



Sábado, 13 de janeiro de 2018

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



Vans desenvolve máquina que personaliza tênis em menos de 15 minutos

A icônica marca Vans que vem fazendo sucesso há anos com seu programa de customização de tênis, desenvolveu uma nova máquina que permite personalizar um tênis em menos de 15 minutos, desde a concepção até o produto final. Após escolher uma estampa digital no arquivo da Vans e aplicá-lo sobre a imagem do tênis usando um aplicativo, o usuário pode enviar a ordem para a máquina que irá imprimir o desenho em cima do cabedal branco do tênis em apenas alguns minutos.

“Foi natural para nós procurar maneiras de elevar a experiência de personalização, eliminar os obstáculos à criatividade e tornar o processo mais imediato”, disse o diretor de inovação

da Vans, Safir Bellali. A nova máquina tem a capacidade de trazer a personalização super rápida para as pessoas em eventos e lojas, e é uma versão sofisticada do programa de customização da Vans que começou no primeiro dia que a marca abriu sua loja em Anaheim em 1966.

De acordo com o vice-presidente criativo Jamie Reilly: “Um cliente entrou na loja no primeiro dia, e Paul Van Doren estava lá, e ele queria uma cor diferente de sapatos do que as que ele tinha. Então Van Doren disse: Traga-me o tecido que você quer e eu vou fazê-los por um extra de 50 centavos de dólar.” A estratégia global de inovação da Vans é construída em torno de ajudar a marca a entregar produtos icôni-

cos que inspiram a criatividade das pessoas.

O processo inovador foi batizado de Projeto Anaheim, e permitirá aos consumidores escolherem qualquer estampa que quiserem para depois aplicá-las aos tênis em 15 minutos ou menos. A estampa escolhida é impressa numa película especial de depois será colocada em cima do tênis que está preso num suporte.

A película é aquecida sobre os tênis, e aspirada para baixo. Ela se transforma em gás que é puxado para o tecido. Dois anos foram gastos desenvolvendo a tecnologia da película e do vácuo mas a tecnologia ainda está em processo de aperfeiçoamento antes de chegar as lojas da Vans.

Fonte: www.stylourbano.com.br

Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.433
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT SBO

Especialista em cirurgia do joelho

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Vídeartroscopia
- 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
harmonizeclinicapsi@gmail.com

DR. EDUARDO SANDRI
CRBM 0442 *Biomédico*

Valorize a sua Beleza com:

- Botox |
- Preenchimento |
- Peeling Químico |
- Microagulhamento |
- Harmonização Facial |

CAD Clínica Médica | Rua Bento Gonçalves 526
Sala 23, Santo Ângelo/RS | Fone 3313 1144

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
raia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

Violência doméstica

Sempre que pensamos em relacionamento afetivo, nos vêm a mente a idéia de uma relação amorosa, de encantamento e respeito entre parceiros. Mas nem sempre as relações são pautadas nesses sentimentos. Muitas vezes a convivência se torna difícil, e o sentimento de poder e posse frente ao outro pode transformar uma relação de amor em violência.



Liliane Ribeiro Ortiz
Psicóloga - CRP: 07/23464
Contato: (55) 98107 2593
Email: harmonizeclinicsi@gmail.com

A violência surge muitas vezes de forma sutil, através de palavras que magoam a companheira, destruindo sua auto imagem, e pode evoluir para proibições que tornem a mulher incapaz de direcionar seus atos sua vida, devido à relação de poder e à dominação que existe no relacionamento afetivo, geralmente o agressor detém, em relação à mulher que ele agride, a força física e o poder econômico, passando a manipulá-la, violá-la e agredi-la psicologicamente, moralmente e fisicamente.

A violência psicológica é uma violência que segue um roteiro: ela se repete e se reforça com o tempo. Começa com o controle sistemático do outro, depois vêm o ciúme e o assédio e, por fim, as humilhações.

A lei Maria da Penha protege as mulheres contra a violência doméstica ou familiar e torna mais rigorosa a punição aos agressores. Entre suas providências cria mecanismos para coibir a violência doméstica e familiar contra a mulher que prevê:

Art. 2º Toda mulher, independente de classe, raça, etnia, orientação sexual, renda, cultura, nível educacional, idade, religião, goza dos direitos fundamentais inerentes a pessoa humana, sendo-lhe asseguradas as oportunidades e facilidades para viver sem violência, preservar sua saúde física e mental, seu aperfeiçoamento moral, intelectual e social.

Art 3º Serão asseguradas as mulheres as condições para o exercício efetivo dos direitos a vida, a segurança, a saúde, a alimentação à educação, à cultura, à moradia ao acesso à justiça, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária.

