



Sábado, 30 de junho de 2018

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

## Iluminação da cidade poderá ser modernizada com tecnologia LED

Al PMSA / Fernando Gomes



A iluminação de Santo Ângelo deverá ser modernizada com o início do projeto de substituição das lâmpadas de alta pressão (vapor de sódio e vapor de mercúrio) por tecnologia LED, de baixo custo, maior durabilidade, maior luminosidade e sem prejuízos ao meio ambiente. O Projeto de Lei, que prevê investimentos de mais de R\$ 1,6 milhão, por meio de operação de crédito do município junto ao Banco Regional de Desenvolvimento do Extremo Sul – BRDE, foi aprovado pela maioria dos vereadores nesta semana e deverá ser sancionado pelo prefeito Jacques Barbosa.

Com a sanção, o Governo Municipal deve contratar o financiamento e dar início ao projeto de substituição das lâmpadas atuais. “A iluminação pública de Santo Ângelo é ultrapassada, cara e ineficiente. Vamos investir na modernização do sistema para oferecer mais seguran-

ça ao cidadão e dar continuidade ao nosso programa de austeridade com os gastos públicos. As lâmpadas LED têm baixo consumo de energia e garantia de até cinco anos, o que representa economia para os cofres do município e um sistema eficiente para o cidadão”, argumentou o prefeito Jacques.

Ele lembrou ainda, que a economia que o novo sistema de iluminação pública irá gerar para o município ao longo dos 36 meses de carência, cobrirá plenamente o financiamento junto ao BRDE. “É um investimento que se pagará com a redução nos custos da iluminação pública para a fazenda municipal”, concluiu.

Nesta primeira etapa, serão instaladas luminárias com tecnologia LED nos três acessos principais da cidade, nas avenidas Getúlio Vargas e Sagrada Família, Rua Antônio Manoel e nas praças Pinheiro

Machado, Leônidas Ribas e Dario Beltrão.

### Novo Projeto

O prefeito informou que outro projeto de lei está tramitando na Câmara de Vereadores, para operação de crédito junto ao BADESUL, prevendo investimentos de cerca de R\$ 1,4 milhão na segunda etapa do processo de modernização do sistema de iluminação pública, quando serão substituídas 726 lâmpadas de alta pressão por LED, nas vias do quadrante central, compreendido entre as avenidas Getúlio Vargas e Venâncio Aires e as ruas Tiradentes e Bento Gonçalves. Nas etapas seguintes com previsão para 2019, anunciou Jacques, o programa de aperfeiçoamento da iluminação pública se estenderá aos bairros da cidade.

Fonte: Assessoria de Comunicação da Prefeitura Municipal de Santo Ângelo

**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 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  
naia3

(55) 3313.1540 | Tiradentes, 1397 | Santo Ângelo

## A importância da rotina para as crianças

A rotina diária é muito importante na vida das crianças. O bebê não conhece o mundo ao seu redor quando nasce, os pais são seus primeiros guias e devem organizar um ambiente estável, estruturando uma rotina onde as atividades se repitam até que a criança as interiorize. É através da rotina que a estrutura psíquica e física se



Greice Quelle da Costa  
Psicóloga - CRP: 07/22690  
Email: greicequellepsi@gmail.com

organiza, com ela a criança consegue antecipar e se preparar para o que vai acontecer desenvolvendo o sentimento de segurança, pois nenhuma criança sente-se confortável em situações nas quais não sabe o que esperar.

Uma das principais rotinas que as crianças precisam ter são as horas das refeições, dos estudos, de brincar, ficar em família e a hora de deitar. Os horários irregulares podem fazer com que a criança haja de forma desorientada, afetando também o seu rendimento escolar. Podemos estar falando daquela criança que não faz o tema de casa, por não ter um horário estabelecido para isso, que chega com sono ou atrasada na escola, pois foi dormir tarde brincando, olhando TV ou jogando videogame.

A criança precisa saber o que fazer para que ela cumpra com suas obrigações e cabe aos pais organizarem esta rotina. Dizer "não" é muito importante! Não sinta pena de tirá-la de uma situação em que está se divertindo, para fazê-la seguir sua rotina. No entanto, vale ressaltar que a coerência e a flexibilidade devem fazer parte do estabelecimento das regras e deve-se ter o cuidado para não se cometer exageros.

A ausência da rotina na vida das crianças pode gerar medo e ansiedade, além disso, características como irresponsabilidade e desorganização também podem estar presentes quando jovens e adultos. Portanto criar rotina para a criança é extremamente fundamental, pois direciona, organiza e equilibra sua vida, tornando-se um adulto mais organizado e bem sucedido.

