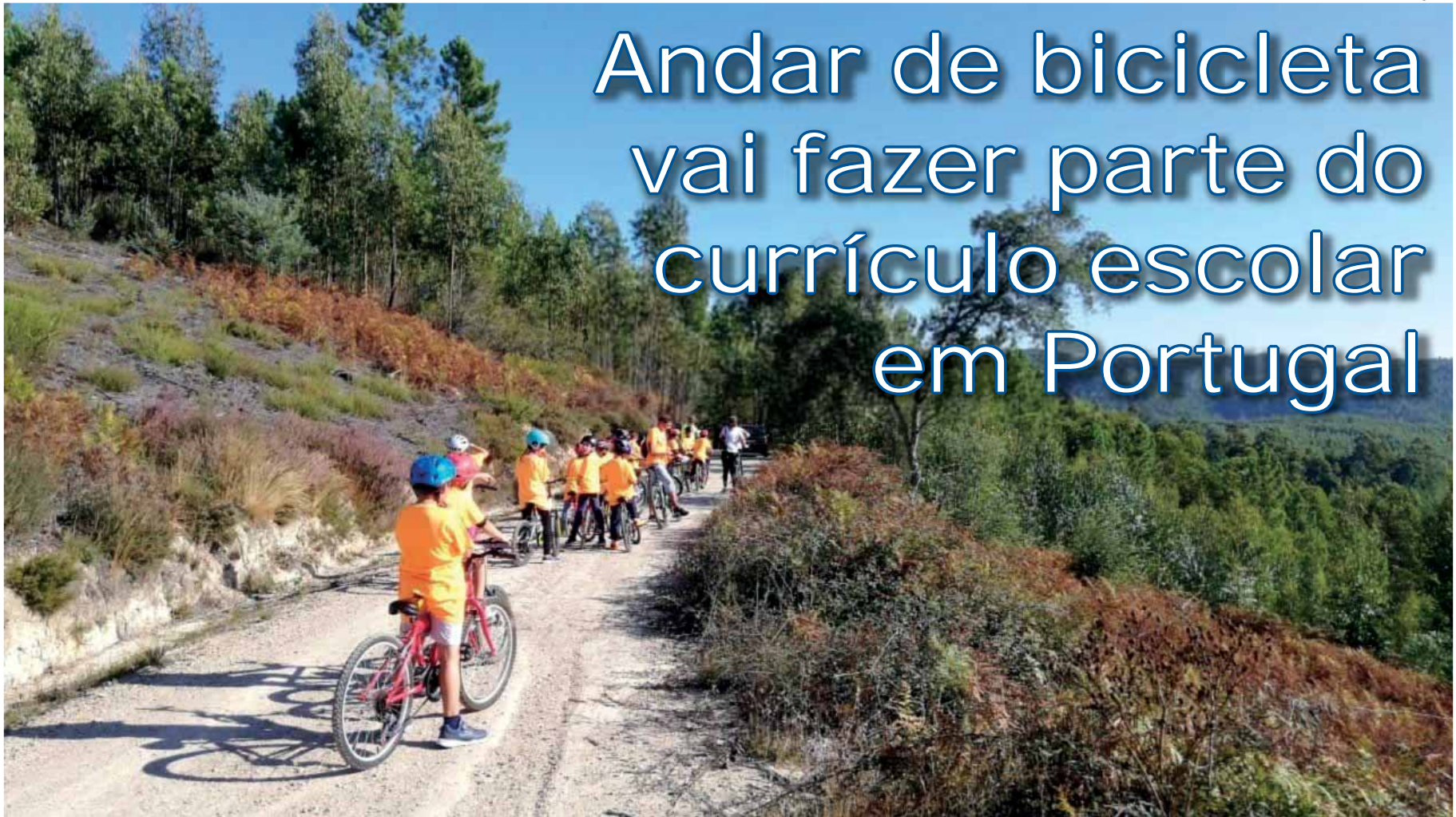




Sábado, 9 de novembro de 2019

Divulgação



# Andar de bicicleta vai fazer parte do currículo escolar em Portugal

Em Portugal, aprender a pedalar é uma prática que passará a fazer parte da disciplina de educação física no currículo escolar do ensino básico, já a partir de 2020. Por trás dessa proposta, está a intenção do governo de que, em uma década, os portugueses estejam pedalando até quinze vezes mais do que hoje.