A Lei Maria da Penha pode ser aplicada a todo tipo de violência doméstica e familiar no convívio do lar ou dos laços afetivos que se formam na vida cotidiana. Mas a lei só não basta, é necessário que a sociedade esteja atenta e vigilante para o cumprimento dela. A família, a escola, as instituições tem um papel fundamental na discussão destas questões, proporcionando o resgate da cidadania e dos valores capazes de modificar este quadro tão preocupante.

Melancia (Citrullus lanatus)



BioFlora/URI

Peter Santos de Aguiar - Acadêmico de C. Biológicas - Bacharelado/URI
Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Hoje traremos o relato de uma planta cujo fruto é muito apreciado nos dias quentes de verão, a popular e deliciosa melancia (*Citrullus lanatus*). Esse fruto é originário das regiões secas da África central e sua domesticação tem mais de 5 mil anos. Outros países também já a domesticaram, como é o caso do Egito; enquanto no Oriente Médio há relatos de seu cultivo há mais de 4 mil anos. Na China ela foi introduzida no século X, na Europa foi introduzida no século XIII, na América no século XVI e chegou no Brasil com a vinda dos navios de escravos.

A melancia pertencente à família Cucurbitaceae. É uma planta rasteira e anual, com folhas triangulares e tri lobadas, seus caules ou ramos são rastejantes e apresentam gavinhas ramificadas, suas flores são pequenas e amarelas e podem ser masculinas ou femininas e ambos os sexos estão contidos na mesma planta (espécie monoica) A polinização é feita pelos insetos (principalmente por abelhas, pois seu pólen é pegajoso e não se espalha com o vento), e pode ser cruzada ou auto compatível.

O fruto melancia é do tipo pepônio (mesocarpo volumoso ex. carnoso e com sementes), com formato arredondado ou alongado, de casca espessa, com polpa suculenta e peso que varia de 1kg a 25kg cada, com alto teor de água, que pode chegar a 92% do peso total do fruto. A casca da melancia pode ter as mais variadas cores que varia desde verde a verde acinzentado até amarelas. Sua polpa é doce, refrescante e de cor vermelha na maioria, podendo ser amarela, laranja, ou cor-de-rosa em algumas variedades. As sementes são grandes e em forma de 'gota' e também possui diferença de co-

res (variedades). As melancieiras (cultivares) com sementes são plantas diploides as quais são as melancias naturalmente encontradas no ambiente; já as cultivares sem sementes são triploides, resultantes do cruzamento entre flores femininas tetraploides com pólen de flores masculinas diploides.

A produção brasileira estimada pelo IBGE chegou a 144 mil toneladas em 1991, sendo que o Estado de Goiás é um dos principais produtores, tanto que lá possui a cidade da melancia chamada de Uruana. Hoje, com o aumento das áreas cultivadas e a genética com boa qualidade, no Brasil a produção chega a aproximadamente 1 milhão e 7 mil toneladas (www.jornalentreposto.com.br). É um dos frutos mais cultivadas no Brasil e no mundo.

As melancias comumente são consumidas in natura (crus), sendo que sua composição possui alto teor de água, carboidratos, vitaminas do complexo B e sais minerais, como cálcio, fósforo e ferro. As suas sementes são consumidas de várias formas e em diversos países. Por exemplo, na Índia, são feitos pães com sua farinha, no Oriente Médio comem as sementes assadas, na China selecionaram cultivares com sementes grandes, além de que as sementes são ricas em lipídios, caroteno com elevada atividade antioxidante, também são fabricados sucos, vitaminas, coquetéis e sorvetes.

Nas cultivares de polpa amarela é conferido por B-caroteno e por xantofilas, sendo que essas favorecem a diurese, são recomendados em regimes (emagrecimento), e no auxílio de afecções urinárias, gotas, hipertensão arterial. As sementes descascadas são utilizadas como emoliente e vermífugo (Proença et al.; 2003). Porém, devido ao fato da melancia conter aminoácidos citrulina, ela deve ser evitada por pessoas que apresentem alergia a esse aminoácido, pois pode ocorrer uma série de problemas gástricos e diuréticos causando hipertensão aguda.

Assim, pessoal, terminamos aqui a descrição de mais uma planta fantástica cujo fruto é delicioso e vamos aproveitar consumi-lo, pois ele possui muitas propriedades, além do mais, aqui em nossa cidade existem muitos lugares que vendem esse fruto por um preço bem acessível. Vamos aproveitar os frutos desta época e comer saúde.



Orientações sobre a coleta de lixo em Santo Ângelo

O que é?

