



Sábado, 13 de abril de 2019

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



Três em cada cem mortes no país podem ter influência do sedentarismo

O Ministério da Saúde faz um alerta: três em cada 100 mortes registradas no país podem ter sido influenciadas pelo sedentarismo. Dados do Sistema de Informações sobre Mortalidade (SIM), do Ministério da Saúde, apontam que dos 1,3 milhão de óbitos registrados em 2017, 34.273 mil estão relacionados às doenças como o diabetes, o câncer de mama e o de cólon e cardiovasculares. Males que estão relacionados à falta da atividade física no dia-a-dia. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o sedentarismo é considerado o quarto maior fator de risco de mortes no mundo.

Praticar esportes, sejam de baixo ou de alto impactos, é fundamental para o corpo e para a mente. Além de prevenir as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) ligadas ao excesso de peso, como a hipertensão e o diabetes; as cardiovasculares e a alguns tipos de cânceres, o exercício regular desencadeia uma série de efeitos benéficos ao corpo. Além disso, caminhada, lutas e outras modalidades esportivas

melhoram o condicionamento físico, auxiliam o controle de peso, alivia o estresse, melhora a qualidade do sono, entre outros benefícios que podem ser observados.

Números

Dados da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel 2017) apontam que 37% dos brasileiros que moram nas capitais praticam atividade física pelo menos 150 minutos por semana, o recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Os homens (43,4%) se exercitam mais do que as mulheres (31,5%). A faixa de 18 a 24 anos é a mais ativa, 49,1% da população tem o esporte inserido no cotidiano, seguidos pelos de 25 a 34 anos (44,2%). O levantamento também aponta que 47% dos brasileiros que praticam atividade física possuem 12 anos ou mais de escolaridade, enquanto 23,3% têm de 0 a 8 anos de escola. As capitais brasileiras onde se pratica mais atividade física são: Distrito Federal (49,6%), Palmas (45,9%)

e Macapá (45,5%) enquanto que São Paulo (29,9%), João Pessoa (34,45) e Recife (35,2%) têm os piores índices.

Evitando o sedentarismo

Um dos incentivos do Governo Federal para a prática de atividade física, é o Programa Academia da Saúde. Por meio de recursos financeiros, os municípios recebem recursos para financiar a implantação de polos que contam com uma infraestrutura e equipamentos adequados; e profissionais qualificados para promover práticas corporais e atividade física, promoção da alimentação saudável e educação em saúde.

Além das práticas corporais (dança, jogos, aeróbica, dentre outros), que vão estimular o movimento, o gasto energético, o autoconhecimento, o equilíbrio e outros componentes da produção do cuidado devem ser incentivados e promovidos nos polos, como as práticas integrativas e com grupos multiprofissionais que vão auxiliar e monitorar os usuários.

Por Victor Maciel

<http://portalms.saude.gov.br>

Dr. Jaime Barbosa
CRM 13599 RQE 7325

SBOT SBOT SBOT

Especialista em cirurgia do Joelho

- Reconstrução ligamentar artroscópica
- Artroplastias do joelho (próteses)
- Vídeoartroscopia
- 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

DANIEL BARAZZETTI
CIRURGIÃO PLÁSTICO

MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA
CRM 36906 RQE 31728

- 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

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

Acadêmico da URI projeta veículo para competição na NASA

Assessoria Comunicação URI



O acadêmico Vitor Garlet Caetano, do curso de Engenharia Mecânica da URI Santo Ângelo, orientado pelo professor doutor Filipe Molinar Machado, está desenvolvendo o projeto de final de curso para participar da competição NASA Human Exploration Rover Challenge, a ser realizada na sede da agência espacial americana, em Huntsville, no Alabama, EUA, em 2020.

O objetivo do projeto é construir um rover, veículo projetado para andar em ambientes extraterrestres, simulando as superfícies da Lua e de Marte. O carrinho pode ser elétrico, motorizado ou robotizado e para o desafio, é preciso projetar um automóvel do tipo tripulado e mecânico. A competição da NASA conta com a participação de 72 países, e, pela primeira vez, deverá ter a participação de uma equipe brasileira da URI. A ideia do NASA Human Exploration Rover Challenge é desafiar o rover em tarefas de exploração extraterrestre. A principal competição é uma corrida de obstáculos, de aproximadamente 840 metros. Em outra prova, é preciso coletar amostras no menor tempo possível, com ferramentas projetadas pela própria equipe. Em um terceiro desafio, o design da roda do veículo é avaliado.

