



Sábado, 12 de outubro de 2019

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Servidores do Distrito Federal usarão carros elétricos compartilhados

Divulgação



O governo do Distrito Federal (GDF) lançou nesta segunda-feira (7) projeto piloto que usa carros elétricos compartilhados no transporte dos servidores públicos. O projeto Vem DF conta inicialmente com uma frota de 16 veículos elétricos modelo Twizy, da marca Renault, para que servidores cadastrados possam se deslocar por rotas previstas no software do automóvel.

A princípio, o GDF tem dois carros habilitados para fazer o transporte de servidores e, gradualmente, os demais carros receberão a instalação do software que permite o uso compartilhado. Foram entregues 12 veículos e quatro chegarão a Brasília até o final do ano.

Rotas

Os novos veículos terão uma rota restrita ao percurso entre a Esplanada dos Ministérios, onde ficam os poderes Executivo, Legislativo e Judiciário federais, e as sedes dos órgãos da administração do DF. Os carros têm autonomia para até 100 quilômetros (km) com uma velocidade de até 80 quilômetros por hora (km/h).

O aplicativo será viabilizado por um software (MoVe), que permite reservar os veículos disponíveis e acompanhar a localização deles. O aplicativo rastreia o automóvel, monitora a velocidade, a carga de bateria e as rotas percorridas. Os carros serão desbloqueados com cartões dos usuários cadastrados no sistema.

Para garantir o carregamento dos veículos elétricos, serão instalados por toda a capital 35 pontos de recarga. Os eletropostos permitirão abastecimento gratuito e serão de uso público, e

não apenas da frota do governo.

A Agência Brasileira de Desenvolvimento Industrial (ABDI) investiu nos carros e eletropostos R\$ 2,1 milhões.

Um acordo de cooperação técnica (ACT) assinado entre ABDI, Parque Tecnológico de Itaipu (PTI) e GDF viabilizou o início do projeto em Brasília. Os veículos serão cedidos ao governo distrital em forma de comodato, com cláusulas sobre operação, manutenção, taxas e seguros.

IPVA



No lançamento do projeto, o governador Ibaneis Rocha anunciou que o governo prepara projeto de lei para isentar carros elétricos de Imposto sobre a Propriedade de Veículos Automotores (IPVA) por cinco anos. Segundo Ibaneis, o projeto está pronto e será encaminhado para a Câmara Legislativa do DF.

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

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

demonstre harmonia.



Aparelhos dentários
Discretos, inovadores e eficientes.

PaolaFlachPerim
CRORS 14122 odontologia especializada

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

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.

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

Pacientes resgatam a autoestima no Projeto Florescer

Assessoria Comunicação HSA

A quimioterapia provoca mudanças que resultam em dúvidas e podem abalar o emocional de pacientes, principalmente mulheres, devido a efeitos colaterais do tratamento como, por exemplo, a queda de cabelos. Diante desta realidade, a Unacon do Hospital Santo Ângelo, em parceria com o fotógrafo Cleison Radons Photo Art, implantou o "Projeto Florescer" que tem como objetivo promover o resgate da autoestima das pacientes atendidas pelo serviço de oncologia.

A enfermeira responsável técnica da Unacon, Jacqueline Bagetti Garcia, conta que o projeto procura mostrar as mulheres que elas que continuam lindas, mesmo com os efeitos colaterais do tratamento. "Nós no hospital conhecíamos o belo trabalho do Cleison que fotografava gestantes atendidas no HSA e pessoas que vivem em lares da velhice na cidade. Conversamos e surgiu a ideia deste projeto na oncologia do hospital".

Cleison Radon, por sua vez, lembra os primeiros contatos e quando trou-

xe um book com ensaio fotográfico de uma paciente que fazia o tratamento de quimioterapia. "As mulheres atendidas na Unacon aprovaram o ensaio. Muitas delas, após verem o resultado do ensaio que apresentei, acabaram decidindo participar do Projeto Florescer".

O fotógrafo gosta de destacar sempre quando fala deste assunto a seguinte frase que segundo ele inspira e resume a proposta do projeto: "Nunca duvide de sua força e tenha certeza que o próximo capítulo de sua vida será de muita superação e gratidão".



