenda as mudanças, encontrando alternativas para lidar com elas, reconhecendo a sua identidade e conseguindo solucionar conflitos, conquistando maior autoconfiança e autoestima.

Conhecer o seu corpo é o melhor jeito de cuidar de você.

O autoexame é fundamental para diagnosticar precocemente o câncer de mama. Outubro Rosa. Mês de combate ao câncer de mama.

Serviço de Diagnóstico por Imagem Unimed Missões/RS
Fone: (55) 3312-0761

Oferece os exames de:

- Ecografia
- Mamografia digitalizada
- Raio-x digitalizado
- Ressonância magnética
- Tomografia computadorizada

ANS - nº 31.161-B

Serviço de Diagnóstico por Imagem
Horários de atendimento:
De segunda a sexta, das 7h às 19h, sem fechar ao meio dia
Aos sábados, das 7h às 12h.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed Missões/RS

LABORATÓRIO Missões

Exames Toxicológicos para concursos com preços diferenciados

ANÁLISES CLÍNICAS E TOXICOLÓGICAS
REALIZAMOS COLETAS DE URGÊNCIA

SANTO ÂNGELO - RS | Rua Antunes Ribas, 1199 - Fone/Fax (55) 3314-1391
ENTRE-IJUIS - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechoner, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263

CLÍNICA DE OLHOS VERONESE

Clinica e cirurgia de olhos, Lentes de contato
Especialista em Oftalmologia pela A.M.B.

Lentes de contato, Lentes de contato coloridas com grau, Auto Kerato, Refrator computadorizado, Campo visual computadorizado, Tonômetro computadorizado de não contato para medida da pressão intra-ocular-teste de Glaucoma, Equipamentos de última geração.

Dr. Pedro Veronese
CREMERS 02336 - RQE 26449

Rua Marquês do Herval, 1331 - Centro / (55)3312-2187 - Santo Ângelo - RS