



Sábado, 23 de novembro de 2019

# Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Marcos Demeneghi

## Umidade do ar

A umidade do ar diz respeito à quantidade de vapor de água presente na atmosfera - o que caracteriza se o ar é seco ou úmido - e varia de um dia para o outro. A alta quantidade de vapor de água na atmosfera favorece a ocorrência de chuvas. Já com a umidade do ar baixa, é difícil chover.

Quando falamos de umidade relativa, comparamos a umidade real, que é verificada por aparelhos como o higrômetro, e o valor teórico, estimado para aquelas condições. A umidade relativa pode variar de 0% (ausência de vapor de água no ar) a 100% (quantidade máxima de vapor de água que o ar pode dissolver, indicando que o ar está saturado).

Em regiões onde a umidade relativa do ar se mantém muito baixa por longos períodos, as chuvas são escassas. Isso caracteriza uma região de clima seco.

A atmosfera com umidade do ar muito alta é um fator que favorece a ocorrência de chuva. Quem mora, por exemplo em Manaus sabe bem disso. Com clima úmido, na capital amazonense o tempo é frequentemente chuvoso.

Como já vimos, a umidade do ar muito baixa causa clima seco e escassez de chuvas.

De acordo com a OMS (Organização Mundial da Saúde), valores de umidade abaixo de 20% oferecem risco à saúde, sendo recomendável

a suspensão de atividades físicas, principalmente das 10 às 15 horas. A baixa umidade do ar, entre outros efeitos no nosso organismo pode provocar sangramento nasal, em função do ressecamento das mucosas.

No entanto, também é comum as pessoas não se sentirem bem em dias quentes e em lugares com umidade do ar elevada. Isso acontece porque, com o ar saturado de vapor de água, a evaporação do suor do corpo se torna difícil, inibindo a perda de calor. E nosso corpo se refresca quando o suor que eliminamos evapora, retirando calor da pele.

Fonte - [www.sobiologia.com.br](http://www.sobiologia.com.br)

**Dr. Jaime Barbosa**  
ORIENTADOR EM SAÚDE  
 RQE 13599  
 TEOT 7325

SBOT SBO 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](mailto:drjaimebarbosa@terra.com.br)

**DANIEL BARAZZETTI**  
CIRURGIÃO PLÁSTICO

MEMBRO DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA PLÁSTICA  
 CRM-36906/RQE 31726

- BOTOX E PREENCHIMENTO
- CIRURGIA DE FACE
- CIRURGIA DE PÁLPEBRAS
- CIRURGIA DA MAMA
- CONTORNO CORPORAL
- RINOPLASTIA

[WWW.DANIELPLASTICA.COM](http://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 ORTOPIEDIA 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.sboc.org.br](http://www.sboc.org.br) [www.sbot.org.br](http://www.sbot.org.br) | ☎ 3312.5033

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

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\*.

**Dr. Juliano Bohrer Gressler**  
CONCESSIONÁRIO

Cirurgião Geral e Videolaparoscopia  
Cirurgião Do Aparelho Digestivo  
CRM 33390 | RQE 26546 | RQE 30921

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

## RGE instala Usina de Energia Solar Fotovoltaica no Hospital Santo Ângelo

A luz do sol agora irá se transformar em energia elétrica no Hospital de Caridade de Santo Ângelo, na Região das Missões. Nesta sexta-feira, 8, a RGE fez a montagem da estrutura para receber os painéis e instalou as placas fotovoltaicas da Usina de Geração Solar Fotovoltaica. O próximo passo da implantação da usina será a ligação do sistema com a rede da RGE, o que deve ocorrer ainda neste mês.

O investimento da RGE nesta ação é de R\$ 362 mil e faz parte do Programa de Eficiência Energética da distribuidora. Com a ação, a distribuidora do Grupo CPFL estima que a instituição tenha uma economia de R\$ 94 mil por ano com a conta de energia com a geração da usina. Isso se deve à geração projetada de 104 MWh (megawatt-hora) de energia através do novo sistema.

Segundo o coordenador do Programa de Eficiência Energética da RGE, Odair Deters, o sistema que está sendo implementado no Hospital de Caridade de Santo Ângelo é altamente tecnológico. “É um ganho muito significativo em termos de consumo de energia, economia financeira

e ganhos de iluminação interna do hospital. A usina de geração de energia opera de maneira totalmente automatizada e produz energia de qualidade. A RGE tem satisfação em poder concretizar este projeto no Hospital de Caridade de Santo Ângelo, beneficiando todos os usuários e funcionários”, comenta Deters.