O projeto-piloto Desporto Escolar Sobre Rodas irá decorrer de Norte a Sul do país, visando ensinar os jovens a andar de bicicleta, numa

primeira fase, e ensinar a circular na via pública, numa segunda fase e em idades mais avançadas.

A segunda fase só é possível com o alargamento da cobertura do seguro escolar às deslocações em bicicleta no trajeto casa-escola, reivindicação antiga da Federação Portuguesa de Ciclismo. Satisfeita no âmbito da Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável, 2020-2030.

Os conteúdos pedagógicos baseiam-se no programa O Ciclismo Vai à Escola, iniciativa da

Federação Portuguesa de Ciclismo. Para reduzir os acidentes com pedestres e ciclistas até 2030, o governo - por meio da Estratégia Nacional de Mobilidade Ativa - propõe a construção de 10 mil km de ciclovias, além de aperfeiçoar o Código de Estrada e rever o Regulamento de Sinalização de Trânsito, entre outras medidas.

Disponível em:  
[www.fpciclismo.pt/desporto-escolar-sobre-rodas-chega-a-24-grupamentos](http://www.fpciclismo.pt/desporto-escolar-sobre-rodas-chega-a-24-grupamentos)

**Dr. Jaime Barbosa**  
 CRM 22.853  
 ROE 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 31724

- 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 - RQE 8014

- 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](http://www.sbtoc.org.br) | [www.sbot.org.br](http://www.sbot.org.br) | ☎ 3312.5033

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

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



**Dr. Juliano**  
Bohrer Gressler  
CRM 33390 | RQE 26546 | RQE 30921

**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.



# Ciclo Vermelho Pela Vida

A campanha de doação de sangue “Ciclo Vermelho Pela Vida” está em andamento no município de Santo Ângelo e culminará com um passeio ciclístico no dia 24, este evento é alusivo ao Dia Nacional do Doador Voluntário de Sangue (25 de novembro).

Para incentivar mais pessoas a realizarem a doação voluntária unem-se, nesse trabalho, o Banco de Sangue do Hospital Santo Ângelo e a ACM – Associação Ciclo Missões, juntos estão promovendo e divulgando as ações que pretendem dar visibilidade para a campanha.

Uma das ações do Ciclo Vermelho Pela Vida é que até o dia 23 deste mês, todo doador voluntário será contemplado com uma camiseta da campanha. O doador também será convidado a participar do passeio ciclístico do dia 24 de novembro e a ideia dos organizadores é que, neste dia, todos os doadores e simpatizantes usem a camiseta como modo de incentivar a população a ser um doador voluntário.

Quem não podem doar sangue, mas quiser participar do ato, o custo da camiseta será de R\$ 25,00. O objetivo dos organizadores é que no dia 24 todos que participam, possam estar uniformizados. A ACM também está organizando grupos de doadores, que semanalmente farão a doação junto ao banco de sangue.

*Vida*

**REQUISITOS BÁSICOS PARA DOAÇÃO**

- Estar em boas condições de saúde
- Ter entre 16 e 69 anos (menores de 18 precisam de autorização)
- Estar alimentado (evitar alimentação gordurosa)
- Estar descansado (ter dormido pelo menos 6 horas)
- Pesar no mínimo 50 kg
- Levar documento de identidade original com foto

FONTE: PROSANGUE

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)

## Anthurium

O antúrio é uma planta pertencente à família das Araceae, semi-herbácea, ereta e perene, podendo chegar a até 1 metro de altura, sendo muito tradicional no paisagismo. Suas folhas são simples, mas brilhantes e cheias de estilo! A floração ocorre no verão e primavera.

A parte vermelha em formato de coração é chamada de bráctea (não é uma pétala) e tem a função de atrair polinizadores da planta, uma vez que as flores são os pequenos pontos que ficam em torno da espádice (espiga). Esse conjunto todo forma o que se chama de inflorescência (conjunto de pequenas flores).