Modelos

Ao todo sete pacientes participam do projeto. Alguns ensaios foram realizados no Centro Histórico em locais como a Catedral Angelopolitana e o Museu Dr. José Olavo Machado. As imagens mostram a beleza das mulheres que fazem o tratamento contra o câncer. Uma das modelos que participa do projeto é Vera Santos Guimarães, de Santo Antônio das Missões.

A paciente, de 49 anos, conta que desde o mês de junho faz tratamento contra um câncer de mama. Ela

lembra o momento difícil quando recebeu do médico o diagnóstico. "Foi uma notícia difícil, pois minha irmã também teve câncer de mama. Diante desta situação busquei apoio da minha família que está sempre ao meu lado. Meu marido ou minha filha sempre me acompanham quando venho a Santo Ângelo, a cada 21 dias, para as sessões de quimioterapia. Muito legal o Projeto Florescer que mostra como é importante à gente se cuidar".

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)

Fitônia- Fittonia albivenis

Divulgação

A Fittonia albivenis é uma espécie de planta da família Acanthaceae, nativa das florestas tropicais da Colômbia, Peru, Bolívia, Equador e norte do Brasil. É uma planta herbácea, muito notável por sua folhagem verde escura com veias brancas ou vermelhas fortemente contrastantes. É uma planta que se caracteriza por apreciar ambientes úmidos, ao porte pequenino, ao rápido enraizamento e ao intenso colorido de suas folhas. Típica de ambientes de ampla claridade, mas protegidos do sol por árvores e arbustos densos, a fitônia gosta de crescer onde há calor, alta umidade do ar e solo fofo, fértil e com boa oferta de água.

As folhas vão do rosa quase branco ao vermelho vivo, com nervuras verdes ou carmins contrastando e fazendo um lindo efeito de mosaico, daí outro de seu nome como planta-mosaico. Algumas variedades têm as folhas compridas e estreitas, enquanto outras surgem com as bordas onduladas como babadinhos, um charme a mais. Devido à sua tolerância a ambientes mais sombreados, é uma escolha perfeita para os que desejam trazer um pouco da exuberância tropical para dentro de casas e apartamentos, ainda que em uma escala diminuta. É uma espécie que adotamos muito no paisagismo de interiores, principalmente, para banheiros e lavabos com boa luminosidade.

A planta mosaico foi assim apelidada graças ao intrincado padrão que suas nervuras coloridas desenharam em suas folhas. Por este motivo, a fitônia é conhecida no



exterior como nerve plant. As plantas que encontramos no mercado são, em sua maioria, variedades da espécie botânica Fittonia albivenis. O gênero Fittonia foi assim nomeado em homenagem a Elizabeth e Sarah Mary Fitton, escritoras irlandesas que viveram no século XIX.

Para cuidar da fitônia é bastante simples. O importante é protegê-la do sol direto e dos ventos constantes, fatores que aceleram a desidratação da planta. Assim como acontece com o lírio da paz, a planta mosaico costuma desmaiar quando falta água. Felizmente, na maioria dos casos, a fitônia consegue se recuperar rapidamente, uma vez que a irrigação seja retomada. Para evitar que estes sustos ocorram, o importante é manter a terra sempre levemente úmida, não encharcada. Os vasos de plástico, embora não sejam muito decorativos, ajudam a manter a umidade por mais tempo. Ainda existe a possibilidade de colocá-los dentro de cachepots mais atraentes, deixando o paisagismo ainda mais integrado com o perfil do ambiente pessoal ou profissional.

Por: Nilvane Ghellar Müller - Toccare Paisagismo

Cisternas, uma atitude em prol do ambiente



Acadêmicos de Ciências Biológicas/Bacharelado/URI: Dienefer Junker, Julia Cornelius, Inaê Carolina Sfalcin. Prof.ª Núbia Cristina Weber Freitas

A água possui grande importância para todas as formas de vida existentes no Planeta, por estar presente em diversos processos físicos, químicos e biológicos. Porém, a sociedade humana tem explorado este recurso natural de forma não sustentável, ocasionando graves problemas relacionados à baixa qualidade dos recursos hídricos e também sua escassez (TUNDISI, 2003).

