



Sábado, 31 de agosto de 2019

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação

## Seiscentas mudas de árvores plantadas no espaço urbano de Santo Ângelo



A RGE Rio Grande Energia doou e está realizando o plantio de 600 mudas de arbustos e árvores por meio do programa Arborização + Segura. Nesta semana o trabalho foi realizado na Av. Brasil e na Av. Getúlio Vargas, mas a ação será realizada em seis principais ruas e avenidas do espaço urbano de Santo Ângelo.

São mudas de Manacás da Serra, Primavera, Peireiras, Ipês da Várzea/amarelo, Extremosas brancas, rosas e vermelhas, Escovinhas de Garrafa, Araçás e Cabuins. Rio Grande Energia em parceria com o município.

Por outro lado, 205 árvores consideradas impróprias e que representam risco ao sistema elétrico serão retiradas. As espécies, locais e quantidade de mudas podem ser conferidas no quadro informativo. A ação é uma parceria da RGE - Rio Grande Energia com o

município.

A maioria das espécies arbóreas é composta por arbustos ornamentais que alcançam no máximo quatro metros de altura, foram escolhidos de modo que convivam de forma mais harmônica com o contexto urbano e suas estruturas, como as redes de água, esgoto, telefonia, elétrica, calçamentos, iluminação pública, entre outros.

Na cova aberta para o plantio de cada muda é colocado um composto orgânico e um gel retentor de água para garantir que a muda não sofra o impacto do transplante e acabe morrendo. Este recurso é usado para manter a planta hidratada por mais tempo, caso haja períodos sem chuva, uma guia de madeira para a condução da planta e um cercado de arame galvanizado também protegem e ajudam na condução dos arbustos.

### Saiba mais

#### Ruas onde árvores serão substituídas

- Rua São Luis
- Rua Marechal Deodoro
- Rua Piratini e nas
- Avenida Sagrada Família
- Avenida Rio Grande do Sul

#### Ruas que estão recebendo o plantio de novas mudas

- Av. Salgado Filho: trecho entre a Rua 20 de Setembro até ERS 218 = 120 primaveras
- Av. Getúlio Vargas = 60 manacás da serra
- Av. Sagrada Família = 120 peras
- Av. Brasil: Trecho - da Florêncio de Abreu até a ponte = 79 Ipê da Várzea/Amarelo
- Av. Brasil: Trecho entre XV de Novembro até a Antunes Ribas = 30 Ipê Roxo
- Av. Brasil: Trecho entre Marechal Floriano até a Av. Venâncio Aires = 25 Ipê Roxo
- Av. Brasil: Trecho entre a Av. Getúlio Vargas até a Souza Lobo = 44 Primavera e escovinhas de garrafa
- Av. Venâncio Aires: Trecho entre a Rua do Carmo até a Ponte do Itaquirinchim = 16 Ipê Roxo
- Av. Venâncio Aires: Trecho entre a Av. Rio Grande do Sul e Rua 25 de Julho = 14 Primavera ou Murtas Verdadeiras
- Av. Rio Grande do Sul: (no canteiro central) Trecho entre a Rua Coronel Gay e Venâncio Aires = 30 mudas de Extremosas Brancas, rosa e vermelhas e Escova de Garrafa.
- Av. Rio Grande do Sul: (no passeio público) Trecho entre a Rua Coronel Gay e Venâncio Aires = 60 (intercaladas) Escova de garrafa, Primavera, Araçás e Cambuí

### © projeto Arborização + Segura

O projeto Arborização + Segura promove maior segurança à população por meio do plantio de As compensações ambientais destas ações seguem rigorosamente o estabelecido nas legislações Estaduais e Municipais vigentes, bem como a aceleração da regeneração das ruas que passarão pela revitalização.

A interferência de vegetais na rede elétrica é a causa de 2/3 das interrupções de energia na área de concessão da RGE. Principalmente em dias de vento, mesmo com as po-

das preventivas realizadas, galhos e árvores avançam sobre as redes ocasionando o curto circuito entre os cabos e outros componentes do sistema elétrico, causando a interrupção do fornecimento de energia a população.

Neste sentido, a RGE está desenvolvendo, com diversas cidades, o projeto Arborização + Segura, a fim de reordenar a arborização urbana dos municípios e diminuir as interferências de vegetais na rede elétrica, contribuindo para a segurança e melhoria na qualidade de vida da população.

