



Sábado, 18 de maio de 2019

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

A Marquês será uma Rua de Lazer neste sábado

Tradicional Rua de Lazer, promovida pelo curso de Educação Física da URI Santo Ângelo acontece hoje, das 14h às 18h, na Rua Marquês do Herval

Marcos Demeneghi

A nona edição da Rua de Lazer acontece neste sábado, na Rua Marquês do Herval, no largo da Praça Pinheiro Machado. A programação será desenvolvida das 14h às 18h e tem o objetivo de mobilizar e informar a comunidade sobre a importância do lazer ativo que ganha força nas atividades de recreação. O tradicional evento é promovido por estudantes do terceiro semestre de Educação Física, da URI Santo Ângelo e a expectativa é de reunir duas mil pessoas.

A Atividade faz parte do plano pedagógico da disciplina de Lazer e Recreação do Curso de Educação Física da URI Santo Ângelo, ministrada pela professora Cinara Valency Enéas Mürmann, no entendimento da professora o evento proporciona uma experiência prática para os alunos e já está consolidado em Santo Ângelo como um evento que promove o lazer ativo para a comunidade, tendo em vista que, já está na 9ª edição.

“Neste ano cerca de 35 alunos organizam e participarão de todo o evento. Eles formaram comissões, nas quais, ficam responsáveis por diversas frentes de trabalho: divulgação, patrocínios, infraestrutura, entre outras. Além disso, após o evento, ainda vamos fazer uma avaliação e montar um relatório final”, explicou a professora.

Atrações

A Rua de Lazer deste ano conta com uma novidade, trata-se do Futmesa, que é uma modalidade que mistura futebol, vôlei e tênis de mesa. Além disso, a comunidade também pode-



Professora Cinara Murmann e acadêmica de Educação Física Carla Eduarda

rá contar com pintura de rosto, cama elástica, chute a gol, futebol de sabão, piscina de bolinha e castelinho, tobogã, slackline, pista de ciclismo, pista de skate, arremesso à cesta, pingue-pongue, Jogos de mesa (xadrez e dama, futebol de botão), boliche, vai e vem, corrida do saco, cooperativa, perna-de-pau, minivoleibol, circuito psicomotor e túnel, ponte solidária, esqui de verão, mini tramp, badminton. Durante todo o evento também

serão realizadas atividades culturais e artísticas. Além disso, haverá um ponto de coleta de agasalhos, que serão destinados à Central do Bem.

A Rua de Lazer conta com o apoio da Prefeitura Municipal, Departamento Municipal de Trânsito, Secretarias Municipal de Saúde e do Meio Ambiente e SESC. Tem patrocínio da URI Santo Ângelo, Rotary Cruz de Lorena, Board Sport HS, Padaria União, Park Ecologia e Aventura.

Dr. Jaime Barbosa
CRM 13599 RQE 13599 TEOT 7325

SBOT SBO

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

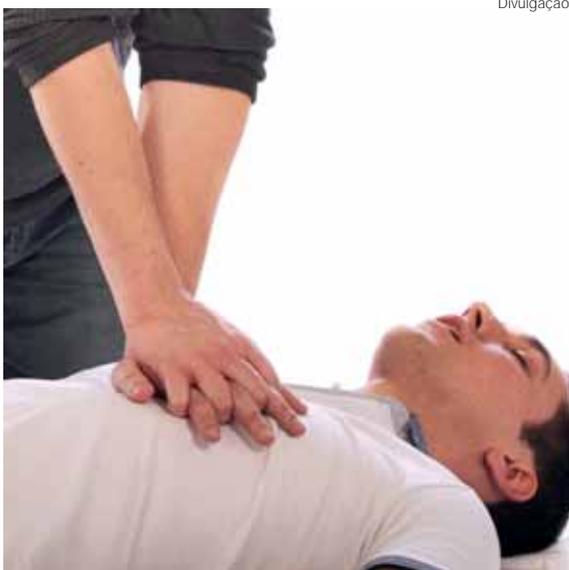
PATOLOGIAS MUSCULARES, ARTICULARES E REUMÁTICAS

Dr. Enio Cadore
CRM 14159

- ESPECIALISTA EM ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA TEOT 8210
- PÓS GRADUAÇÃO EM REUMATOLOGIA
- MÉDICO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE TRATAMENTO POR ONDAS DE CHOQUE

Rua 15 de Novembro, 1068 Sala 108 | Santo Ângelo
 www.sbto.org.br www.sbot.org.br | ☎ 3312.5033

Divulgação



URI oferece curso de "Capacitação em Primeiros Socorros para Professores"

Estão abertas desde terça-feira, 14 de maio, as inscrições para o curso de extensão "Capacitação de Primeiros Socorros para Professores de Escolas e Creches", realizado pelo Departamento de Ciências da Saúde da URI Santo Ângelo, sob a coordenação da professora Jane Perin Lucca. A inscrição, com taxa de R\$ 100,00, deve ser feita na Secretaria da Universidade (prédio 20), nos turnos da tarde e da noite.