Em relação à sustentabilidade, é cabível em residências rurais e urbanas a captação da água da chuva em cisternas, as quais são conhecidas desde a antiguidade. No entanto, precisa ser feita de forma segura. O local onde a água vai ficar armazenada, deve ser cuidadosamente vedado para evitar contaminação e possível desenvolvimento de mosquitos, com total atenção para o *Aedes aegypti*, causador da dengue.

Devemos ter cuidado, pois essa água não é potável e precisamos prestar atenção no seu destino. A água da chuva contém várias partículas como fuligem, nitratos e outros contaminantes. Contudo, grande parte da água que utilizamos em nosso dia a dia não precisa ser potável, pois pode ser utilizada para muitas atividades domésticas, como lavar carros, pisos, quintais, calçadas, irrigar plantas, jardins e dar descargas. Hoje, há vários tipos de cisternas, como por exemplo,



Fotos: Google



as construídas, as de caixa de água (não as de amianto por ser contaminante em potencial), reutilização de tonéis e outros reutilizáveis que comportem volume e que não ofereçam risco de contaminação. Economizar água é uma atitude que vem ao encontro dos recursos naturais, à economia e às tecnologias limpas. Reutilizar água, é outra maneira de contribuir. Caro leitor, vamos ter atitude? Cuidar da nossa casa, o Planeta em que vivemos?



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

“Dietas da moda” e declínio hormonal

Cerca de 60% dos pacientes que me procuram sofrem de algum transtorno alimentar ou já tentaram de alguma forma perder peso sem acompanhamento e de maneira errônea, seja por restrição calórica, dieta com baixo valor nutricional ou por compensação a partir de exercício físico.

Acredito que esta busca excessiva por perder peso do dia para noite seja um “mal” que afeta por inteiro saúde deste indivíduo, tanto em seu convívio social, quanto saúde mental e vida afetiva.

Em busca por um corpo perfeito, vejo pessoas em esgotamento físico, por aumentar exacerbadamente a carga de treino e diminuindo consumo alimentar (calorias). É claro que isso gerará emagrecimento. Mas restringir calorias faz com que haja uma cascata de complicações metabólicas, diminuindo taxa metabólica basal, declínio hormonal, cansaço mental, fadiga, queda de cabelo, libido, aumento do stress, complicações em demais sistemas como intestino, neurotransmissores, entre outros.

Por isso que recebo muitos relatos como: “Mas kelly, eu como tão pouco e não consigo emagrecer”. A estratégia não é restringir calorias, e sim avaliar o potencial deste alimento sobre o metabolismo do indivíduo.

Mas por que pessoas que trocam refeições sólidas, completas, por sanduíches, shakes “emagrecedores”, bolachinhas água e sal, sempre estão em “efeito sanfona”? Pois nosso corpo é sábio, tudo que “perdemos” rápido, de maneira errada, o corpo tende a recuperar.

Por isso, faça um planejamento alimentar adequado ao teu organismo. Estratégias nutricionais são eficientes, mas cada pessoa deve ser avaliada de maneira individual, afins de ter um resultado contínuo e duradouro.


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

100% CLÍNICA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO DE ALTO NÍVEL
12/10/19 - SANTO ÂNGELO/RS
9H - 12H
13:30H - 18:30H

belaforma LUTERINA
R. DUQUE DE CAIXAS, 1280 - DIDO

PROF. FABIO CHIODINI

DEPÓSITO (CAIXA ECONÔMICA FEDERAL) - WANESSA PASTURIZA
AGÊNCIA 0604 OPERAÇÃO 013 CONTA 140425-5
ENVIAR COMPROVANTE DE PAGAMENTO E MATRÍCULA (ESTUDANTES) PELO WHATSAPP

1. QUOTE: R\$300
R\$250,00 ESTUDANTE ATÉ DIA 26/10

2. QUOTE: R\$300
R\$300 ESTUDANTE ATÉ DIA 12/10

3. QUOTE: R\$420
R\$320 ESTUDANTE ATÉ DIA 10/10

WANESSA PASTURIZA 55 999679677

INFORMAÇÃO COM UM COLORIDO A MAIS

ASSINE O JORNAL O MENSAGEIRO

ASSINATURA ANUAL
R\$ 150,00
OU 3X DE R\$ 50,00
PAGAMENTO À VISTA
R\$ 140,00

LIGUE 55 3313-4887 O Mensageiro

Divulgação

Acadêmicos de Biologia da URI estudam o comportamento das baleias francas



Acadêmicos e professores do curso de Ciências Biológicas da URI Santo Ângelo regressaram recentemente de mais uma viagem de estudos na praia de Imbituba (SC), onde anualmente fazem a observação e estudo das baleias francas.