**Dr. Jaime Barbosa**  
CRM 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

## 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

**KIBERON: é possível emagrecer com as mãos**



Lucila Morais de Souza  
Whatsapp (55) 981118336

*Pesquisando grande parte da população principalmente mulheres, o sonho de consumo é com certeza um corpo perfeito.*

*Todos os dias nos deparamos com a promessa de solução rápida algumas até milagrosas e nesse desejo de solução rápida saímos em busca de cirurgias entre outras tantas...*

*Entretanto apesar de muito esforço poucos resultados aparecem em certas gorduras localizadas então surge uma técnica chamada Kiberon patenteada pelo professor Felinto França especialista em acupuntura, ginástica aeróbica e biosimétrica*

*KIBERON, segundo os estudiosos, é um tratamento para corpo e rosto .método natural de emagrecimento que baseia se em princípios de técnicas orientais estimulando pontos de Do -in, manipulação de toalhas quentes, drenagem linfática e ginástica pliométrica. Age diretamente nas gorduras localizadas e celulites, dissolvendo eliminando através das fezes e da urina, e com a ginástica pliométrica reduzir flacidez e rugas.*

*Com a primavera se aproximando ligamos o alerta o verão esta se aproximando é hora de começar a agir.*

**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.

## Banco de Sangue registra baixos estoques neste inverno

Assessoria Comunicação HSA

O aumento da demanda por transfusões de sangue neste inverno reduziu os estoques do Banco de Sangue do Hospital Santo Ângelo. A coordenadora do setor, enfermeira Marta Perim Motta, explica que a situação preocupa. Segundo ela, hoje há necessidade de todos os tipos sanguíneos, em especial os sangues O positivo e O negativo.

“Contamos mais uma vez com o apoio da nossa comunidade. A doação de sangue é um gesto que pode salvar vidas”, salienta a enfermeira Marta Perim Motta.

As pessoas interessadas podem fazer a doação no Banco de Sangue do Hospital Santo Ângelo que fica na Rua Antônio Manoel. O atendimento é das 7 às 12h30min de segunda a sábado. Mais informações podem ser obtidas pelo telefone (55) 3313 2000.



A enfermeira Marta Perim Motta relata que há falta de todos os tipos sanguíneos

### Saiba mais

#### QUEM PODE DOAR

O doador precisar estar em bom estado de saúde e idade entre 16 a 69 anos de idade e pesar no mínimo 50 quilos. No caso de menores de 16 e 17 anos, eles devem ir ao Banco de Sangue com o responsável legal para autorização do procedimento. Os doadores precisam se alimentar antes da doação, mas devem evitar produtos gordurosos. Também não deve fumar duas horas antes da doação e evitar ingestão de álcool por 24 horas.

#### QUEM NÃO PODE DOAR

Não pode doar sangue quem teve doença sexualmente transmissível; quem teve hepatite após 10 anos de idade; sintomas de gripe ou diarreia nos últimos sete dias; fez tatuagem nos últimos 12 meses; procedimentos odontológicos de 1 a 30 dias antes de doar; cirurgias de 3 a 12 meses e conforme o procedimento poderá ficar definitivamente inapto; uso de determinados tipos de medicamentos; vacinas quatro semanas após a última dose.

## Helicônia - Heliconia bihai (L.) L.

Divulgação

A helicônia, também chamada banana-do-mato, pacová-vermelho ou caeté-vermelho é uma planta ereta, encontrada em touceiras, medindo de 2 a 4 metros de altura. Originária da Amazônia é também utilizada como flor de corte. Suas folhas são simples, laminares, lisas, longopecioladas, de coloração verde-escura e com margens levemente onduladas.

As flores são pequenas e brancas, surgem em elegantes e duráveis inflorescências eretas, com duas fileiras contendo 5 a 15 brácteas vistosas, em forma de canoa, de coloração vermelho-alaranjada, com faixa verde na margem. A floração ocorre ocasionalmente ao longo do ano, principalmente na primavera e verão.

Como é uma espécie vegetal que sofre com as geadas, sugerimos um cuidado especial, principalmente nos dias mais frios. Ainda é importante lembrar que esta planta prefere ambiente a meia sombra, mas tolera sol, em solo fértil, enriquecido com matéria orgânica e mantido úmido.