Atualmente, existem cerca de 600 espécies de antúrio, com portes variados e inflorescências nas cores branca, rosa, salmão, vermelha, verde e até marrom. Devido a sua longa duração, é utilizado também como flor de corte.

Recentemente foram lançadas novas cultivares do antúrio e nossos clientes estão amando! Entre elas está a forma mini vermelha e mini café! A planta já faz sucesso há muito tempo, e agora voltou a brilhar decorando interiores e também jardins externos. Usa-se para compor maciços e bordaduras em ambientes amplos, beira de muros ou jardineiras. É uma espécie interessante no paisagismo, entretanto, requer amplo conhecimento na área vegetal para o seu cultivo.

Seguem imagens da planta em nossos projetos:

Por: Nilvane Ghellar Müller - Toccare Paisagismo

**Toccare Paisagismo**  
e manutenção de jardins

(55) 99920-2330  
98100-2002

*A natureza nutrendo seu bem-estar*  
toccarepaisagismo@gmail.com



Divulgação

# O uso de plantas com potencial terapêutico



Vanessa Backes Nascimento Diel  
Profª. Curso Bacharel em Ciências Biológicas URI

Estudos cromatográficos vêm elucidando a presença de substâncias bioativas, que são produzidas em menor escala e de forma sazonal pelas plantas, e que desempenham funções importantes na proteção contra patógenos, radiação, atram agentes polinizadores através do aroma e cor. Embora seja mais recente o conhecimento analítico destes compostos, a utilização de plantas com potencial terapêutico é um hábito que acompanha a humanidade desde os primórdios. O metabolismo secundário é derivado das vias respiratórias e fotossintéticas, que originam carboidratos, lipídeos, proteínas, aminoácidos e ácidos nucleicos para o metabolismo primário. As principais classes são os compostos nitrogenados ou alcalóides, os compostos fenólicos ou fenóis e os terpenos ou terpe-

nóides, de ação antioxidante, antimicrobiana, anti-inflamatória, cicatrizante, adstringente, entre outros potenciais terapêuticos.

Dentre os compostos fenólicos, os flavonoides constituem a maior classe e estão presentes em frutas, folhas, sementes e em outras partes dos vegetais em forma de glicosídeos. Uva, soja, frutas vermelhas, maçã, chocolate são alimentos considerados funcionais e ricos em flavonoides. Para ser considerado um alimento funcional este deve exercer ação metabólica ou fisiológica que contribua para a saúde física e para a diminuição das morbidades crônicas. Os compostos nitrogenados ou alcalóides incluem diversas substâncias que atuam no Sistema Nervoso Central (caféina, morfina, nicotina, etc.) são produtos da via secundária e proporciona proteção à planta. São encontrados nas folhas e flores e lhes conferem um gosto bastante amargo. Em nossa sociedade, a principal aplicação dos alcalóides é em medicamentos. Os glucosinolatos contêm

enxofre e estão presentes em alimentos como brócolis, couve-flor, repolho, rabanete, palmito e alcaparra, sendo ativadores das enzimas de desintoxicação no fígado.

Já os compostos terpenóides, também presentes em algumas plantas como substâncias voláteis, apresentam atividade antioxidante e interação com os radicais livres. Alguns terpenos são encontrados naturalmente em grãos e têm relação com a redução do risco de câncer, o que foi comprovado em estudos in vivo. Os terpenos mais conhecidos pertencem ao grupo dos carotenóides (tomate, abóbora, pimentão) e dos limonóides (limão, eucalipto). O conhecimento sobre os componentes fitoquímicos das plantas é importante para diversos setores da indústria de alimentos, cosméticos e de medicamentos. Alguns chás são popularmente conhecidos por seus benefícios à saúde. Esses efeitos terapêuticos são provenientes das substâncias extraídas do metabolismo secundário através da infusão.

