



Sábado, 5 de maio de 2018

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## Substituindo cavalos de verdade por veículos sustentáveis

Divulgação



Em vários lugares do Brasil, é comum o uso de carroças, movidas por cavalos, para fazer o transporte de lixo e materiais reciclados. Mas essa prática levanta alguns problemas: a segurança do trânsito e a exploração dos animais. Em Santa Cruz do Sul, o projeto Cavalo de Lata quer mudar essa realidade.

O projeto não pretende colocar em causa o trabalho dos catadores, mas oferecer maior segurança a todos: carroceiros, motoristas e pedestres, e, também, aos cavalos.

A ideia é substituir as carroças

movidas à tração animal por uma estrutura metálica com carroceria, uma espécie de bicicleta totalmente elétrica, preparada para suportar grandes cargas. O veículo tem suspensão, banco com dois lugares, volante e iluminação completa, usando um bateria que lhe dá autonomia para cerca de 50 quilômetros.

O mais legal é que as peças destes "cavalos de lata" foram retiradas de motocicletas, em oficinas, e o veículo é híbrido, podendo ser movido através do pedal ou do motor elétrico. Uma ideia incrível para melhorar a vida destes

trabalhadores e diminuir o esforço a que são sujeitos os animais, carregando cargas excessivas.

O projeto precisa de apoio para ser produzido e, finalmente, implantado no cotidiano das cooperativas de catadores. Por isso, ele foi colocado na plataforma de financiamento Catarse, com doações a partir de 10 reais.

Saiba mais informações e veja como apoiar o Catarse no link: ou na página pelo Facebook: <https://www.catarse.me/pt/CavaloLata>.

Disponível em:

<https://www.unimedvtrp.com.br>

**Dr. Jaime Barbosa**  
CONDOMÍNIO 23.482  
 ROF 13.599  
 TBOF 7325

SBOT SEBO

**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](mailto: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](mailto:harmonizeclinicapsi@gmail.com)

**DANIEL BARAZZETTI**  
 CIRURGIA PLÁSTICA

MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA  
 CRM 36906/RQE 3172A

- 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  
na 3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

Colocasia esculenta var. anti-  
tiquorum Schot F. T. Hubb  
& Rehder

## Depressão psicótica

A Depressão psicótica se enquadra na categoria atípica de depressão maior, onde as pessoas demonstram sintomas psicóticos e comportamento depressivo geral ao mesmo tempo. Como resultado, o sentido de percepção do mundo da pessoa torna-se distorcido.

Geralmente ocorre sob a forma de episódios onde os sintomas psicóticos são marcantes, envolvendo principalmente alucinações e delírios.

Com os episódios de alucinação as pessoas diagnosticadas com essa doença ouvem vozes em sua cabeça, que podem ser bastante ameaçadoras ou críticas. Às vezes, essas vozes podem ser acusatórias e, assim, induzir a tendências suicidas. Alucinações visuais, embora menos comuns também possam ser experimentadas durante tais episódios de depressão.

Já os delírios, referem à fase de "romper com a realidade" em que o cérebro interpreta os fenômenos naturais ou eventos e produz sentimentos ou pensamentos incoerentes com o mundo real. Delírios de culpa, mania de perseguição, sentimento de inutilidade, paranoia e desastre iminente são comumente vistos.

Além desses episódios, outros sintomas familiares de depressão psicótica incluem anedonia (incapacidade de sentir prazer), a incapacidade intelectual, sensação de incapacidade, perda de interesse, constipação, entre outras coisas.

Outro conjunto muito original da sintomatologia são distúrbios psicomotores, que dão origem principalmente a disfunção cognitiva, ruminação e ansiedade. A disfunção psicomotora serve como uma importante demarcação entre a depressão psicótica e a geral.

Uma pessoa diagnosticada com esse transtorno, também pode apresentar sintomas drasticamente opostos. Por exemplo, o indivíduo pode ser um dia hiperativo e extremamente lento no próximo. Capacidade de sono também é afetada de maneira que tanto insônia (incapacidade de dormir) e hipersonia (sonolência excessiva) tendem a ocorrer de forma oscilante no indivíduo.

Os pacientes com esse quadro apresentam características relacionadas com a depressão, bem como psicose. Como resultado, o transtorno de humor tem uma taxa muito baixa de diagnóstico simples porque pode ser interpretado como esquizofrenia, transtorno esquizoafetivo, ou mesmo uma forma diferente de depressão maior.