Neste último dia do mês direcionado aos pais, queremos aqui despertar a necessidade do verde, não somente pela nossa saúde e bem estar, mas também em prol do meio ambiente!

Por: Nilvane Ghellar Müller- Toccare Paisagismo

Toccare Paisagismo  
e manutenção de jardins

(55) 99920-2330  
98100-2002

Atendemos também em todo o país  
toccarepaisagismo@gmail.com



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

**Tchê FARMÁCIAS**  
Na vida tudo tem remédio.

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

# Um olhar para os Líquens



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

A poluição atmosférica constitui-se em um dos principais problemas dos grandes centros urbanos. Desde a revolução industrial no século XVIII a atmosfera vem recebendo enorme carga de poluentes. A referida poluição antes era gerada com a queima de carvão. Atualmente decorre dos gases emanados das indústrias, dentre outros, bem como de escapamentos de milhões de veículos em torno do mundo, dos quais segundo o American Petrol Institute (API, 2011), mais de 90% utilizam combustíveis derivados do petróleo.

É possível avaliar os níveis de poluição atmosférica analisando, dentre diversos bioindicadores, a diversidade de líquens presentes em determinada área. São associações simbióticas entre algas e fungos. Juntamente com cianobactérias e musgos, os líquens desempenham um grande papel de pioneiros na colonização dos substratos desprovidos de seres vivos, "preparando o terreno" para que outras plantas e animais possam se

Fotos Google  
instalar e formar comunidades bem estabelecidas. Possuem outros usos, especialmente na indústria de cosméticos (principalmente perfumes), em atividades antibióticas e antitumorais, na datação de determinados substratos (liquenometria) e também recentemente no monitoramento do aquecimento global (Spielmann, 2006).

Os líquens, como não dispõem de meios de excreção, mostram-se particularmente suscetíveis e sensíveis a compostos tóxicos, sendo mesmo o crescimento de seu talo um dos mais sensíveis indicadores do ar poluído (HAVEN, 2010).

Sua estrutura pode ser crostosa, foliosa, fruticosa ou filamentosa. Segundo estudos de Martins (2008), espécies foliosas são mais sensíveis às alterações ambientais que as espécies crostosas, sendo assim o desaparecimento das foliosas proporciona um aumento na ocorrência das pequenas crostas. Conforme esta informação, caro leitor, ao contemplarmos a natureza, podemos observar em árvores, troncos, pedras, a diversidade de líquens. Encontrar muitos líquens, de diferentes talos, com predominância de foliosos e fruticosos (conforme figuras) já é uma ótima resposta em relação à qualidade do ar do local em que nos encontramos. Então, que possamos estar mais vezes junto à natureza, e agora, com um olhar diferenciado, um pequeno conhecimento que alimenta a alma, pois são lindos.



Tipo: Fruticoso



Tipo: Crostoso



Tipo: Folioso



Tipo: Filamentoso



Kelly Kercher

Nutricionista  
kellyunijui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

## Carbofobia

*O medo de comer carboidrato cresceu muito nos últimos anos. O motivo disso é a grande divulgação de falsas notícias sobre saúde, as quais não levam em conta as mais recentes evidências científicas sobre o tema. Nesse contexto, podemos lembrar da dieta low-carb, uma estratégia que mobilizou muitos profissionais a colocá-la como superior a qualquer outro padrão alimentar.*

*No entanto, isso é, do ponto de vista científico, uma afirmativa falsa. Estudos que se propuseram a comparar dietas com diferentes composições de carboidrato com as mesmas calorias observaram a mesma média de emagrecimento entre ambos os grupos. É verdadeiro falar também que é compreensível quando ouvimos alguém falar que é possível "desinchar" quando retiramos o carboidrato, já que esgotamos nossas reservas de glicose no corpo. Além dessa reserva de energia, perdemos bastante água nesse processo, o que nos deixa com a sensação de ter "emagrecido".*

