



Sábado, 24 de agosto de 2019

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Latas de tintas são RECICLÁVEIS

Divulgação



As tintas e vernizes de boa qualidade são sempre embaladas em latas ou galões de um material igualmente nobre: o aço. Além de tornar a embalagem mais segura, preservando o produto e evitando vazamentos, o aço é uma embalagem 100% reciclável que pode ser reciclada infinitamente.

Para permitir que pintores, marceneiros e consumidores de latas de tinta possam descartar corretamente as embalagens, foi criada a Prolata. Organizada pela Associação Brasileira de Embalagens de Aço (Abeaço), com apoio dos fabricantes de tintas, a Prolata tem como objetivo permitir que as latas usadas sejam descartadas de forma correta pelos consumidores e recicladas nas usinas siderúrgicas, transformando-se em novas latas ou outros itens que utilizam o aço como matéria-prima.

Fonte: Mayra Rosa – Publicado em <https://ciclovivo.com.br>

Veja as dicas da Prolata para reciclar as latas de tintas utilizadas:

- 1 – Em primeiro lugar, evite as sobras de tinta, economizando o seu dinheiro e poupando o meio ambiente. Antes de ir à loja de material de construção, meça as paredes que precisa pintar. Passe as medidas para o consultor técnico de tintas, um profissional disponível nas melhores lojas do mercado. Ele é o mais capacitado a te ajudar a calcular quantos galões você realmente vai precisar.
- 2 – Se você é daqueles que guarda restos de tintas dentro do armário para um dia utilizá-los, saiba que, se a lata for fechada direitinho, a tinta ainda vai durar algum tempo. Depois que a lata é aberta pela primeira vez, tintas à base de água duram cerca de seis meses (dependendo das condições climáticas e de acondicionamento). Mas isso também depende do prazo de validade da tinta, impresso na lata.
- 3 – Nunca jogue restos de tinta no vaso sanitário, na pia ou no bueiro. Que tal doar o que sobrou para um parente, vizinho, amigo ou utilizar para ajudar na pintura da escola do seu bairro?
- 4 – Conseguir esvaziar a lata? Ótimo. Não é necessário lavar. O filme de tinta que sobra na superfície interna costuma secar em cerca de 24 horas e não atrapalha a reciclagem.

Dr. Jaime Barbosa
CRM 22.488
RQE 13599
TEOT 7325

SBOT SBTO

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.sbtoc.org.br www.sbot.org.br | ☎ 3312.5033

Emagrecimento natural em alto estilo.
KIBERON saiba como funciona:



Lucila Morais de Souza
Whatsapp (55) 981118336

Nossa camada adiposa provem de maus hábitos alimentares, ingerir pouca água aumenta as indesejadas celulites, nos sentimos ansiosos quando não estamos produzindo endorfina e serotonina analgésicos naturais do corpo então comemos por ansiedade, ou comemos por excesso de apetite quando não produzimos leptina para dar saciedade, nosso sistema digestivo começa trabalhar com lentidão não eliminando as toxinas, gorduras viscerais aparecem, veias começam ficar obstruídas até o fígado apresenta gorduras, aparece o diabetes os reumatoídes, ansiedade, oscilação da pressão, insônia, frigidez e tantos outros.

Isso tudo podemos chamar de atrofia ou disfunção do sistema glandular o qual toca de forma e nos pontos corretos tudo volta a funcionar naturalmente eliminando toxinas e gorduras através das fezes e da urina.

Organismo em bom funcionamento aumenta o libido o bem estar físico e emocional.

As toalhas quentes auxiliam a modelagem do corpo aliado a uma ginástica pliométrica fortalece e rejuvenesce o tecido conhecido como plástica natural.

KIBERON a conexão certa entre saúde e beleza.

Dr. Juliano Bohrer Gressler
Cirurgião Geral e Videolaparoscopia
Cirurgião Do Aparelho Digestivo

Um novo espaço para cuidar de você!

Para melhor atendê-lo, estamos em um novo espaço, moderno e aconchegante! Visite-nos na Av. Rio Grande do Sul, 1140 - Sala 403*.

(55) 3312-3821
*em frente ao Hospital Unimed.

Marcos Demeneghi

Conservação dos espaços públicos de Santo Ângelo



Os canteiros centrais da Bento Gonçalves estão sendo revitalizados por meio do Plano Municipal de Revitalização Urbana. A obra está em andamento e se envolve neste projeto as secretarias de Meio Ambiente, obras e o Departamento Municipal de Trânsito (DMT).