Dada à natureza diversa do distúrbio, o tratamento de depressão psicótica também é igualmente versátil e inclui opções como medicamentos, psicoterapia, e métodos alternativos. O uso de antidepressivos e antipsicóticos podem ser feitos para estabilizar o transtorno de humor. No entanto, tendo em conta a baixa taxa de resposta dos antidepressivos, quando utilizados como terapia independente para depressão psicótica, como citado por estudos recentes, aumenta o número de casos hoje que dependem de uma terapia combinatória envolvendo antidepressivos e antipsicóticos, além de um tratamento psicológico adequado.



Magali Mariana Andreola  
Psicóloga - CRP: CRP: 07/23259  
Contato: (55) 98445-7579  
Email: harmonizeclinicapsi@gmail.com

## Inhame do brejo

(Colocasia esculenta var. antiquorum Schot F. T. Hubb & Rehder)



### BioFlora/URI

Jordana Gabriele Vettorato, Marli Vieira Bocacio, Ricardo Drellich Prestes - Acadêmicos de Ciências Biológicas - Bacharelado/URI e Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores de hoje, neste primeiro sábado do mês de maio de 2018, a equipe de estudos BioFlora traz a descrição de uma espécie vegetal pouco conhecida, estamos falando do popular inhame-do-brejo, inhame-de-porco e/ou inhame-rosa. É uma herbácea rizomatosa pertence à família botânica Araceae, nativa da Ásia, bastante vigorosa, medindo até aproximadamente 2 metros de altura. No Brasil, virou subspontânea, especialmente no sul e sudeste. É comum em brejos (banhados) e margens de córregos, pois tolera solos totalmente encharcados. Essa plântula foi tradicionalmente cultivada no Brasil colonial para a alimentação de porcos, criados soltos nos brejos, prática que foi esquecida em razão das rações industrializadas. Atualmente, apenas agricultores tradicionais a utilizam como forrageira ou para o consumo humano. É possível encontrar o inhame a venda em feiras ecológicas, especialmente em Porto Alegre, RS e, fazendo referência ao termo PANC, é desconhecida como planta alimentícia sendo considerada uma iguaria. Ainda, na Região Sul do país, há grandes populações de inhame, tanto no planalto quanto na planície costeira, em áreas de solos férteis e úmidos. Certamente são milhares de toneladas que poderiam estar nutrindo direta ou indiretamente milhares de pessoas. Além disso, no mundo, a planta é muito consumida em países como Oceania, da África, América Latina e Ásia, sendo considerado um alimento que faz parte do consumo básico como o arroz e o feijão são para nós. No Brasil, o inhame é consumido em todas as regiões, porém, no Norte e Nordeste, ele é facilmente encontrado nas refeições dos moradores.

No livro PANC – Plantas Alimentí-

cias Não Convencionais –, os botânicos pesquisadores Kinupp e Lorenzi (2014) trazem algumas receitas para fazer com o inhame-do-brejo, dentre elas destaca-se o Inhame-do-brejo caramelizado: corte em grossas fatias o inhame rosa e cozinhe até ficar macio. Escorra em água fria e descasque ainda quente. Fatie em rodela mais finas e coloque na frigideira e polvilhe com açúcar cristal. Deixe dourar bem e vire para dourar do outro lado. Polvilhe mais um pouco com açúcar. Sirva quente como prato principal ou sobremesa. O inhame cozido pode ser amassado e usado para purês, pães, bolos fritos, fermentado, entre outros. O inhame apresenta potenciais econômicos e industriais que justificam investimento nessa cultura, pois se trata de um elemento com excelente qualidade nutricional, a exemplo disso, tem-se o amido, importante fonte energética, muito utilizado na indústria de alimentos, como agente espessante e gelificante, aplicado no desenvolvimento de inúmeros produtos. Sobre algumas de suas propriedades medicinais, ajuda a controlar a pressão arterial, por ser uma excelente fonte de nutrientes, em que a cada 10 gramas de inhame você encontra 816 miligramas de potássio, esse vegetal é um dos melhores remédios naturais contra a pressão alta. Uma alimentação com excesso de sódio e pouco consumo de potássio, pode levar a problemas sérios de coração, além de outras doenças. As substâncias presentes no inhame ajudam a regular essa condição, fazendo com que o corpo elimine o líquido em excesso, juntamente com as toxinas, e fique somente com o necessário para manter uma boa saúde. É um grande aliado contra o cálculo renal. Existem fortes evidências em literatura científica que o Inhame fortalece o sistema imunológico, visto que, possui determinadas propriedades nutricionais e, principalmente pela presença de vitamina C, o Inhame atua diretamente fortalecendo os nossos gânglios linfáticos, responsáveis diretos pela proteção do nosso sistema imunológico. Também, que mantém uma boa saúde do coração (por causa da presença de vitaminas do complexo B, que atua na quebra de aminoácidos e