*Pensando nesse sentido, vocês lembram de ter feito uma dieta, perdido um peso e estagnado? Pois saibam que esse processo pode ter acontecido com vocês, dando a falsa ilusão de perda de gordura, quando, na verdade, foi perdido água e reserva de glicose (energia). Então o que eu faço, nutri? Faça boas escolhas! Isso envolve comer frutas e vegetais diariamente, escolher carboidratos de boa qualidade (dar preferências aos cereais integrais, com maior teor de fibras), vegetais coloridos, ovos, frutas e etc.*

*Todos esses alimentos são acessíveis, o que acaba democratizando o acesso a uma boa alimentação. Quem possui alguma restrição alimentar, por alguma doença ou filosofia de vida, é importante que consulte um profissional da nutrição para adequar suas necessidades nutricionais a sua rotina.*

*Esse texto teve a contribuição do Acadêmico de Nutrição Bruno Ângelo - UFCSPA*

**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!

Divulgação

## Cuidado ao medicar seu pet: remédios para humanos podem ser letais



Ao perceberem comportamentos diferentes em seus mascotes, seja por estarem mancando ou apáticos, tutores ficam apreensivos e logo imaginam que o bichinho esteja com dor. A preocupação pode ter fundamento. É possível que animal tenha sofrido uma queda ou vomitado durante a sua ausência na casa ou mesmo ao longo da madrugada.

Essas situações fazem com que muitas pessoas abram suas caixinhas de remédios para ver o que pode ser dado para o mascote. Contudo, a forma de metabolizar o medicamento é diferente entre humanos e animais. Logo, a posologia indicada para crianças ou adultos não tem correspondência na veterinária. E o mais grave: algumas medicações de uso humano, na dose errada, podem ser extremamente tóxicas para os pets.

Muitas vezes o erro é cometido por piedade e não por irresponsabilidade dos tutores, observa o médico veterinário Álvaro Abreu.

“Medicamentos para dor a base de diclofenaco sódico (Voltaren), ibuprofeno (Alivium) ou ácido acetilsalicílico

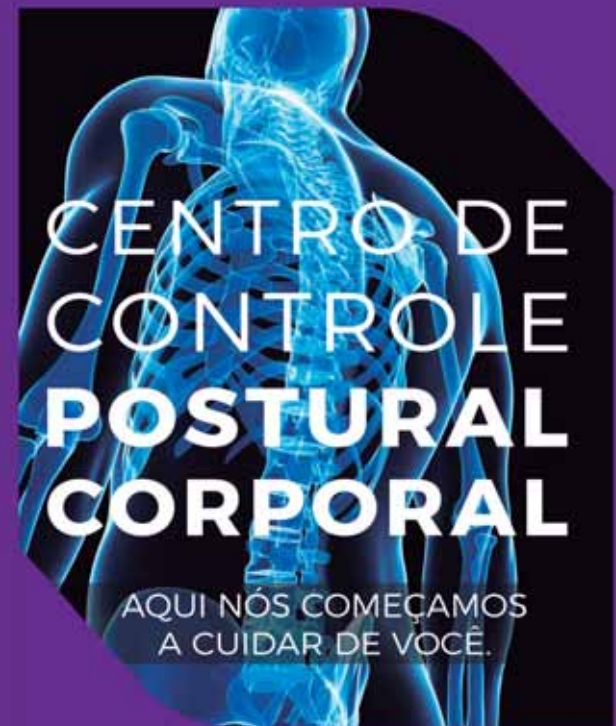
(Aspirina) podem ser letais aos pets, principalmente em doses erradas. O único medicamento para dor que poderia ser utilizado para animais seria dipirona. Ainda assim com muita cautela para gatos e sempre com a indicação do médico veterinário”, explica o profissional.

É consenso entre os veterinários que mais importante do que reduzir a dor é identificar a sua origem. Uma vez sabendo do que se trata, recomenda-se tratamento adequado para os animais com medicamentos que incluem efeitos antitérmicos, analgésicos ou antipiréticos. Abreu também esclarece que pode ser o caso de receber anti-inflamatórios e até mesmo antibióticos.

“Deve-se ter em mente que este paciente está, na verdade, fazendo uma infecção, e, nesse caso, remédios para dor em nada resolvem a questão”, destaca o veterinário.

Se o mascote se mostra muito quieto, enrolado em um canto e sem disposição para brincadeiras, é melhor levá-lo para atendimento veterinário.

Por Gaúcha ZH



## 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

**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**

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

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**

**Unimed**  
Missões/RS