Além da usina, a RGE também substituiu todo o sistema de iluminação antigo por unidades de LED no hospital, totalizando 2.096 lâmpadas. As unidades de LED, além de serem até 80% mais econômicas que as antigas, têm vida útil de cerca de 25 mil horas, ou seja, duram mais de dois anos se ficarem ligadas de maneira ininterrupta. Na troca de lâmpadas, especificamente, a RGE está investindo R\$ 77,5 mil. A concessionária também é responsável por o todo o recolhimento das lâmpadas antigas e encaminhando para o descarte adequado. A estimativa da RGE é que a usina, somada ao novo sistema de iluminação interna do hospital, produza cerca de 10% do consumo de energia total do hospital, com base na média do consumo atual.



Distribuidora implantou os painéis fotovoltaicos e trocou todo o sistema de iluminação interno do hospital; ações somam investimento de R\$ 439 mil

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)

### Gerânio Pendente-Pelargonium peltatum L.

O gerânio-pendente é uma planta muito utilizada no paisagismo, devido à beleza de suas flores em formato de mini-buquês coloridos, e à sua folhagem recortada, bastante ornamental.

Existem cultivares com flores de diferentes tonalidades, variando em vermelhas, rosas, roxas, laranjas ou brancas. É uma planta perene, mas sua floração ocorre principalmente na primavera-verão.

É amplamente cultivado em vasos, jardineiras suspensas, varandas ou ambientes internos bem iluminados. Também é indicado para formação de maciços isolados no jardim ou como bordaduras junto a muros e cercas. Possui odor forte e característico, podendo medir até 60 centímetros de altura.

Devido as alterações de temperaturas do sul do Brasil é importante proteger ou recolher a planta, sempre que possível, antes das primeiras geadas previstas. Por outro lado, sua propagação é muito fácil, basta cortar em pequenas ramos, porém, é importante dar uma revitalizada na planta a cada início de primavera.

Típico de clima subtropical, ao utilizar gerânios podemos trazer um pouco da beleza e odor da serra gaúcha para nossas residências! Um charme!

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



# Pneus e seus impactos socioambientais



Acadêmica Curso Bacharel em Ciências Biológicas  
URI: Inaê Carolina Sfalcin  
Professoras: Núbia Cristina Weber Freitas; Ângela Denise Hubert Neufeld

Após a descoberta por acaso da vulcanização da borracha em 1839, R. W. Thomson criou o pneu. A borracha, por sua vez, é gerada da seiva da seringueira (*Hevea brasiliensis*), árvore amazônica. Com o crescimento da indústria automobilística, a produção de pneumáticos explodiu no mundo todo, e com ela, vieram muitos problemas: o que fazer com um pneu inservível? A disposição de pneus inservíveis em aterros sanitários devido a sua forma, composição, dificuldade de compactação, decomposição lenta e difícil, e redução na vida útil do aterro, não é recomendada. Considerando essa problemática, meios

para mitigar estas situações são o reuso e a reciclagem dos pneumáticos.

A recapagem, recauchutagem e remoldagem, são os processos mais utilizados de aumento da vida útil dos pneus. Já a reciclagem, um processo caro e laborioso, fica em último caso, quando não há mais condições de reforma. Por processos de corte e trituração, o material é submetido à pirólise (quebra de moléculas através do aquecimento que provoca decomposição térmica), cuja atividade é devidamente licenciada e homologada pelo IBAMA (Instituto Brasileiro do Meio Ambiente e dos Recursos Naturais Renováveis). Assim, podendo ser reutilizado na fabricação de solados de sapatos, borrachas de vedação, ductos pluviais, pisos para quadras poliesportivas, tapetes para automóveis, produção de asfalto-borracha e ainda fabricação de novos pneus. Em 2001, inaugurou-se no nosso estado, o primeiro asfalto-borracha do Brasil, no trecho Guaíba –

Camaquã, BR 116. Estima-se que, desde 1999, já foram recolhidos mais de 4,1 milhões de toneladas de pneus inservíveis no Brasil, o equivalente a 821 milhões de pneus de carro de passeio (RECI-CLANIP, 2017). Queimar pneus é crime ambiental, conforme artigo 54 da Lei nº 9.605/98 de Crimes Ambientais. Ainda, de acordo com a Resolução nº 258/99 do CONAMA (Conselho Nacional do Meio Ambiente) distribuidores, revendedores, reformadores e consumidores finais são corresponsáveis pela coleta dos resíduos gerados e a colaboração no sistema de Logística Reversa, determinada pela PNRS (Política Nacional de Resíduos Sólidos - Lei nº 12.305/10).

Portanto, colabore com a gestão de pneus e sensibilize seus amigos, vizinhos e conhecidos quanto aos impactos ambientais causados pela destinação incorreta e irresponsável destes materiais. Faça sua parte. O meio ambiente agradece e as futuras gerações também!