O acadêmico está estruturando todas as etapas do projeto, desde a coleta de informações, prospecção de conceitos de veículos, cálculos, simulações, desenhos e prototipagem, com o mínimo possível de custos. Segundo Vitor, o carrinho, movido a pedal, tem um custo médio aproximado de 1.000 a 6.000 dólares.

Além de Vitor, o time a equipe pelo professor Filipe Molinar e acadêmicos de Engenharia Mecânica interessados no projeto. Vitor destaca que não é possível usar nada previamente fabricado, tudo deve ser criado do zero. É uma forma de os profissionais da NASA conhecerem novas ideias que possam usar em seus projetos.

Conforme o professor orientador do trabalho, esta pesquisa visa incentivar jovens estudantes de Engenharia Mecânica de todo o mundo a criar, construir e testar tecnologias que sejam capazes de enfrentar desafios e explorar novos ambientes.

<http://srvapp2s.santoangelo.uri.br>

demonstre harmonia.

Paola Flach Perim
odontologia especializada

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

Aparelhos dentários
Discretos, inovadores e eficientes

Dr. *Juliano*
Bohrer Gressler
CRM 35390

Cirurgião Geral e Videolaparoscopia
Cirurgião Do Aparelho Digestivo

Novo Endereço!

Estamos tomando novos rumos, e por isto nos encontramos em um novo endereço. Venha conferir nossas novas instalações na **Av. Rio Grande do Sul - 1140***.

(55) 3312-5150 ou (55) 3313-3629.

*em frente ao Hospital Unimed.

Águas residuais

Fonte: Google, 2019



BioFlora/URI
Acadêmica de Ciências Biológicas/Bacharelado/URI –
Eduarda Kist | Profª. Núbia Freitas

A água é considerada um bem natural indispensável para a sobrevivência de todas as formas de vida do planeta, e sua demanda vem aumentando devido ao crescimento populacional. Estima-se que até o ano de 2030, essa demanda aumente em até 50%, sendo de grande importância a adoção de práticas de reuso de águas residuais para suprir essa carência. Entende-se por águas residuais, as águas que passaram por uso humano, seja ele doméstico, industrial ou comercial, e que são eliminadas para o meio ambiente como efluentes, e que deveriam receber tratamento antes de serem descartadas.

Em muitas situações essas águas residuais não recebem o tratamento adequado, ou até mesmo, não recebem tratamento algum, sendo eliminadas com matéria orgânica e inorgânica poluente, de maneira ilícita, contaminando o solo e o lençol freático através da infiltração. Ainda, a alta carga orgânica despejada, causa o processo de eutrofização em corpos receptores, que segundo Esteves (2011), é o aumento da concentração de nutrientes, principalmente nitrogênio (N) e fósforo (P) nos ecossistemas aquáticos, que tem como consequência o aumento de suas produtividades. Quando cultural, é um processo dinâmico, no qual ocorrem profundas modificações qualitativas e quantitativas nas comunidades aquáticas, nas condições físicas e químicas do meio e no nível de produção do sistema, podendo ser considerada uma forma de poluição. Dentre as fontes artificiais destes nutrientes destacam-se: fertilizantes agrícolas, dejetos de animais, esgotos domésticos e industriais. É importante destacar que a eutrofização artificial é um processo que pode tornar um corpo d'água inaproveitável para o abastecimento, geração de energia, e como área de lazer.

Entre os vários tipos de reuso, o direto planejado demonstra ser o mais importante para economia dos recursos hídricos no mundo,