## Lima vermelha (Citrus limetta Risso)



BioFlora/URI

Ricardo Dreilich Prestes e Jordana Gabriele Vettorato -  
Acadêmicos de Ciências Biológicas - Bacharelado/URI e  
Profa. Dra. Nilvane Ghellar Müller

Caros leitores, hoje traremos a descrição da espécie vegetal pertencente à família Rutaceae, conhecida como lima-vermelha (*Citrus limetta*). É uma espécie de árvore perene, autofértil, com poucos espinhos e provida de copa globosa, apresenta de 6 a 12 m de altura, cuja origem mais provável seja a Índia. Contudo, alguns estudiosos acreditam que se trata de um híbrido natural entre *Citrus aurantifolia* e *Citrus medica*. Suas flores são perfumadas, brancas, solitárias ou em racemos axilares e terminais. Os frutos são globosos-achatados com um pequeno mamilo, de 7 a 10 cm de diâmetro, de casca rugosa, com aroma de limão, de polpa suculenta doce-acidulada. Existem muitos cultivos desta planta no país com nomes populares de lima-de-umbigo, lima-vermelha, lima-francesa e limão-doce. É plantada para fins comerciais na região Sudeste do Brasil para produção de frutos destinados ao consumo in natura. No que se refere a sua propagação, se dá via sementes e enxerterias.

Os usos culinários da Lima vermelha são de suas partes comestíveis não convencionais. Os frutos podem ser consumidos in natura ou usados para sucos da polpa e casca aproveitadas para receitas PANC (Planta Alimentícia Não-Convencional). A polpa é um pouco suculenta com um teor médio de açúcar, levemente ácido, aromático com um sabor brevemente adocicado ou insípido. A fruta tem cerca de 6,5 cm de diâmetro. Industrialmente possivelmente as cascas sejam úteis para óleo essencial ou doces. A casca é um subproduto de produção do suco que já existe em países produtores. Os doces de suas cascas têm po-



Divulgação

tencial comercial; a casquinha cristalizada (snack ou petisco) e o doce seco ou em calda são ótimas sobremesas e podem ser servidos como coberturas de bolos, tortas, pudins e sorvetes.

Conforme estudos, na casca foram detectados 85 compostos, entre eles limocitrol, limocitrina, limonoides, flavonóis, flavonas, que poderiam ser usados como compostos fortificantes na indústria alimentícia e farmacêutica. É interessante ressaltar que este vegetal possui flavonoides e, por isso, é dado como um vigoroso antioxidante no combate de radicais livres. Na América Central é muito apreciada e usada para uma bebida, similar ao refrigerante, chamada de Lim-jay.

Sobre os detalhes para seu cultivo: os Citros se adequam, em três principais climas, para seu cultivo, climas tropicais, subtropicais com chuvas de inverno como no Mediterrâneo e semitropicais com chuvas de verão como os encontrados na Flórida e no sul do Brasil. As temperaturas ideais para o seu cultivo variam entre 25° e 30°C, com o mês mais frio tendo uma média mínima de pelo menos 15°C. O seu crescimento geralmente cessa abaixo de 13°C e acima de 38°C. Provavelmente, se houver períodos secos de mais de três meses, a irrigação será necessária. Para uma maior produtividade e adaptação do vegetal, é preferível um solo argiloso profundo, bem drenado, mas que consiga reter umidade em pleno sol.



## 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





**32 anos**



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

Divulgação



## Lâmpada necessita de água e sal para geral até oito horas de luz

A "The SALt Lamp" é uma fonte de luz de baixo custo criada pelo engenheiro Aisa Mijena e lançada pela SALt, nas Filipinas. O funcionamento da lâmpada se dá apenas com um copo d'água e duas colheres de sopa de sal – dosagem que garante oito horas de luz.

Desenvolvida a fim de ajudar pessoas que usam lâmpadas de querosene, que não tem acesso à energia elétrica ou que não

podem pagar por esta, The SALt Lamp também funciona com a água do mar. Seus eletrodos podem trabalhar durante um ano inteiro sem precisarem ser substituídos. Essa fonte econômica e segura (não provoca incêndios, por exemplo) é também uma ótima alternativa para crises de energia elétrica.

O produto foi criado através da ciência de células galvânicas, que convertem a energia química

em energia elétrica, alterando os eletrólitos e gerando assim, uma solução não tóxica. The SALt Lamp deverá chegar em breve ao mercado, para todos os tipos de consumidores. A pré-venda já se encontra disponível no site da companhia, onde é possível conhecer outros produtos ambientalmente responsáveis, como um carregador de dispositivos eletrônicos portáteis.