O objetivo do curso é capacitar professores e funcionários de escolas e creches sobre noções básicas de primeiros socorros; ensinar os participantes a realizar atendimento inicial de emergência até a chegada de um atendimento especializado. O curso também atende as necessidades de capacitação na referida área, de acordo com a lei 13722/2018.

Com uma carga de 20 horas, o curso desenvolverá os temas Introdução Anatomofisiologia, prevenindo situações de risco, introdução ao primeiros socorros e suporte básico de vida: avaliação do ambiente da vítima; abordagem teórico-prática da equipe RT, parada cardiorrespiratória, politrauma, queimaduras, obstrução de via aérea por corpo estranho, síncope e convulsão, intoxicação exógena, afogamento, acidentes por animais peçonhentos, intoxicações e envenenamento. Para mais informações, contate pelo e-mail jperin@san.uri.br ou mariameneghete@san.uri.br.

PAULA C.R. RIBEIRO
PSICÓLOGA
CRP 07/30484

(55) 9 9900 0841 | Rua 15 de Novembro, 1227 | Santo Ângelo-RS
E-mail: paularibeiro1@outlook.com | [lnsta@psicologapaularibeiro](https://www.instagram.com/psicologapaularibeiro)

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

Dr. *Juliano*
Bohrer Gressler
CRM 55390

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.

Espécies endêmicas da Caatinga



BioFlora/URI

Acadêmicos de Ciências Biológicas/Bacharelado/URI: Jéssica Kreis Oliveira, Taís Renner Minuzzo e Daniel Cacenote | Profª. Nilvane Ghellar Müller

Uma espécie vegetal é considerada endêmica quando ocorre somente em uma determinada área ou região geográfica. O endemismo pode surgir quando uma espécie evoluiu numa determinada região e nunca dispersou, restando apenas uma pequena parte da sua antiga distribuição geográfica. Esse comportamento acontece em decorrência de barreiras físicas, climáticas, ecológicas e biológicas, que limitam a distribuição geográfica de uma espécie ou que provocam a separação do grupo original (quando a separação ocorre por um longo período, o grupo isolado sofre uma seleção natural que desenvolve nele uma diferenciação de outros membros da espécie).

Um ambiente isolado possui características de clima, solo e água diferentes dos demais, o que acaba por selecionar as espécies que lá vivem. Por isso, quanto maior for o grau de especificidade do ambiente, maior será o grau de endemismo no local. Ilhas, cadeias de montanhas, arquipélagos remotos, diferentes tipos de solos e diferentes biomas são exemplos de ambientes que criam barreiras favorecendo o surgimento de espécies endêmicas.

O Brasil abriga a flora mais abundante do mundo, representada pelos biomas Amazônia, Caatinga, Cerrado, Mata Atlântica, Pampa e Pantanal. A Caatinga estende-se por cerca de 735 mil km², e é limitada a leste e a oeste pelas florestas Atlântica e Amazônica, respectivamente, e ao sul pelo Cerrado (Leal et al., 2005).

A composição vegetal da Caatinga é representada por cerca de 5000 espécies, com expressivo número de espécies endêmicas, que ocorre somente em uma determinada área ou região geográfica, possuindo características bem definidas: árvores baixas e arbustos que, em geral, perdem as folhas na estação das secas, além de muitas cactáceas que têm estruturas adaptadas para o armazenamento de água. Sua paisagem é formada por árvores de troncos tortuosos, recobertos por cortiça e espinhos. As raízes cobrem a superfície do solo, para capturar o máximo de água durante as chuvas leves.

E, a Caatinga, mesmo sendo um bioma pouco conhecido cientificamente, tem se destacado em estudos realizados recentemente, por conter uma grande diversidade de espécies vegetais, com um grande número de endemismo. Giuliatti et al. (2002) listaram para o bioma, 18 gêneros e 318 espécies endêmicas, pertencentes a 42 famílias, incluindo tanto plantas aéreas, arenosas e rochosas. Seguem algumas das espécies deste lindo bioma.