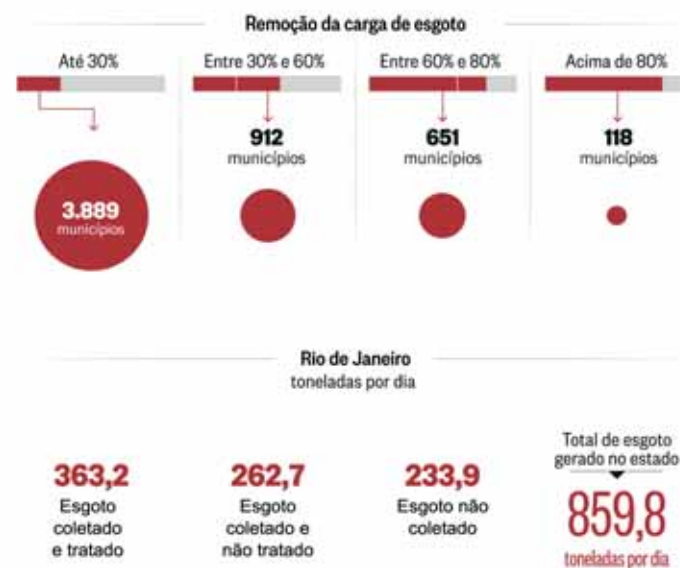


pois a irrigação para produção de alimentos, por exemplo, consome uma grande parte do total da água no planeta. No entanto, não podemos desmerecer a importância dos demais tipos de reusos, pois cada um tem um papel importante no dia-a-dia. No Brasil, necessitam de

maior planejamento e investimento, o que irá gerar economia desse recurso natural finito que é a água, e também, uma melhor qualidade de vida a muitas pessoas que não têm acesso a saneamento, e por fim, um comprometimento com a sustentabilidade ambiental.

O esgotamento sanitário no país

Estudo levanta a situação nos 5.570 municípios brasileiros



Divulgação



Qual o significado dos símbolos da Páscoa?

Alguns símbolos da páscoa têm origem nas antigas comemorações europeias da entrada da primavera e representam esperança e renovação. Para os cristãos, a Páscoa representa a Ressurreição de Cristo. Para os judeus, representa a libertação da escravidão, do que decorre que ambas as culturas celebram a esperança e o surgimento da nova vida. Quer seja no hebraico Pessach, no latim Pascae ou no grego Paska, a palavra Páscoa significa "passagem". Confira o que significam alguns símbolos desta data.

Coelho

O coelho (símbolo do nascimento, da esperança e da fertilidade) representa a nova vida, numa referência à ressurreição de Cristo, que aconteceu no terceiro dia após sua morte.

Ovos de Páscoa

Da mesma forma, o ovo da páscoa simboliza nascimento, renovação periódica da natureza, cuja imagem aparece agregada ao coelho. Assim, entre alguns povos da Antiguidade era comum a troca de ovos cozidos e pintados no início da primavera. Esse costume passou a ser adotado pelos cristãos, de onde resulta a tradição de oferecer ovos de chocolate na Páscoa.

Peixe

O peixe é um símbolo cristão que representa a vida. Ele foi usado como um símbolo secreto pelos primeiros cristãos que eram perseguidos. A palavra

peixe, em grego Ichthys é um ideograma da frase "Iesus Christos Theou Yios Soter", que significa "Jesus Cristo, Filho de Deus, Salvador". É costume se abster de carne na Sexta-feira Santa, de modo que o peixe é consumido em substituição.

Cordeiro

Para cristãos e judeus, o cordeiro representa o sacrifício feito por Cristo para salvar a humanidade. Possivelmente essa referência do cordeiro com Jesus Cristo tem origem no sacrifício realizado nos templos judeus durante a Páscoa. Um cordeiro puro era oferecido para ser sacrificado com o intuito de pagar pelos erros cometidos. Na Escritura Sagrada a palavra cordeiro é algumas vezes mencionada com o significado de Cristo.

Pão e Vinho

Símbolos do corpo e do sangue de Cristo, o pão e o vinho constituem um dos símbolos pascais que representam a vida eterna associando, assim, à ressurreição de Jesus. A "Última Ceia" ocorreram dias antes das festividades da páscoa, momento no qual Jesus partilha o pão e o vinho com seus 12 apóstolos.

Sinos

No Domingo de Páscoa, o badalar dos sinos na Igreja representa o dia de celebração e amor. Esse badalar sinaliza o fim da Quaresma (penitência de 40 dias feita pelos fiéis antes da Páscoa).

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



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Nutrição e alergias respiratórias

A asma é uma doença inflamatória crônica das vias aéreas dos pulmões. É caracterizada por sintomas variáveis e recorrentes, obstrução ao fluxo aéreo reversível e broncoespasmo. Os sintomas incluem episódios de chiado, tosse, opressão torácica e falta de ar. Isso pode ocorrer algumas vezes por dia ou algumas vezes por semana. Dependendo da pessoa, eles podem piorar à noite ou com exercícios.