As baleias francas são cetáceos de grande tamanho, podendo atingir mais de 17 metros de comprimento e com peso em torno de 60 toneladas. O "borrifo" que fazem é bastante característico, em forma de V, resultante do ar aquecido expelido pelos pulmões, via espiráculos. A altura do borrifo pode atingir 5 a 8 metros e é observando-o que podemos identificar as baleias francas na água. Esse borrifo ocorre a cada 5 minutos.

As baleias francas buscam as regiões costeiras, como a costa do Brasil, onde se concentram para o acasalamento, a parição e amamentação de seus filhotes, nascidos no ano subsequente à fecundação. Estima-se que a fecundação da espécie esteja em torno dos 12 meses, que corresponderia a sazonalidade de sua migração de retorno às áreas de reprodução, onde permanecem no inverno e na prima-

vera.

A reprodução é poliândrica, ou seja, o acasalamento ocorre com diversos machos cortejando uma única fêmea, que tenta evitar a cópula posicionando-se na superfície com o ventre para cima, sendo que em águas brasileiras grupos de acasalamento são comumente avistados ao longo da costa do RS.

Os filhotes nascem normalmente entre junho e dezembro, já com cerca de 5 metros de comprimento e pesando entre 4 e 5 toneladas. Nas primeiras semanas de vida o filhote pode adquirir cerca de 50 Kg/dia de peso, graças ao leite, rico em gordura, proporcionado pela mãe.

Alguns filhotes passam todo o ano seguinte ao nascimento na companhia da mãe, separando-se desta somente no retorno à área de reprodução.

No final de novembro as baleias francas retornam as suas áreas de alimentação.

Os universitários foram acompanhados das professoras Briseidy Marchesan Soares, Lorete Thomas Flores, Ângela Hübert Neufeld Vieira e Núbia Weber Freitas.

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

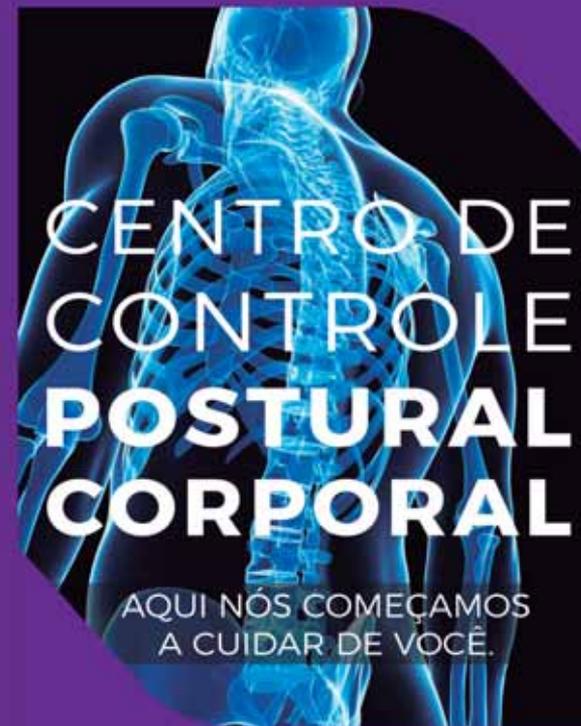
Clínica e cirurgia de olhos, Lentes de contato
Especialista em Oftalmologia pela A.M.B.

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



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



O cuidado começa na prevenção!

O Serviço de Diagnóstico por Imagem da **Unimed Missões/RS** realiza os exames de Ecografia, Mamografia e Ressonância de Mamas.

Horários de atendimento:

De segunda a sexta das 7h às 19h, sem fechar ao meio-dia - Sábados das 7h às 12h

Mais informações: (55) 3312-0761

CUIDAR DE VOCÊ, ESSE É O PLANO

