



Sábado, 14 de dezembro de 2019

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação

Veja como evitar problemas de saúde comuns no calor



Com as temperaturas atingindo picos no verão, é preciso tomar alguns cuidados extras com a saúde. O calor intenso aumenta o risco de desidratação, inchaço, queda de pressão arterial e infecções de pele como micoses. Para se prevenir, os médicos especialistas dão algumas dicas para cada um deles.

DESIDRATAÇÃO

Todo mundo possui estruturas denominadas osmorreceptores que recebem o estímulo da sede. Entretanto, com o passar dos anos, esse mecanismo acaba sofrendo alterações. Algumas das consequências da desidratação são desorientação, a pessoa fica sem vontade de fazer nada e pode haver surgimento de pedra nos rins, já que a urina fica mais concentrada.

Como evitar: Para prevenir esse quadro, a recomendação é beber 2 litros de água diariamente, ou um copo cheio a cada 2 horas, mesmo que não sintam sede.

INCHAÇO

As altas temperaturas também podem provocar inchaço nos membros inferiores, principalmente entre pessoas que passam várias horas do dia sentadas. De acordo com o diretor da Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV), Bruno

de Lima Naves, é necessário que o sangue percorra todo o organismo e retorne ao coração, e para isso é importante que a panturrilha trabalhe.

Como evitar: O grande remédio é fazer alguma atividade física. Não precisa ser algo complexo. Pequenas caminhadas dentro de casa ou no trabalho podem ser suficientes.

QUEDA DE PRESSÃO

Em dias de temperaturas elevadas é tendência natural haver queda da pressão arterial. Com o calor, as artérias ficam mais dilatadas e o sangue tem mais espaço para circular. Quem toma medicamentos vasodilatadores para pressão alta pode ter esse efeito acentuado e sofrer hipotensão, ou seja, pressão insuficiente para que o sangue chegue a todos os órgãos e tecidos. Os principais sintomas são tontura e vista embaçada, podendo ocorrer desmaios.

Como evitar: A dica para evitar esse problema também é simples e combina com a prevenção da desidratação: beber muito líquido, como sucos, água, chá, água de coco e isotônicos.

PROBLEMAS DE PELE

Segundo a dermatologista Daniela Lemes, devido à exposição solar é muito comum nesta época

o aparecimento de micoses, herpes e brotoejas.

Como evitar: Para se prevenir, é importante utilizar protetor labial com filtro solar de fator de proteção não inferior a 30. Pode-se usar várias vezes por dia, preferencialmente a cada duas horas.

Já a brotoeja ocorre quando há uma obstrução das glândulas sudoríparas que impede a saída do suor. Elas são mais comuns em crianças, que transpiram mais, principalmente se utilizarem roupas fechadas.

Como evitar: "Procure deixar as crianças com roupas mais leves e em locais ventilados. Para amenizar os sintomas, a mãe pode colocá-lo numa banheira com água e amido de milho para secar as erupções", explica a dermatologista.

Já micoses como o pé de atleta, que é a micose entre os dedos dos pés, acontecem geralmente porque o indivíduo colocou calçado com os pés ainda úmidos. O ambiente de calor e umidade é ideal para o fungo se instalar.

Como evitar: Na praia, evite sentar diretamente na areia ou ficar com roupa de banho molhada por muito tempo no corpo. Ao sair do mar, da piscina ou do banho, seque bem o corpo todo, principalmente as regiões de dobras e entre os dedos.

Dr. Jaime Barbosa
ORIENTADOR EM SAÚDE
 RQE 13599
 TEOT 7325

SBACV SECO

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 31726

- 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.sboc.org.br www.sbto.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*.

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

Dr. Juliano Bohrer Gressler
Cirurgião Geral e Videolaparoscopia
Cirurgião Do Aparelho Digestivo
CRM 33390 | RQE 26546 | RQE 30921

Trabalho de graduação desenvolve brinquedo para aprendizagem de braille

Graduando do curso de Ciência da Computação na URI Santo Ângelo, Emmanuel Zago Mendes está vivendo nesta semana a concretização de seu projeto de TCC - Trabalho de Conclusão de Curso na área de Tecnologias Assistivas. Com orientação da professora M.Sc. Cristina Paludo Santos, ele concebeu o trabalho intitulado “Desenvolvimento de um Brinquedo Computacional Tangível para Auxílio da Alfabetização Braille e do Estímulo à Percepção Tátil”.

“A ideia foi criar um brinquedo inteligente para crianças cegas que estão na fase de aprender o braille”, explica Cristina. O artefato possui peças impressas em 3D que quando colocadas em um espaço dotado de sensores identificam a peça ali colocada e fazem emergir os pinos correspondentes às letras que formam a palavra em braille, com o nome da peça.