Imagens do Google



Papoula (Papaver somniferum)



Alecrim (Rosmarinus officinalis)

**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

**Kelly Kercher**  
Nutricionista  
kellyunjui@outlook.com  
Instagram: @kellynutrition

## Preciso tomar leite para suprir Cálcio?

*Ser um alimento rico em cálcio, não garante que o mineral consiga ser absorvido e aproveitado pelo nosso metabolismo. Depende de uma série de questões bioquímicas em que boa parte dela encontra-se em desequilíbrio para biodisponibilidade na ingestão humana.*

*No entanto, as evidências científicas trazer discordância, deixando confuso o consenso a respeito de ser o Leite uma boa fonte ou não. Tenho conversado com muitos ortopedistas em nossa cidade que já abandonaram a indicação de leite como garantia de fontes nutricionais de cálcio ou como preventivo de osteopenia/osteoporose.*

*Existem muitos outros alimentos, que podem inclusive oferecer mais Cálcio, entretanto em termos de biodisponibilidade, vegetais também deixam a desejar, apesar de trazerem inúmeros outros benefícios, que de longe tornam-os melhores alimentos do que este Leite de hoje em dia. Aposte nas folhas de cor verde escura, como rúcula, couve, agrião, espinafre. Além das sementes que são grandes fontes de Cálcio, destacamos o gergelim como uma das melhores fontes, Chia, Sementes de girassol, Amêndoas e Castanhas também são boas fontes. Brócolis é uma excelente fonte, Sardinha, Grão de bico, Aveia, Linhaça, Quinoa e até mesmo os Ovos são ótimas fontes de cálcio.*

*Vale ressaltar que praticar atividade física tem grande influência na preservação da massa óssea. Além disto, pensando especificamente em saúde óssea, é fundamental ter boa ingestão de alimentos ricos em Magnésio e Vitamina K2. E por último, ter boa exposição diária ao sol, ou realizar suplementação com generosas doses de Vitamina D3.*

*Nenhuma dessas informações suspende uma consulta nutricional individualizada. Em casos de deficiências pode ser necessário suplementação. Para isso, busque profissionais habilitados para lhe orientar. E nunca faça ingestão de suplementos/vitaminas sem acompanhamento.*

**Orientações sobre a coleta de lixo em Santo Ângelo**

**O que é?**

LIXO ÚMIDO é tudo o que estraga com facilidade, como restos de comida, fezes de animais e podas de plantas;  
LIXO SECO é tudo o que não estraga com facilidade e no geral pode ser reciclado, como papéis, plásticos, metais e vidros;

**Alguns motivos para separar o lixo:**

- Evita proliferação de insetos
- Menor impacto para o meio ambiente
- Gera renda para cooperativas e economia para prefeitura
- Caminhão de coleta seletiva para na frente da sua casa

**Horários**  
Diurno: A partir das 7h  
Noturno: A partir das 18h

---

**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

# Alunos da Escola da URI experimentam o cotidiano de pessoas com deficiência

Claudia Volz/URI



O Núcleo de Acessibilidade e a Escola de Educação Básica da URI Santo Ângelo realizaram na segunda-feira, 4, a Gincana da Acessibilidade, um conjunto de situações simulando atividades realizadas por pessoas com deficiência na vida cotidiana.

Estudantes do 1º ano de Ensino Médio participaram de leitura braile, comunicação por meio de LIBRAS, locomoção com cadeira de rodas, deslocamento com uso de bengala longa.

Os alunos foram provocados a pensar sobre como é estar no lugar desse outro que necessita de tais recursos, o que gerou momentos de reflexão sobre as situações vivenciadas.

A proposta foi organizada pela professora de Língua Portuguesa da Escola da URI, Sandra Mariani Batista e as profissionais do Núcleo de Acessibilidade Débora Escobar, Rosana Prestes, Kamila Perim, Grace Kelly H. Scremin e Carina Streda.

## 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 - ROE 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



## NOVEMBRO AZUL

PREVENIR FAZ BEM!

Aproveite o mês de novembro para fazer seus exames preventivos no Laboratório Unimed Missões!

PSA LIVRE OU PSA TOTAL POR APENAS

R\$ **15,00**  
PARTICULAR À VISTA.

\*Consulte cobertura do seu convênio

CUIDAR DE VOCÊ. ESTE É O PLANO.

Mais informações:  
**(55) 3312-0714**