Acredita-se que a asma seja causada por uma combinação de fatores genéticos e ambientais. Fatores ambientais incluem exposição à poluição do ar e alérgenos. Dentre os alérgenos, estão vários aditivos alimentares usados em produtos infantis, como os corantes e as gomas, pirulitos. Alimentos com potencial alergênico como trigo, amendoim, leite, soja, entre outros.

Uma Revisão Sistemática Epidemiológica com cerca de 1174 artigos investigou uma forte correlação entre o consumo de FRUTAS e VEGETAIS (consequentemente um alto aporte de minerais e vitaminas fontes de antioxidantes) e a diminuição significativa de casos de asma e alergias.

A troca de uma alimentação natural por produtos industrializados podem contribuir para o aumento das estatísticas das doenças crônicas severas, como a Asma. Uma vez que, o aumento no aporte de alimentos com potencial anti inflamatório, alcalinos, livres de corantes, aromatizantes, e outros produtos sinteticamente produzidos pode contribuir para uma melhora em quadros alérgicos. Incluindo distúrbios intestinais ocasionados por contato a alimentos pró inflamatórios ou alérgicos.

Consulte seu nutricionista para avaliar seu perfil alimentar. Te auxiliando nesta melhora da saúde, e sintomas desconfortáveis como alergias respiratórias, intestinais e cutâneas. Sim, a nutrição pode te ajudar nesses detalhes.

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 Newinski
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 Realidade dos Fatos

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

Arquivo JOM



Não haverá Horário de Verão em 2019

O presidente Jair Bolsonaro afirmou que decidiu não adotar o Horário de Verão este ano. Segundo ele, a decisão foi baseada em um parecer do ministro de Minas e Energia, Bento Albuquerque, que aponta pouca efetividade na economia energética.

“Ele (ministro) trouxe um parecer 100% favorável ao fim do horário de verão. No parecer dele, o horário de verão não causa economia de energia para nós e mexe no teu relógio biológico, então atrapalha a economia, em parte. E só temos o que ganhar, no meu entender, mantendo o horário como está”, disse Bolsonaro, logo após participar da inauguração do espaço de atendimento da Ouvidoria da Presidência da República, no Palácio do Planalto.

No ano passado, estudos da Secretaria de Energia Elétrica (SEE), do Ministério de Minas e Energia (MME),

em parceria com o Operador Nacional do Sistema Elétrico (ONS), apontaram que em termos de economia de energia, a medida não tem sido mesmo eficiente, já que os resultados alcançados foram próximos à “neutralidade”. O horário de verão foi criado em 1931 com o intuito de economizar energia, a partir do aproveitamento de luz solar no período mais quente do ano, e tem sido aplicado no país, sem interrupção, ao longo dos últimos 35 anos.

Normalmente, o horário de verão ocorre entre outubro e fevereiro, quando os relógios devem ser adiantados em uma hora, e vigora nos estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Espírito Santo, Rio Grande do Sul, Santa Catarina, Paraná, Goiás, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul e no Distrito Federal.

Disponível em <http://agenciabrasil.ebc.com.br>



AO INICIAR UMA ATIVIDADE FÍSICA, FAÇA PRIMEIRO UMA AVALIAÇÃO EM NOSSO CCPC.

bela forma
ESTILO DE VIDA

📍 Rua Duque de Caxias, 1280, Dido, Santo Ângelo - RS.
 📱 bela forma academia 📧 belaforma_sa ☎️ (55) 3313 3971
 🌐 belaformaacademia.com.br 📞 (55) 98406 3933

CONFIRA OS DIFERENCIAIS DO SOS URGÊNCIA E EMERGÊNCIA DA UNIMED MISSÕES/RS:

- 14 anos de atuação
- Atendimento 24 hora em remoção e resgate
- Equipe qualificada e especializada
- Palestras de primeiros socorros
- Referência em remoções intermunicipais
- Ambulâncias completas (UTI móvel)
- Apoio aéreo - UNIAIR
- Atuação em eventos



0800 510 0500

ANS - nº 31.161-B

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