outras proteínas dentro do nosso corpo. Esse processo ajuda a reduzir consideravelmente o risco de desenvolver uma doença coronariana, ter um infarto ou até mesmo um AVC), manter a pele saudável (devido à presença de vitamina A, que hidrata a pele, fazendo com que ela retenha a quantidade de líquidos necessários para a saúde, ajuda a eliminar os radicais livres causadores de estresse e outras doenças, e também combate o envelhecimento precoce causado pela poluição, consumo de tabaco, álcool ou outras substâncias nocivas à nossa saúde), bom para os olhos (possui uma boa quantidade de vitamina C, nutriente ideal para prevenir a catarata e servir de antioxidante para os nossos olhos. Além de ter uma boa dose de vitamina A, nutriente que atua no combate da degeneração macular, responsável pela cegueira em muitas pessoas acima dos 40 anos. A vitamina A também auxilia na melhora da visão noturna, no combate da catarata e na hidratação dos olhos, evitando o aparecimento de úlceras ou feridas nas pálpebras), ter um intestino mais saudável (alta quantidade de fibras, no combate a problemas como a constipação, má digestão, diarreia e outras doenças presentes em nosso intestino, emagrecimento).

Nesse sentido, a Equipe de estudos BioFlora ressalta, para você caro leitor, ter o cuidado com o uso dos vegetais, pois é muito fácil confundir as espécies, principalmente de inhame. Nas imagens abaixo, detalhes de órgãos da planta.



## 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

**NO DIA DAS MÃES, DÊ SAÚDE DE PRESENTE.**  
**32 anos**

Bela Forma  
3313 397

**Bela Forma**  
Estilo de Vida

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

## Tênis é produzido com chicletes retirados das ruas

Ter um chiclete grudando no sapato é aquela situação desagradável, que vez ou outra todo mundo passa. Agora, o que ninguém talvez imagine é que este resíduo poderia ser a matéria-prima do próprio sapato. Isso mesmo! Retirando as gomas de mascar das ruas, foi criado a sola do calçado Gumshoe.

O trabalho é uma parceria entre a organização Iamsterdam, a empresa de design Explicit Wear e a de sustentabilidade Gumdrop, que se uniram para criar um tênis feito com goma de mascar reciclada.

Neste modelo, que tem edição limitada, os chicletes foram retirados das ruas de Amsterdã, na Holanda. A ideia é também usá-lo para conscientizar a população sobre o descarte incorreto deste material tão danoso. Inclusive, um mapa da cidade foi moldado no fundo das solas, uma maneira sutil de ressaltar a questão do lixo. Além de ter cheirinho de chiclete. A ideia já é usada por uma famosa marca de calçados.



Divulgação

### Sola feita com chiclete

Cada unidade Gumshoe é produzida com compostos recicláveis. O material batizado de Gum-Tec é feito com 20% de chiclete. Para cada um quilo de goma são criadas as solas para quatro pares de tênis. O modelo será lançado em junho deste ano. A empresa afirma que, nos Países Baixos, um milhão e meio de quilos de chi-

cletes acabam nas ruas todos os anos. Mas, qualquer pessoa que ande pelas vias das grandes cidades, sabe que nem é preciso uma estimativa para entender que a quantidade deste material é absurda. O projeto temporário acaba sendo um convite para a reflexão desta problemática.

Disponível em <http://ciclovivo.com.br>

**Kelly Kercher**  
Nutricionista  
kellyunijui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

Alimento embolorado, posso cortá-lo ou devo colocá-lo fora?

*Quem nunca cortou a parte do alimento contendo bolor, descartou e consumiu a outra parte?*

*Esse ato, aparentemente inofensivo, pode esconder uma série de riscos. Consumir alimentos embolorados pode causar alergias respiratórias, intoxicação alimentar, diarreia, vômitos, dentre outros sintomas. Os bolores ou mofo nada mais são do que espécies de fungos, que se desenvolvem em matéria orgânica, e que possuem capacidade de decompor-la. Possuem variados tons, esverdeados, azulados, avermelhados ou esbranquiçados.*

*Algumas espécies de mofo são úteis a saúde humana, a exemplo, o gênero Penicillium, que são utilizados para a produção de antibiótico (penicilina). Outras espécies são utilizadas na fabricação de alguns tipos de queijos e outros produtos. Nesses casos os tipos de fungos são conhecidos e sua utilização bem controlada.*

*Apesar de alguns mofo não serem prejudiciais à saúde, muitos são perigosos. Então o ideal é não consumir alimentos embolorados.*