A determinação do Governo Municipal é de uma atuação na conservação e revitalização dos canteiros centrais das ruas principais e avenidas da cidade, restauração de meio-fios, na limpeza urbana, na manutenção das bocas de lobo, abrigos de ônibus, poda de árvores que prejudicam a iluminação pública e de continuidade à manutenção e substituição de lâmpadas e conserto de luminárias do sistema de iluminação pública.

O trabalho de recuperação, segundo o prefeito, está sendo feito gradativamente iniciando pelo centro da cidade e cobrirá toda a área urbana de Santo Ângelo. Na opinião do Prefeito Jacques Barbosa a conservação dos espaços públicos, no tocante a limpeza urbana, reparos de média e pequena monta mudam o perfil da cidade.

Na manhã desta quarta-feira, 21, o prefeito Jacques esteve acompanhando as obras de revitalização dos canteiros centrais da Rua Bento Gonçalves, entre as ruas Antunes Ribas e Marquês do Herval, área de intenso fluxo diário de pais e alunos do Colégio Estadual Onofre Pires e ponto de chegada de turistas que visitam o Largo da Catedral Angelopolitana, no Centro Histórico de Santo Ângelo.

“Estamos atacando de forma enérgica problemas pontuais no mobiliário do município, conservando os espaços públicos, aprimorando o aspecto visual da cidade. Com certeza, a revitalização também repercute na autoestima da comunidade, que vê uma cidade mais bonita e agradável”, assinalou o prefeito.

Capim-do-texas – Pennisetum setaceum

Divulgação

Com origem na África e Ásia, o Capim do Texas é uma planta extremamente rústica e ornamental, que está muito presente no Paisagismo Contemporâneo. Antigamente era comum vê-la apenas em áreas rurais, lavouras. Mas hoje se tornou uma espécie altamente requisitada no paisagismo.

A estética da composição com o Capim do Texas é mais livre e, desde que haja coerência, é possível combinar novas cores e texturas na busca de sensações que não são tão usuais, pois o projeto reflete o desejo de seus proprietários, o que faz o paisagismo contemporâneo ganhar cada vez mais espaço.

No inverno, com a geada, a planta seca e necessita de uma poda drástica para nova brotação. Assim, no período do verão já está linda novamente. As folhas são finas e alongadas. Na ponta reúnem-se as inflorescências cilíndricas, com aspecto de pluma e cores rosadas que acompanham os tons da folhagem.

Muitos pensam que não, mas é uma espécie que exige frequente manutenção (podas leves), por conta do seu alto poder invasivo. Outro grande benefício do Capim do Texas é que além de toda beleza e robusticidade que traz ao ambiente, ainda auxilia no controle de erosão.

Por: Nilvane Ghellar Müller - Toccare Paisagismo



demonstre harmonia.

Aparelhos dentários
Discretos, inovadores e eficientes.

Paola Flach Perim
CRORS 14122 odontologia especializada

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

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

Toccare Paisagismo
e manutenção de jardins.

(55) 99920-2330
98100-2002

St natureza nutrido seu bem-estar!
toccarepaisagismo@gmail.com

Efeito estufa e a ação antrópica

Fonte: Google

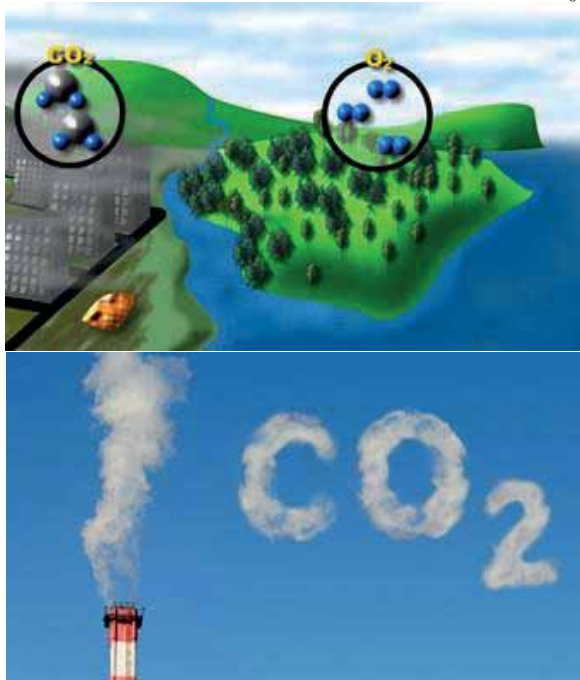


Acadêmicos de Ciências Biológicas/Bacharelado/URI:
Caroline Martim de Almeida, Fairusa Corrêa Mascarin, Gabriela Vianna, Marceli Raquel Burin - | Profa. Ma. Núbia Cristina Weber Freitas