Disponível em <https://hypes.com.br>



**Kelly Kercher**

Nutricionista  
kellyunijui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

### Influência das mídias sociais na saúde mental

*Como muitos sabem, nasci em meio a área esportiva, onde há anos observo como o modismo exerce influência na saúde e perfil estético das pessoas.*

*As redes sociais, podem vir a ser veículos positivos ou negativos, mas infelizmente, na sua grande maioria acabam exercendo um papel negativo sobre o entendimento das pessoas. Digo isso, não pelo fato do autor do conteúdo escrever coisas ruins, mas o modo com que o leitor interpreta e repassa também pode ser um perigo.*

*Mas, saindo do virtual e indo a vida real, tenho atendido inúmeros pacientes com relatos "Comecei usar tal suplemento porque fulano também usa e disse que é bom", "Fulana fez a dieta zero carbo e emagreceu 30kg, daí também comecei a fazer mas não to conseguindo emagrecer", "Vou também usar oxandrolona e alguns inibidores do apetite", "Estou comendo 20g carbo e 35g proteína no almoço".*

*Não estou expondo esses comentários de maneira irônica, pois eles são muito importantes para que eu perceba o comportamento alimentar do meu paciente. Percebam neste último comentário "Estou comendo 20g carbo e 35g de proteína no almoço", ali já consigo perceber um transtorno, no qual meu paciente, possivelmente, controla por meio de aplicativos ou tabelas sua alimentação, mas não percebe que há uma imensidão de fatores por trás disso, incluindo um futuro transtorno alimentar grave. Pois olhar para o alimento imaginando as quantidades de calorias, proteínas e carboidratos já é um sinal de transtorno alimentar, que certamente tem influência da mídia social.*

*Esses dias recebi um comentário de uma paciente que deixou de comer feijão há anos por acreditar que ele a engordaria, tivemos uma conversa super positiva onde a fez perceber que esta auto-restrição havia sido gerada por tentativas de imitar dietas de atletas da internet.*

*Por fim, gostaria de frisar, principalmente a individualidade, existem casos e casos, mas Nutrição é algo sério. Dietas restritivas influenciam em demais mecanismos do nosso corpo, como por exemplo desequilíbrio hormonal, tanto dos hormônios do bem estar, quando hormônios sinalizadores da fome e hormônios sexuais. Por isso, alimente-se com prazer e preserve sua saúde mental.*



**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

**DR. CÉZAR  
A. DE MEDEIROS**

CLÍNICA E ENDOSCOPIA  
DO APARELHO DIGESTIVO  
CREMERS 10727

ATENDIMENTO PELOS CONVÊNIOS:  
IPÊ, UNIMED, E CABERGS

Rua 15 de Novembro, 1068 - Sala 205  
Centro Clínico Osvaldo Cruz - Santo Ângelo-RS  
Fone: 55 3312.9489



**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-LIÚIS - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103  
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechomer, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263

## As raças de cachorro que não suportam o frio

Divulgação



Poucas raças de cachorro são capazes de suportar um inverno rigoroso, como é o caso do husky siberiano e mastim tibetano. A maioria dos cães sente dificuldade para enfrentar temperaturas negativas. Normalmente, raças sem pelos ou com pelagem curta costumam sofrer mais no frio.

Para proteger seu animal de estimulação, o ideal é imaginar que quando você começa a sentir frio, é bem possível que seu cachorro também esteja sentindo algum grau de frio, mesmo que ele seja um cão peludo. Uma casaca, um tapete, colchonete, caminha ou cobertor, já pode ser de grande ajuda para manter a temperatura do corpo.

[www.portaldodg.com.br](http://www.portaldodg.com.br)

### As raças que sentem mais frio:

- Chihuahua
- Whippet
- American Pit Bull Terrier
- Boston Terrier
- Pug
- Buldogue Francês
- Greyhound
- Boxer
- Dog Alemão
- Cão de Crista Chinês
- Xoloitzcuintli
- Dachshund
- Basenji
- Pinsher Miniatura
- Yorkshire Terrier
- Vizsla
- Braco Alemão de Pelo Curto

## 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

## Serviços de remoções Unimed Missões/RS

Atendimento 24 horas

Ambulância UTI móvel com equipe técnica e médica para:

- Atendimento de urgência e emergência (Santo Ângelo)
- Remoções e transferências intermunicipais de paciente
- Transporte para realização de exames ou alta hospitalar
- Atendimento neonatal
- UTI aérea adulta ou pediátrica (jato ou helicóptero)
- Cobertura em área protegida
- Ambulância para apoio em eventos

Usuário IPE também conta com os serviços.

Consulte junto ao SOS os valores e coberturas conforme plano ou contratação particular

☎ (55) 3312-0700

S.O.S: 0800 510 0500

📍 Avenida Rio Grande do Sul, 1133 -  
Santo Ângelo - RS

🌐 [www.unimedmissoes.com.br](http://www.unimedmissoes.com.br)

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



ANS - nº 31.161-8



Microfisioterapia

Hipnose Clínica

Equilíbrio Neuromuscular (ENM)

Posturoterapia Neurosensorial (PNS)

## Marcelo Nascimento

CREFITO 222127 - F

Cure seu passado.  
Projete seu futuro.

RUA 7 DE SETEMBRO, 571 - CENTRO - SANTO ÂNGELO-RS

55 3312 5333 55 98458 4266 | /@ compreender.e.livre.ser