*Pelo fato do fungo não ser composto apenas de parte visível; quando observamos na superfície do alimento; é possível que toda a colônia já esteja desenvolvida por dentro dele, deixando-o contaminado por toxinas.*

*Quem me conhece sabe o quão triste fico ao ver desperdício de alimentos. Por isso, evite compras exageradas, consuma o alimento antes que amadureça ou estrague. Aproveite o máximo do alimento, utilize cascas em outras preparações, como por exemplo a casca da laranja para fazer chás.*

**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

**INFORMAÇÃO COM UM COLORIDO A MAIS**  
Jornal e Revista  
**O Mensageiro**  
A Realidade dos Fatos  
55 3313-4887 | comercial@jom.com.br | www.jom.com.br

demonstre harmonia.

**Paola Flach Perim**  
odontologia especializada  
CRORS 14122

**Aparelhos dentários**  
Discretos, inovadores e eficientes

Edifício Leonardo da Vinci  
Rua 15 de Novembro, 1203  
Sala 403 - Tel.: 55 3314 0312

**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-IJUIS - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103  
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechomer, 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

**Saúde Ocupacional**

Há 15 anos trabalhando na prevenção de acidentes, promovendo a saúde e segurança do trabalhador

Treinamentos oferecidos pela Unimed Missões/RS para as empresas:

- NR 5 - CIPA
- NR 6 - Equipamentos de proteção individual
- NR 9 - Treinamento Benzeno - anexo II
- NR 10 - Interação com instalações elétricas
- NR 11 - Transporte, movimentação, armazenamento e manuseio de materiais
- NR 12 - Interação com máquinas e equipamentos
- NR 17 - Trabalho dos operadores de check out - anexo I
- NR 17 - Prevenção de fatores de risco à saúde
- NR 18 - Atividades em setores de alto risco
- NR 20 - Trabalho com líquidos inflamáveis
- NR 23 - Prevenção de incêndio
- NR 31 - Treinamento em manuseio de agrotóxicos
- NR 33 - Espaço confinado
- NR 35 - Trabalho em altura

Serviços:

- Laudo Técnico: LTCAT
- Programas: PPRA / PCMSO
- Exame e consulta clínica
- Gestão do espaço confinado
- Orientações sobre o preenchimento do PPP
- Assessoria de gestão de segurança

ANS - Nº 21.181-8

(55) 3312-0700  
Avenida Getúlio Vargas, 1079 - Santo Ângelo - RS  
www.unimedmissoes.com.br  
unimedmissoes

**Unimed** Missões/RS **15 ANOS**  
Saúde Ocupacional

# Projeto propõe banir Plástico de copos e materiais descartáveis

Michael Garcia

A Comissão de Meio Ambiente (CMA) aprovou no mês passado, o projeto (PLS 92/2018) que prevê a retirada gradual do plástico da composição de pratos, copos, bandejas e talheres descartáveis. Pelo texto, no prazo de dez anos, o plástico deverá ser substituído por materiais biodegradáveis em itens destinados ao acondicionamento de alimentos prontos para o consumo. Segundo o texto aprovado, o plástico deverá ser substituído em 20% dos utensílios no prazo de dois anos após a eventual vigência da lei. Esta exigência subirá para 50% após 4 anos; para 60%, após 6 anos; e para 80%, após 8 anos. O plástico deverá ser totalmente banido após dez anos.

Na justificativa do projeto, a autora Rose de Freitas (MDB-ES) afirma que "os destinos finais de



grande parte dos itens que ingenuamente usamos ao fazer um lanche num fast-food ou tomar uma bebida são os rios, lagos, mares e oceanos, comprometendo o equilíbrio ecológico de maneira extremamente grave.

## Relatoria

Durante a análise na CMA, o relator da proposta, senador José Medeiros (Pode-MT), ressaltou os danos ao meio ambiente, considerando a extração do petróleo (matéria-

-prima) e o refino e descarte do plástico. O senador ainda pontuou que o tempo de degradação dos materiais de origem petroquímica chega a centenas de anos. Isto faz com que a vida útil de aterros, destino final de toneladas de sacolas e embalagens plásticas, se reduza sensivelmente, com graves consequências econômicas. A análise deste projeto segue agora para a Comissão de Assuntos Econômicos (CAE).

Fonte: Agência Senado

**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

**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

**Fisioterapeutas**  
Atendimento personalizado e individualizado

**MICRO KINESITHERAPIE**

Fones: (55) 3312-5333  
98458-4266  
Rua 7 de Setembro 571  
Santo Ângelo - RS