O efeito estufa é um fenômeno natural e possibilita a vida humana na Terra, conforme o Ministério do Meio Ambiente (MMA, 2019). Parte da energia solar que chega ao planeta é refletida diretamente de volta ao espaço ao atingir o topo da atmosfera terrestre, e parte é absorvida pelos oceanos e pela superfície da Terra, promovendo o seu aquecimento. Uma parcela desse calor é irradiada de volta ao espaço, mas é bloqueada pela presença de gases de efeito estufa que, apesar de deixarem passar a energia vinda do Sol (emitida em comprimentos de onda menores), são opacos à radiação terrestre, emitida em maiores comprimentos de onda. Essa diferença nos comprimentos de onda se deve às diferenças nas temperaturas do Sol e da superfície terrestre.

As emissões de gases de efeito estufa ocorrem praticamente em todas as atividades humanas, como na agricultura, por meio da preparação da terra para plantio e aplicação de fertilizantes; na pecuária, por meio do tratamento de dejetos animais; no transporte, pelo uso gasolina e gás natural; no tratamento dos resíduos sólidos, pela forma como o lixo é tratado e disposto; nas florestas, pelo desmatamento e degradação; e nas indústrias, pelos processos de produção, como cimento, alumínio, ferro e aço, por exemplo. Dos gases e suas famílias que mais contribuem para o efeito estufa, está o CO₂ que é utilizado como referência para classificar o poder de aquecimento global.

Embora o clima tenha apresentado mudanças ao longo da história da Terra, em todas as escalas de tempo, percebe-se que a mudança atual apresenta alguns aspectos distintos, tendo destaque que as mudanças do clima no passado ocorriam por fenômenos naturais e que nos últimos 50 anos são atribuídas às atividades humanas. A principal evidência dessa mudança atual do clima é o aquecimento global, que foi detectado no aumento da temperatura média global do ar e dos oceanos, no derretimento generalizado da neve e do gelo, e na elevação do ní-



vel do mar, não podendo mais ser negada.

Sendo assim, caro leitor, está claro a busca incessante de todos os meios possíveis em relação ao lucro, é o que causa danos ambientais e que precisamos estar atentos às atividades que realizamos, buscando conhecimento e priorizando o que realmente é necessário ao desenvolvimento, ao progresso, às vidas e ao planeta Terra.



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Verdades sobre emagrecimento

Emagrecer é algo bem mais complexo do que as pessoas acreditam. Não basta tomar uma cápsula com fórmula mágica para reverter um processo que durou anos para ocorrer. Ganhamos tecido adiposo devido um desbalanço energético ocasionado por ingerirmos mais calorias do que gastamos. Em palavras mais simples: Comemos mais do que precisamos.

Para reverter isso, não basta "ficar sem comer" ou "mirabolares" estratégias pouco eficientes a longo prazo como Low carb. Ninguém vive durante anos (felizes) sem carboidratos. Principalmente uma pessoa compulsiva, ansiosa, etc.. E reduzir demais o que estava habituado a comer gera malefícios nos dias posteriores, como aumento exacerbado da fome, compulsão, crises de ansiedade, mudança de humor, etc..

*Vejam que falo muitas vezes sobre esses reflexos no modo de agir (compulsão, humor..) Pois são eles os responsáveis pelo famoso efeito sanfona. **Historinha:** Estou "em dieta", porém, minha dieta não me faz feliz, estou estressado, ansioso. Chego em casa, tem opções calóricas e de má qualidade, vou descontar nelas, fico frustrado, chuto o balde. E é isso que geralmente acontece.*

Por isso, o segredo para atingirmos sucesso ao realizar uma dieta, é fazer com que ela seja feliz. Isso mesmo, você precisa amar o que come. Assim, irá conseguir segui-la por mais tempo. E não terá um "Depois do Depois" pior do que o "Antes".

Quem nunca conseguiu um resultado de emagrecimento, mas após um certo período recuperou peso? Bom, sinal que você não conseguiu! Não foi algo eficiente, que a longo prazo te trouxe benefícios.

Por isso, ao iniciar uma proposta de emagrecimento, preciso imaginar-te a longo prazo. Se eu tirar todos carboidratos da tua dieta hoje, em duas semanas terás um resultado milagroso, porém, em 10 semanas estarás com o mesmo peso (ou até mais) do que quando iniciei essa estratégia.