LIXO ÚMIDO é tudo o que estraga com facilidade, como restos de comida, fezes de animais e podas de plantas;
LIXO SECO é tudo o que não estraga com facilidade e no geral pode ser reciclado, como papéis, plásticos, metais e vidros;

Alguns motivos para separar o lixo:

- Evita proliferação de insetos
- Menor impacto para o meio ambiente
- Gera renda para cooperativas e economia para prefeitura
- Caminhão de coleta seletiva para na frente da sua casa



Horários

Diurno: A partir das 7h
Noturno: A partir das 18h



CLÍNICA DE OLHOS VERONESE

Clínica 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

Aprenda a reutilizar a água em sua casa

A crise hídrica dos últimos anos popularizou o sistema de cisternas não só no meio agrícola, como também em residências e espaços domésticos. Em geral, as cisternas consistem em grandes recipientes enterrados que armazenam toda a água da chuva e, em seguida, direcionam-na para usos não potáveis, como mangueiras de jardins e vasos sanitários. Caso não haja espaço disponível para cavar e instalar sua cisterna, é possível encontrar modelos de cisternas verticais, desenvolvidas e indicadas para espaços limitados.

Além de garantir o reaproveitamento da água que seria escoada para ruas e bueiros, o sistema de cisternas garante economia em longo prazo, pois substitui o uso de água encanada no dia a dia.

A cisterna funciona como uma caixa de armazenamento de água, que deve estar abaixo do solo para manter a água sem variação de temperatura e também evitar a contaminação por agentes externos. Em geral, as cisternas possuem um cano para a entrada



Divulgação

da água, um cano para a saída e um cano chamado ladrão, o qual direciona o excesso de água para o solo, além de uma bomba que impulsiona a água para fora da cisterna.

Cada residência possui uma necessidade hídrica única, e cabe a um especialista determinar se sua residência necessita de uma cisterna de 10 mil litros ou se uma cisterna de 5 mil basta para atender à demanda de sua família. Em casos especiais, como pequenas casas, uma cisterna de 3 mil litros

é o ideal.

O tanque da cisterna pode ser feito de diversos materiais, podendo também ser produzido em alvenaria. Os principais modelos são em plástico modular e fibra de vidro, materiais que não transmitem cheiro ou odor e ainda preservam a qualidade da água. A cisterna subterrânea deve ser bem planejada para evitar a entrada de animais e insetos, que contaminam a água e prejudicam a manutenção.

Fonte: www.ciclovivo.com.br



Kelly Kercher

Graduada de Nutrição / Unijui
kellyunijui@outlook.com

Posso beber líquidos junto as refeições?

O líquido ingerido no momento da refeição, pode promover dilatação da parede abdominal e conseqüentemente ocasionar uma falsa sensação de saciedade, que logo após a refeição pode retornar a sensação de fome, fazendo com que o indivíduo queira "beliscar" algo a mais. É preciso tomar cuidado com as bebidas calóricas, como por exemplo sucos, refrigerantes, bebidas alcoólicas, pois aumentam o valor calórico da refeição podendo favorecer ganho de peso. Também é preciso cuidar quanto a bebidas gaseificadas, justamente por favorecer a distensão abdominal e nos proporcionar aquela sensação de "estufamento".

O maior prejuízo relacionado à ingestão de líquidos no momento da refeição é a interferência na digestão e absorção de nutrientes, pois o seu excesso de líquido pode promover diluição do suco gástrico que compromete o processo em si e pode ocasionar problemas como indigestão, gases, flatulências e deficiência na absorção de nutrientes como ferro, cálcio, zinco, vitamina B12, dentre outros.

O ideal é o consumo de líquidos até 30 min antes da refeição ou pelo menos 1 hora depois. Mas, se escolhermos beber algo neste horário devemos preferir água ou suco natural sem açúcar e na quantidade máxima de 150 a 200ml.

Se consumir suco for à sua escolha, a acerola, o limão e o abacaxi, são frutas ricas em vitamina C e aumentam a biodisponibilidade do ferro não Heme das leguminosas e legumes.

Mas atenção! Existem situações de saúde em que essa ingestão de líquidos de nenhuma espécie e neste momento não é recomendada, e o nutricionista é o profissional mais indicado a te orientar.