Assessoria Comunicação PMSA



Bromelia laciniosa



Auxemma nocalyx



Arrojadoa rhodantha



Mimosa ophthalmocentra



Caliandra leptopoda

Santo Ângelo institui 12 de maio como o "Dia Municipal da Fibromialgia"

Assessoria Comunicação PMSA



O prefeito Jacques Barbosa sancionou na segunda-feira, 13, no gabinete do Executivo a nova lei que determina o uso do Símbolo Mundial da Fibromialgia em placas preferenciais, e institui o dia 12 de maio como o Dia Municipal da Fibromialgia. O projeto de Lei nº 4.296 de 8 de maio de 2019 é de autoria da vereadora Jacqueline Possebom (PDT).

De acordo com a vereadora Jacqueline, a ideia do projeto surgiu após reuniões realizadas com os portadores da doença. "Tive a oportunidade de conversar com eles sobre a fibromialgia, assim, conheci as dificuldades enfrentadas no âmbito social e familiar. Esta lei busca ajudá-los a conseguir mais direitos, políticas públicas e fazer com que mais pessoas conheçam e entendam a doença", explicou. O prefeito Jacques Barbosa recebeu dos participantes da Associação Nacional de Fibromiálgicos e Doenças Correlacionadas (Anfibro), um laço roxo que simboliza a luta dos portadores da doença, e a busca pela conscientização do diagnóstico precoce. "É de extrema importância que o Poder Público colabore com leis como esta, pois, os portadores de fibromialgia precisam de atendimento preferencial, o longo tempo de espera em filas pode fazer com que seus sintomas

umentem", pontuou.

Os estabelecimentos públicos e privados como supermercados, bancos, farmácias, bares, restaurantes e lojas em geral terão 120 dias para se adequar a nova lei. O Dia Municipal da Fibromialgia será comemorado anualmente em 12 de maio. Para comemorar a data, serão realizadas palestras, debates e seminários, para contribuir para a conscientização e divulgação da doença.

De acordo com a portadora da doença, Márcia Lopes, a procura pela ANFIBRO no município aumentou depois da iniciativa da vereadora Jacqueline, ela também agradeceu o apoio do Governo Municipal. "Em nome do grupo quero agradecer o auxílio que estamos recebendo do município, esperamos que no próximo ano consigamos fazer diversas ações no Dia Municipal da Fibromialgia", declarou.

No município a ANFIBRO conta com 17 membros, quem for portador da doença e tiver interesse em participar do grupo pode entrar em contato com Márcia Lopes pelo telefone 99653-8067 ou com Ana Letícia Klahr 51 98616-0398. O grupo está planejando uma programação com atividades para o próximo domingo no Brique da Praça.



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Nutrição e gastrite

Entre os fatores desencadeadores de gastrite estão: O Estresse, má alimentação, uso de álcool, fumo e fatores de risco para as disfunções estomacais, como a dispepsia funcional (na qual há desconforto gástrico sem alterações estruturais), a gastrite (caracterizada por inflamação visível do órgão) e a úlcera gástrica (na qual a mucosa estomacal apresenta ulcerações). Em todos os casos citados há uma secreção deficiente de muco, inflamação da mucosa e aumento do estresse oxidativo (meus pacientes estão carecas de ouvir essa palavra "estresse oxidativo").

Tais fatores sofrem grande influência da dieta, ou seja: uma boa alimentação pode prevenir ou dar suporte para as doenças estomacais. Já ouvi de muitos pacientes que tomar leite ameniza as dores de estômago. Porém alerta que o consumo de leite pode agravar os sintomas depois de um tempo. Logo quando é ingerido ocorre um alívio imediato, mas o leite reduz a acidez estomacal e por ser um alimento extremamente rico em proteínas, acaba por estimular ainda mais a secreção ácida, causando piora dos sintomas, minutos depois. Há também grande possibilidade de uma alergia às proteínas deste alimento aumentar a inflamação gástrica, agravando o quadro.

Alimentos contendo cafeína podem predispor o estômago à infecção pela bactéria *H. pylori*. Por isso, café, chá mate, chocolates e refrigerantes podem piorar quadros de gastrites e úlceras. O sal em excesso é outro potente agressor do estômago. Pode causar dano tecidual e até aumentar o risco de câncer gástrico. Sendo assim, alimentos demasiadamente salgados, além de enlatados e embutidos, são também contraindicados em doenças gástricas.

Bebidas alcoólicas agredem diretamente as células estomacais, aumentando o estresse oxidativo. Os medicamentos redutores da acidez estomacal (como o Pantoprazol) podem aliviar sintomas das doenças do estômago, mas seu uso em longo prazo (mais do que 6 semanas) ou em casos desnecessários resulta em um ciclo vicioso, em que as deficiências de micronutrientes e a baixa acidez estomacal facilitam a colonização por *H. pylori*. Sendo assim, o paciente não consegue se livrar do medicamento ou da doença.

