



Sábado, 7 de setembro de 2019

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Unidade habitacional em bambu pode ser montada em 4 horas

Divulgação



O projeto arquitetônico de um jovem de Manila, nas Filipinas, ganhou as páginas dos principais jornais. E não é para menos: ele desenvolveu uma solução que une inovação, sustentabilidade e alternativa para crise de moradia de uma das cidades que mais crescem no leste da Ásia, cuja população está em 12 milhões de pessoas.

Na capital do país, Manila, a superlotação e crise imobiliária, que leva muitos a viverem em favelas, inspirou o engenheiro Earl Patrick Forlales, de 23 anos, a desenhar o projeto. A ideia consiste em construir unidades habitacionais modulares usando bambu, material que é abundante nas Filipinas e que, além de ser barato, possui resistência semelhante ao aço.

Chamada de CUBO, a residência multifamiliar proposta é modular, expansível e de baixo custo. A ideia de Earl foi projetar estúdios para duas pessoas. A cozinha, sala de jantar, banheiros e lavanderias, são comuns aos mo-

radores do conjunto. Além disso, o projeto prevê espaços flexíveis para cuidar das crianças da comunidade, atendimento médico e escritórios compartilhados. A ideia é que os moradores paguem um aluguel baixíssimo e que consigam trabalhar no próprio local com reciclagem e trabalhos manuais, por exemplo.

Segundo os cálculos do engenheiro, em apenas 5 anos o projeto já estaria pago com a renda do aluguel, o que torna o projeto ainda mais acessível e fácil de ser financiado.

Tecnologias sustentáveis

Além de utilizar o bambu, que é durável, cresce rápido e captura grande quantidade de CO2 da atmosfera, o projeto ainda foi bastante inteligente ao implementar técnicas passivas. Uma delas foi elevar a construção do chão, para não sofrer com inundações e umidade. Outra escolha utilizada foi o sombreamento e a ventilação cruzada, que garantem conforto térmico e salubridade para os

moradores das unidades.

Earl ainda previu em projeto a captura de água da chuva, com reservatórios de armazenamento e tratamento, e banheiros tratados com biodigestores, garantindo o saneamento para toda a comunidade.

Com custo estimado em menos de R\$ 300 por metro quadrado, a unidade de estúdio ainda bate recorde no tempo de montagem: somente quatro horas. Isso porque o método de construção adotado é aquele em que as peças são montadas em uma fábrica e enviadas prontas para utilização na obra.

Forlales afirma que foi inspirado na casa rural de bambu de seus avós, mas ele adicionou novos processos. O bambu utilizado é tratado e laminado, de forma que seu ciclo de vida é 10 vezes maior que o tradicional. Além disso, todos os resíduos da obra são aproveitados como recurso, virando por exemplo biochar -, uma biomassa carbonizada.

Fonte: ciclovivo.com.br

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

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.sbtoc.org.br | ☎ 3312.5033

KIBERON



Lucila Moraes de Souza
Whatsapp (55) 981118336

Tem alguma contra indicação?

Não tem nenhuma contra indicação, sendo inclusive indicado sem qualquer restrição para crianças, idosos e pessoas portadoras de distúrbios hormonais devidamente medicadas.

Preciso fazer regime ou tomar remédios?

Durante o tratamento, você não precisa tomar remédios, passar fome ou fazer regimes. Kiberon é natural, ativando meridianos que é na verdade o segredo dessa técnica criada pelo acupunturista Felinto França, aliada a toalhas quentes. Kiberon emagrece, tira inchaços, TPM, stress, melhora auto estima, modela e esculpe seu corpo, tirando toda flacidez e estimula massa muscular, de forma natural. Não tem contra indicação, pois não é um método evasivo.

Qual a duração do tratamento?

A duração do tratamento varia de acordo com cada pessoa. É feita uma avaliação prévia, gratuita, para se determinar o número de sessões que serão necessárias para que o cliente alcance o resultado desejado. O método Kiberon trabalha todo o organismo, reequilibrando suas funções e normalizando o seu funcionamento, colocando em equilíbrio o corpo e a mente. Diante da seriedade e comprometimento do método, cada caso é avaliado individualmente devido às reações que diferem de organismo para organismo sendo o cliente acompanhado pelos terapeutas de 15 em 15 sessões quanto às medidas e satisfação pessoal.