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

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

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

INFORMAÇÃO COM UM COLORIDO A MAIS

O Mensageiro
Jornal e Revista
A Realidade dos Fatos

55 3313-4887 | comercial@jom.com.br | www.jom.com.br

LABORATÓRIO
Missões
ANÁLISES CLÍNICAS E TOXICOLÓGICAS
REALIZAMOS COLETAS DE URGÊNCIA

Exames Toxicológicos para concursos com preços diferenciados

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

Bela Forma
Estilo de Vida

**PROMOÇÃO DE FÉRIAS
PILATES OU PERSONAL**
+ AVALIAÇÃO FÍSICA GRATUITA
+ PRESENTE BELA FORMA

PLANOS TRIMESTRAIS E SEMESTRAIS COM 15% DE DESCONTO

CONTATO (55)9.8406-3933

WWW.BELAFORMAACADEMIA.COM.BR

OBS: Consulte nossos planos semi-personal para duas ou três pessoas

Plano de Saúde para Pessoas Jurídicas

Cuide da saúde da sua empresa #esseéoplano

- Adesão a partir de duas vidas
- Necessário vínculo empregatício ou societário com a empresa

(55) 3312-0700

Avenida Getúlio Vargas, 1079 - Santo Ângelo - RS

www.unimedmissoes.com.br

unimedmissoes

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS - nº 31.161-8

Cuidados essenciais para a manutenção dos aparelhos auditivos no verão

Divulgação

Durante o verão é preciso redobrar a atenção com a saúde auditiva, já que são diagnosticados muitos casos de otites. Para quem usa aparelhos auditivos, os cuidados são ainda maiores - como qualquer outro aparelho eletrônico, pode ser danificado com a umidade.

Em época de férias os locais mais procurados para o descanso são as praias, cachoeiras e piscinas. Ao frequentar estes ambientes é preciso ter cuidado com os ouvidos para evitar o acúmulo de água que pode causar otites.

Para os usuários de aparelhos auditivos a recomendação é - cuidado com a umidade nos aparelhos. Lembrando que a umidade é proibida para os aparelhos que não possuem um sistema de proteção avançada contra umidade.

É essencial seguir algumas instruções para prolongar a vida útil dos seus aparelhos: proteja-os da umidade, remova-os antes de tomar banho, nadar, usar a sauna, expor-se a chuva ou até mesmo deixá-lo no banheiro. Também não é recomendado usá-los com os cabelos molhados. Muitas pessoas costumam se esquecer de tirar o aparelho antes do banho, uma dica é deixar alertas atrás da porta para evitar transtornos.

Outra dica é não expor o aparelho ao calor onde exista exposição solar extrema, e não deixe perto de radiadores, que são equipamentos que realizam troca de calor entre o ar e algumas outras substâncias, geralmente líquidos, presentes em um sistema fechado.

Fazer a manutenção e limpeza dos aparelhos também é importantíssimo para o bom funcionamento. Alguns



Drda. AuD. Carla Cristina Backes
Fonoaudióloga Clínica CRFa 7-9509
Audiologista pelo Conselho Federal de Fonoaudiologia - CFFA 6570/17
Membro da Associação Internacional de Audiologia - ISA
Palestrante da Fundação Otorrinolaringologia - FORL/SP
Doutoranda em Ciências Biomédicas/ Próteses Auditivas
Contato: 55 3313.1734
E-mail: carlacbackes@gmail.com

moldes e sondas podem e devem ser higienizados com água e sabão neutro. Porém isso só pode ser feito após o aparelho ser desconectado. Para não gerar dúvidas de como limpar os seus aparelhos auditivos consulte a sua fonoaudióloga de confiança sobre a melhor forma de fazer a manutenção.

Guarde sempre seus aparelhos na sílica ou em sistemas eletrônicos especiais de limpeza e desumidificação, sem as baterias em seu interior. Cuidado também com as baterias: guarde seu aparelho auditivo sempre com o compartimento de pilhas aberto, para evitar a oxidação.

Curta o verão e cuide da sua saúde auditiva!

Nascimento

Antonio Nascimento
Cirurgião-Dentista - CRO 6874
Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo-Facial
Enxertos, Implantes, Exodontias complexas, lesões bucais

Marcelo Nascimento
Crefito 22.2127-F
Microfisioterapia - ENM
Hipnose Clínica
PNL - Programação Neurolinguística

Liamara Nascimento
Crefito 7897
Microfisioterapia Evolutiva
Leitura Biológica - Osteopatia
Equilíbrio Neuromuscular



Fisioterapeutas
Atendimento personalizado e individualizado



Elisandra Nunes Ferrazza
Crefito 42.347
Pilates - RPG e Domiciliar

Raquel Lemes Erthal
Crefito 126.027-F
Pilates - Terapia Manual e Domiciliar
Acupuntura Estética
Acupuntura Sistêmica



Fones: (55) 3312-5333

98458-4266

Rua 7 de Setembro 571

Santo Ângelo - RS