Procure um profissional nutricionista para que estipule estratégias eficientes para modulação da acidez gástrica de acordo com sua individualidade.



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

CREM 3774



Novos procedimentos:

- Lipo de papada
- Estrias
- Celulite
- Microagulhamento (rejuvenescimento, cicatrizes de acne, crescimento capilar)

R: Antônio Manuel 748 SL5
Em frente ao Hospital Santo Ângelo
☎ 99915.9229

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

Hospital Santo Ângelo qualifica sua pediatria

Assessoria Comunicação HSA

O Hospital Santo Ângelo investe na revitalização de suas unidades, tendo como objetivos a modernização e ampliação de sua estrutura, possibilitando em um atendimento mais humanizado. Um exemplo disso é a Pediatria que, desde a terça-feira, dia 7, funciona em novo espaço.

Ao todo são 15 leitos de internação e oito leitos de observação nas novas instalações. Também foram instalados novos mobiliários adequados para o atendimento das crianças. A pediatria conta com uma equipe altamente qualificada. São três médicos, dois profissionais de enfermagem, 12 técnicos de enfermagem e uma secretária.

O novo espaço chama a atenção das famílias com crianças em atendimento na Pediatria. Simone Maciel, moradora do Bairro Dido,



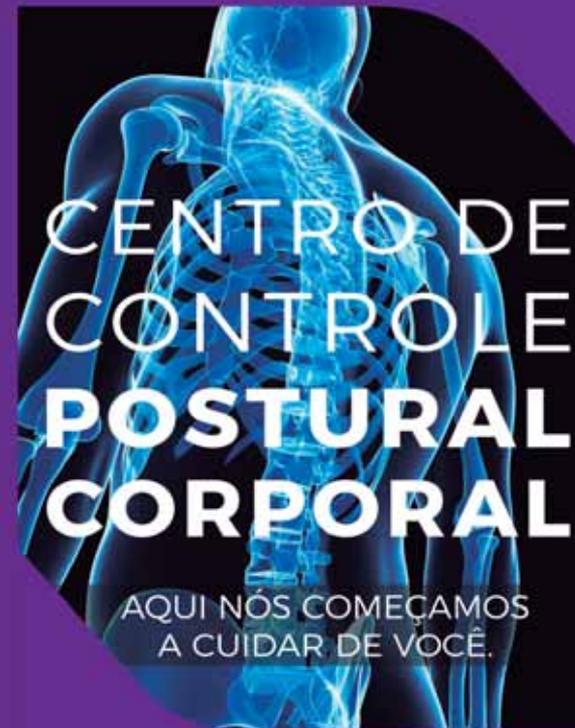
Gláucia Matieli com a filha Gabriela

mãe do pequeno Gael, de seis meses, aprovou a mudança. "Achei muito boa as novas instalações da Pediatria. Uma estrutura bem diferente da anterior."

Quem também aprovou o novo ambiente foi Gláucia Matieli, moradora do bairro Cohab. "Desde a sexta-feira passada estou com minha filha Gabrieli, de 12 anos, aqui na unidade. Meus filhos quando foram internados anteriormente estiveram no espaço antigo. Gostei

muito deste novo ambiente do Hospital Santo Ângelo."

A enfermeira coordenadora da Unidade da Pediatria, Juliana Pires, destaca que os pacientes passam a contar com um amplo e moderno espaço a partir de agora. "As novas instalações tem uma boa estrutura e neste momento estamos em fase de adaptação. Acreditamos que essa mudança vai refletir em mais qualidade do nosso atendimento."



CENTRO DE CONTROLE POSTURAL CORPORAL

AQUI NÓS COMEÇAMOS A CUIDAR DE VOCÊ.

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

UnimedCARD

Unimed
Missões/RS



Cartão de Acesso

Unimed Missões/RS

Escolhas certas fazem a diferença na busca por uma **vida mais saudável!**

A Unimed Missões/RS apresenta **seu novo cartão de acesso** à rede de serviços referenciados da cooperativa, o UnimedCard.

Com ele, você garante **valores diferenciados** em consultas, exames e serviços complementares.

O **UnimedCard** não é um plano de saúde, não possui carência e é válido para titulares e dependentes.

informações sobre valores e vantagens estão disponíveis em: www.unimedmissoes.com.br ou (55) 3313-0500.

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