Emagreci com kiberon e agora?

Com Kiberon você emagrece e não volta a engordar com facilidade, tendo assim o fim do efeito sanfona, a não ser que você tenha algum distúrbio, tipo hipotireoidismo, etc...

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.

Unicamp cria repelente que pode ser usado no combate à dengue

Um grupo de pesquisadores da Faculdade de Engenharia Química (FEQ) da Universidade Estadual de Campinas (SP) desenvolveu um repelente de mosquitos que pode ser aplicado em superfícies e tecidos. A eficácia do produto pode durar até 12 horas e é aliado no combate ao *Aedes aegypti*, mosquito transmissor da dengue.

O produto usa o mesmo tipo de repelente já visto no mercado para aplicações na pele. Segundo a professora Liliane Ferrareso Lona, responsável pelo estudo, o objetivo da pesquisa buscou criar um produto que evitasse a aplicação tópica.

“Através de técnicas de laboratório, conseguimos imobilizar o repelente DEET [usado para proteção na pele] para que ele evapore mais lentamente. Esse processo é chamado de encapsulação”, explicou a professora.

Como o produto foi feito?

O processo usado pela equipe permite que a tecnologia, já disponível para licenciamento, seja aplicada em tintas ou em outros produtos que podem impregnar em tecidos. “Ele parece um leite, portanto pode ser usado na forma de spray, aerosol e aplicado com pincel”, apontou a docente.

O produto se constitui de nanocápsulas dispersas em água. Cada nanocápsula tem diâmetro de aproximadamente 100 nanômetros. “Para se ter uma ideia,

o diâmetro de um fio de cabelo é de aproximadamente 80.000 nanômetros”, explicou Liliane.

“Estas nanocápsulas são formadas de uma casca de polímero, tendo o repelente em seu interior. É como se fosse um bombom, onde o chocolate é a casca polimérica e o DEET na forma líquida é recheio”, exemplifica a professora.

A liberação do ‘recheio’ do ‘bombom’, ou seja, do DEET de dentro das nanocápsulas poliméricas, ocorre de forma lenta e controlada, e depende da temperatura do ambiente – que pode ser acelerada em graus mais elevados.

Contato com crianças

O repelente desenvolvido pela FEQ pode entrar em contato com crianças, recém-nascidos e grávidas e não tem cheiro.

Segundo os pesquisadores, a aplicação na roupa exclui a necessidade de uso do repelente diretamente na pele. “O uso do repelente em superfícies abre uma alternativa para pessoas com algum tipo de alergia ao produto”.

“Isso seria vantajoso no caso de alergias, ou para proteção de bebês, por exemplo, já que existem estudos que relacionam o repelente aplicado diretamente sobre a pele e doenças neurológicas”, finalizou Liliane Lona.

Por G1 Campinas e Região

Lisimáquia – *Lysimachia congestiflora* Hemsl

Divulgação

A Lisimáquia, também conhecida como globo de ouro, é uma planta herbácea perene, da família Primulaceae. Bastante ramificada e rústica, de hábito rasteiro, entouceirada, se caracteriza formando forrações. É originária da Ásia e sua folhagem se desenvolve com até 70 cm de comprimento.

Ela apresenta folhas simples, opostas, de ovaladas a elípticas, de coloração verde escura, ocorrendo variedades variegadas de amarelo e branco, assim como, com folhas e pecíolos avermelhados. As flores são amarelas, contendo cinco pétalas amarelas e podem ser mais ou menos numerosas de acordo com o cultivo. A floração ocorre durante quase todo o ano.

Em nossas projeções paisagísticas apreciamos utilizá-la em canteiros como forração ou pendentes e em áreas declivosas, em vasos e jardineiras elevadas, facilitando o crescimento dos ramos livremente. Além de ser uma planta de fácil cultivo gostamos de integrá-la com outros vegetais, quebrando a monotonia do verde.