Imagens do Google




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

## Redes Sociais: Sejamos pessoas de verdade

*Mesmo não sendo frequente, recebo alguns pacientes desejando ter mais horas disponíveis, alimentação fit entregue em casa, tempo para fazer yoga, meditar, ter dinheiro suficiente para comprar suplementos alimentares importados e ter um personal sarado e motivador. Isso porque queremos nos comparar ao que está sendo, cada vez mais, exposto na mídia.*

*Infelizmente há muitas verdades escondidas por trás de uma rede social. Você nunca vai ver no instagram da blogueira, as crises de compulsão alimentar noturna que ela tem, ou aquela servida a mais depois que ela postou seu prato de comida do jantar. E não há problema nenhum se ela serve dois pratos no jantar. O problema é você querer ter uma rotina igual a de alguém que você mal conhece, ou que talvez não esteja na sua realidade ou naquele seu momento de vida (faculdade, períodos mais intensos no trabalho, etc..)*

*As pessoas começaram a se cobrar muito, querendo levar uma vida "de conto de fadas" igual é transmitida em nossos celulares. Por isso, aquela frase "se eu consigo, você também consegue" "foco, força e fé", tem muitas entre-linhas.*

*Ontem estava lendo um texto de um colega de profissão, que trouxe uma historinha fictícia na qual a "Dona Maria" que acorda as 6:00h, trabalha três turnos, faz almoço pros filhos, leva eles para a escola, se alimenta nos horários que consegue, pega três ônibus, nas horas vagas chora ao ver que não consegue ter os mesmos hábitos que a influenciadora digital que acorda, medita, toma seu shake patrocinado, faz esportes e a tarde tira fotos na piscina.*

*O que eu quis trazer com isso, é que devemos expor o que realmente é. Não há nada de errado em termos dias tristes. Assim como, não há nada de errado em admirarmos pessoas que um dia gostaríamos de levar a vida igual. Porém, não se cobre tanto, não se compare tanto. Veja o quão boa é sua vida também, e que nas horas que pode, você cuida de si!*

*Assim como, não acredite em 100% das coisas que estão por aí nas redes sociais. Algumas pessoas recebem muito dinheiro para indicar produtos que muitas vezes nem usam, e você pode estar se enganando. Seja verdadeiro, consigo e com sua rotina.*



**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



**Kanto Verde**  
produtos naturais



Uma variedade de produtos a granel, sem glúten, sem lactose, com baixo teor de carboidratos e muito mais.

Contato (55) 98448-8568  
End. R. 25 de Julho, 1346, sala 4

## SUS tem novo tratamento para complicações do diabetes na visão



Pacientes diagnosticados com Edema Macular Diabético (EMD) passam a contar com o Afibercepte no Sistema Único de Saúde (SUS). Medicamento evita que a diabetes na visão evolua para cegueira

Uma das principais causas de perda da visão em pessoas com diabetes tipo 1 e 2 é o Edema Macular Diabético (EMD). A doença atinge principalmente pacientes com longo tempo da doença ou que não fazem o devido controle da glicemia (açúcar no sangue). Para tratar a EMD e evitar sua evolução para perda definitiva da visão, o Ministério da Saúde aprovou a oferta do Afibercepte no Sistema Único de Saúde (SUS). O medicamento é uma injeção que é aplicada no olho para bloquear a proliferação dos vasos sanguíneos da retina, que levam ao agravamento da doença.

A decisão do Ministério da Saúde foi publicada por meio da portaria nº 50, de 5 de novembro de 2019, no Diário Oficial da União (DOU). O medicamento estará disponível à população em 180 dias, a partir da data da publicação da portaria.

O edema macular diabético (EMD) é consequência da retinopatia diabética (RD), e atinge a região da mácula, parte do olho responsável por levar a imagem ao cérebro. Não existe cura para a RD,

estando os esforços terapêuticos concentrados nos fatores de risco para o aparecimento e agravamento da doença e no tratamento cirúrgico das lesões com alto risco de evolução para a perda visual.

O Afibercepte vem para integrar o tratamento já ofertado no SUS para Edema Macular Diabético (EMD). Atualmente já são ofertados no SUS, anti-inflamatórios, diuréticos, que podem ajudar na redução do inchaço da mácula ocular, corticoides, além de medicamentos para controlar a diabetes. Há ainda a fotocoagulação por raios laser, que é tratamento padrão para retinopatia diabética.

O controle cuidadoso da diabetes com uma dieta adequada, uso de hipoglicemiantes, insulina ou com uma combinação destes tratamentos, que prescritos pelo endocrinologista, são a principal forma de evitar a retinopatia diabética. O número de brasileiros com diagnóstico médico de diabetes cresceu 40% entre 2006 e 2018, passando de 5,5% para 7,7% da população das capitais brasileiras. O aumento é maior entre os homens (54,3%), na faixa etária de 55 a 64 anos (24,6%), de acordo com a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) 2018.

Disponível em <http://saude.gov.br/>



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-LIUIS - RS | Rua Integração, 305 - Sala 02 - Fone/Fax (55) 3329-1103  
 EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechoner, 1099 - Fone/Fax (55) 3335-1263



**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**



**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