Resumindo, trouxe essa abordagem para que as pessoas entendam que é necessário sair (ao menos um pouco) da zona de conforto para correr atrás do peso que você adquiriu. É realmente impossível que esse processo seja rápido e sem esforços. É necessário sempre pontuar as dificuldades que estás tendo nesse caminho, e canso de ser repetitiva com meus pacientes ao perguntar-lhes as dificuldades que andam sentindo. Pois é nessas horas que ocorrem as recaídas, os efeitos sanfonas, as decepções, a vontade de largar tudo e ligar me xingando hehe.

Precisamos ter uma conversa aberta, a dieta precisa ser feita a dois, por isso que fizemos a deita que você mesmo irá comer, não eu, juntos. Para você me dizer o que gostaria de comer naquele horário, com qual frequência, e se isso será viável, acessível e principalmente feliz.

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

- Limpeza de pele
- Peeling (química)
- PEIM (microvasos)
- Lipo de papada
- Estrias
- Celulite
- Microagulhamento
- Rejuvenescimento, cicatrizes de acne,
- Crescimento capilar)

R: Antônio Manuel, 748 SL-5
Em frente ao Hospital Santo Ângelo
☎ 99915.9229
Agende sua avaliação!
Cuidando do seu bem-estar e da sua saúde!



Deputados prometem repasse anual R\$ 4,5 milhões para o HSA e mais R\$ 2 milhões em emendas

Portaria de liberação de R\$ 4,5 milhões do Ministério da Saúde para o custeio do HSA foi entregue ao provedor Odorico Bessa Almeida pelo deputado federal, Ubiratan Sanderson, juntamente com o deputado estadual, Capitão Macedo. O encontro com a direção do Hospital Santo Ângelo foi realizado na terça-feira, dia 20.

O Deputado Sanderson afirmou que os R\$ 4,5 milhões serão repassados anualmente e informou que o ministro Luiz Henrique Mandetta, na quinta-feira, dia 15, teria reafirmado a promessa de publicação da portaria no Diário Oficial da União.

Na sua visita ao HSA, Sanderson anunciou ainda mais R\$ 2 milhões para o custeio da Casa de Saúde – recurso proveniente de emenda parlamentar. “Com esse valor, estamos totalizando R\$ 3 milhões de emendas destinadas ao HSA. Isso reafirma meu compromisso, como filho desta terra, em ajudar nosso hospital”, declarou.

O provedor Odorico Bessa Almeida

salientou a importância da articulação política do deputado santo-angelense na liberação de recursos para o custeio do Hospital Santo Ângelo. “Estamos felizes porque sentimos o reconhecimento do trabalho desenvolvido pelo hospital para a comunidade regional”, disse.

PRESENCAS

Na visita também estiveram presentes a vice-provedora, Iara Fortes, o presidente da AMM, Puranci Barcelos dos Santos, o diretor administrativo, Marcelo Borges, o diretor técnico, Loi Roque Biacchi, a gerente de enfermagem, Maristane Almeida, os integrantes da diretoria do HSA, Izabel Cristina Mana Câmera, Emir Fronza, Jaime Oliveira, o assessor de direção, Fermino Zucolotto Batista, o chefe de Gabinete do deputado estadual Capitão Macedo, José Apolinário dos Santos, os assessores do deputado federal Sanderson, Nívio Braz e Roger Jaekel, o médico Flávio Christensen, entre outros.

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 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

PROMOÇÃO MÊS DOS PAIS ACADEMIA BELA FORMA

Faça sua matrícula durante o mês de agosto e seu pai ganha um mês de academia em qualquer modalidade

MAIS SAÚDE - O MELHOR PRESENTE PARA QUEM VOCÊ AMA

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

Queremos que você aproveite todos os momentos da vida ao lado de quem você ama!

Agora, a **Unimed Missões/RS** oportuniza descontos e parcelamentos que se encaixam no seu orçamento para os seguintes serviços:

🏥 Internação hospitalar clínica e cirúrgica

🔬 Exames laboratoriais

🚑 SOS Urgência e Emergência

📺 Exames de Imagem: Ecografia, Mamografia, Raio-X, Ressonância Magnética e Tomografia Computadorizada

📇 Cartão de Acesso UnimedCard

Atendemos os convênios
Unimed, Ipe, Cabergs, Fusex (Santo Ângelo), Assefaz, Saúde Caixa, Femsa e particular.
Informações: (55) 3313 0512 | 3313 0515