Assim fica a dica para você querido leitor...neste setembro, mês da primavera, vamos colorir nossas cidades, nossos jardins, em prol da saúde e da qualidade de vida das pessoas!!!

Por: Nilvane Ghellar Müller- Toccare Paisagismo



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

Farmácia Santo Ângelo

TELENTREGA
3312.6611

Na vida tudo tem remédio.

Rua Mal. Floriano, 1500 (Em Frente à Praça do Brique)

Toccare Paisagismo
e manutenção de jardins

(55) 99920-2330
98100-2002

Atendemos atendendo seu bem-estar!
toccarepaisagismo@gmail.com

O papel ecológico e social da agricultura orgânica



Acadêmica de Ciências Biológicas/Bacharelado/URI: Tais Renner Minuzzo
 Professoras: Dra. Ângela Neufeld Vieira e Ms. Núbia Cristina Weber Freitas

A demanda pelo consumo dos produtos orgânicos vem ganhando destaque e milhares de adeptos nos últimos anos em todo o mundo. Este mercado está associado a pessoas que buscam uma agricultura mais limpa e sustentável e uma vida com consumo de produtos mais saudáveis, cultivados sem o uso de substâncias que coloquem em risco seu bem-estar. Para satisfazer esse nicho, pequenos agricultores em todo o Brasil vêm adaptando suas técnicas de cultivo, inserindo em suas lavouras conceitos agroecológicos e orgânicos.

A agricultura orgânica é um processo de produção primária totalmente comprometido com cultivos naturais e que adota uma metodologia de produção agrícola que dispensa o uso de insumos químicos externos. Caracteriza-se por levar em conta a relação solo/planta/ambiente com o intuito de preservar o meio ambiente e promover uma maior qualidade alimentícia. Essa forma de produção mantém a biodiversidade e reduz significativamente os impactos ambientais que possam ser causados pela plantação de uma monocultura.

Algumas técnicas de produção são indispensáveis na agricultura orgânica para garantir a qualidade dos alimentos e diminuir os impactos ambientais: uso de coberturas do solo indicadas para e adubação verde; compostagem para obtenção de adubos a partir da decomposição de matéria orgânica; aumento de palha no solo, rotação de culturas e cultivos protegidos para controle da luminosidade, temperatura, umidade, pluviosidade e intempéries; manejo mínimo do solo que assegura a estrutura e fertilidade dos solos evitando erosões e degradação. Dessa forma a agricultura orgânica reduz a poluição ambiental do solo, da água e do ar.

Além disso, contribui na melhoria das condições de vida socioeconômicas das comunidades rurais. Os cultivos orgânicos partem do princípio de preservar a fertilidade da terra, respeitar o meio ambiente e extrair o alimento da natureza de maneira sustentável e equilibrada. Sua contribuição vai além dos cuidados ambientais, pois leva saúde e qualidade de vida aos pratos dos consumidores. Em uma visão mais holística, a agricultura orgânica desempenha um papel ecológico e social, atuando no combate à pobreza de maneira autossustentável.

Fotos Google



Kelly Kercher

Nutricionista
 kellynijiui@outlook.com
 Instagram: @kellynutrition

Recebo, cada vez mais, pacientes em sobrecarga de trabalho. Não é de hoje que as pessoas trazem sua vida profissional como prioridade, e muitas vezes não fornecem adequadamente bons "combustíveis" para que seu corpo dê conta dessa demanda de trabalho.

Nada substitui uma rica composição de antioxidantes em um meio onde o stress está inserido. Hoje já é evidenciado na literatura que sobrecarga de estresse, trabalho físico e mental pode ser fator agravante de doenças e processos inflamatórios. É nada melhor que uma dieta anti-inflamatória para modular esses genes.

Porém, a praticidade também é algo que atrapalha a vida de quem se preocupa em fornecer bons combustíveis ao seu corpo. Por isso, algumas estratégias antioxidantes costumam utilizar com meus pacientes ao longo dessa jornada de trabalho. Entre elas, alimentos com compostos bioativos, polifenóis, carotenoides, assim como alguns ingredientes estratégicos como Matchá, Cacaú, Cúrcuma, Pólen, etc. Esses componentes em especial auxiliam a modulação de cascatas inflamatórias, sistema imunológico, estímulos serotoninérgicos, entre outros mecanismos interessantes para quem irá passar horas exigindo de seu corpo um bom rendimento.

Resolvi trazer essa abordagem, pois vejo o quão crescente é a busca por produtos "emagrecedores". Visando sempre questões estéticas. E na verdade, podemos desfrutar dos inúmeros benefícios que um blend de antioxidantes presente nos alimentos que crescem na natureza nos proporciona. Tornando nosso corpo em um ambiente favorável para o emagrecimento ou outro objetivo estético. Além de que já se tem inúmeros estudos evidenciando a ação destes ativos presentes na dieta em fatores protetores para doenças cardiovasculares, controle glicêmico, imunológico, melhora no sistema alérgico, entre outros.

Vale ressaltar que a verdadeira alimentação saudável deve se basear em alimentos com alto potencial de pigmentação (coloridos), e priorizar os alimentos que possuem uma conexão direta com a natureza (raízes, folhas, frutos), alimentos que se desenvolvem embaixo da terra, que crescem, possuem vida.

Para ajustes mais específicos como emagrecimento, organização, melhora do sono e adaptação desses alimentos na dieta, vale uma consulta com um nutricionista, para estabelecer individualmente quantidades, frequência e horários estratégicos para inserir esses potenciais antioxidantes.



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)

Av. Venâncio Aires, 796
 Próximo ao Colégio Marista
 ☎ 99915.9229

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



Setembro Amarelo o mês de prevenção do suicídio

Iniciou no domingo, dia 1º, o “Setembro Amarelo”, mês em que várias ações são realizadas para conscientizar sobre a prevenção do suicídio e debater a importância da saúde mental.

O mês foi escolhido em razão do Dia Mundial da Prevenção do Suicídio, celebrado todo ano em 10 de setembro. A data é organizada pela Associação Internacional para a Prevenção do Suicídio junto com a Organização Mundial da Saúde (OMS). O objetivo do dia é conscientizar as pessoas ao redor do mundo que o suicídio pode ser evitado.

O Setembro Amarelo foi criado em 2015 pelo Centro de Valorização da Vida (CVV), Conselho Federal de Medicina (CFM) e Associação Brasileira de Psiquiatria (ABP). Segundo o CVV, a cor amarela foi escolhida por representar a vida, a luz e o sol, simbolismo que reflete a proposta da campanha de preservar a vida.

De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), mais de 90% dos casos de suicídio estão associados a doenças mentais e po-

dem ser evitados se as causas forem tratadas corretamente. No Brasil, 32 pessoas tiram a própria vida por dia, o equivalente a uma pessoa a cada 45 minutos. No mundo, há uma tentativa falha de tirar a própria vida a cada três segundos, e uma definitiva a cada 40 segundos. Por isso, ações preventivas são fundamentais para reverter essa situação.

CVV

O Centro de Valorização da Vida oferece atendimento voluntário e gratuito 24 horas por dia para quem enfrenta problemas como depressão, ansiedade e pensamentos suicidas. O contato pode ser realizado pelo telefone 188 ou pelo site www.cvv.org.br.

Setembro Amarelo em Santo Ângelo

No município a Coordenadoria Municipal da Mulher realizará no dia 16 de setembro, em sua sede na Rua Antunes Ribas, às 9 horas, um grupo terapêutico com o tema “Valorização da Vida”.

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

CENTRO DE CONTROLE POSTURAL CORPORAL

AQUI NÓS COMEÇAMOS A CUIDAR DE VOCÊ.

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

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

ANS - nº 31.161-B

AGORA FICOU FÁCIL REALIZAR SUA CIRURGIA NA UNIMED MISSÕES/RS

A UNIMED MISSÕES/RS ESTÁ PARCELANDO EM ATÉ **60x** EM CHEQUE, CARTÃO OU BOLETO.

MAIS INFORMAÇÕES
(55) 3313-0500