Emmanuel escolheu o tema animais. As peças correspondentes aos animais foram projetadas e impressas em 3D no laboratório de Sistemas Digitais da URI. “O trabalho do Emmanuel é o ponto de partida para que novas possibilidades sejam desenvolvidas, contemplando inclusive funcionalidades que vão além da alfabetização”, comenta a professora.

De acordo com Emmanuel, a concepção do artefato envolveu estudos relacionados a normas de segurança para brinquedos, questões técnicas ligadas a hardware e software, bem como a definição das dimensões e desenvolvimento em 3D do projeto, definição da plataforma de software, implementação da aplicação, definição dos componentes de hardware, construção da estrutura do protótipo e a validação com os usuários. Sua orientadora observa que “a computação sempre nos faz ampliar os horizontes, buscando conhecimento em outras áreas”.

A implementação do brinquedo computacional,



Assessoria Comunicação URI/Gilda Karlinski

como um auxílio à aprendizagem a braille, foi considerada uma opção viável e acessível, pois para a concepção do brinquedo não há necessidade de um investimento de grande porte, além de ser uma forma lúdica para auxiliar na alfabetização de crianças cegas.

Preparando-se para buscar Mestrado em Computação no Canadá, Emmanuel destaca a importância da área que escolheu para seu trabalho de graduação; “O cerne das tecnologias assistivas é o aperfeiçoamento no auxílio com qualquer instrumento, serviço, produto ou técnica a pessoas com limitações físicas, genéticas ou em decorrência da idade avançada. Bem como a possibilidade de se prevenir, compensar ou até, em muitos casos, neutralizar alguma incapacidade do indivíduo e permitir uma qualidade de vida melhor com sua autonomia assegurada”.

Na noite de segunda-feira, 9, Emmanuel e sua orientadora receberam Artur Callegaro, cego, que se dispôs a auxiliar no projeto testando sua utilização.

TECNOLOGIAS ASSISTIVAS NA URI

A área de Tecnologias Assistivas, coordenada pela professora Cristina Paludo nos cursos de Ciência da Computação e Sistemas de Informação já rendeu importantes pesquisas e trabalhos na URI Santo Ângelo. No período entre 2008 a 2010 foram promovidas aulas de Informática para Deficientes Visuais.

Em 2011 foi concebida uma bengala eletrônica composta por sensores que vibram quando há obstáculos acima ou abaixo da cintura.

Em 2013 foi concebida uma impressora braille de baixo custo. Neste mesmo ano foi desenvolvido um projeto que transformou antigas máquinas caça-níqueis em soluções educacionais acessíveis. O projeto rendeu o Prêmio Estadual em Educação em 2014.

Em 2014 foi desenvolvido o Conversor Braille – um dispositivo que permite a leitura tátil em braille. O trabalho ficou entre os finalistas no Prêmio Estadual de Educação em 2015.

Em 2015 foi desenvolvida uma solução computacional baseado no mapeamento de etiquetas RFID no ambiente e na comunicação, com dispositivos móveis para auxílio à navegação para deficientes visuais.

Em 2016 foi desenvolvido o AvaDoc – um avaliador de acessibilidade que aponta as alterações que devem ser realizadas em documentos digitais de forma a torná-los acessíveis.

Em 2019 foi desenvolvido um chatbot destinado à comunicação com usuários surdos. Neste mesmo ano, também foi desenvolvida uma pesquisa que propõe regras para o desenvolvimento de aplicativos destinados a pessoas com daltonismo, considerando os vários tipos de daltonismo existentes.

É importante registrar dois aspectos: os acima citados são apenas alguns trabalhos já desenvolvidos; a área de TA continua sendo fonte de estudos, com vários alunos dedicados ao desenvolvimento de novas pesquisas/protótipos voltados para atender as necessidades de pessoas com deficiência.

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)

Gramma esmeralda – Zoysia japonica

Divulgação

• Clima: Equatorial, Mediterrâneo, Subtropical, Temperado, Tropical

Conhecida como grama esmeralda, grama zóisia, e cientificamente nomeada Zoysia japonica cujo nome que é reconhecida mundialmente, é uma planta herbácea da família Poaceae. De ciclo perene, que dura por muitos anos, essa espécie suporta sol pleno sendo que no verão necessita de maior quantidade de água.

De origem da Ásia, China e Japão, a grama-esmeralda tem folhas estreitas, pequenas e pontiagudas, de coloração verde intensa. É uma planta rizomatosa, onde o caule rastejante fica abaixo do solo, emitindo folhas para cima, atingindo uma altura de, no máximo, 15 centímetros.

É uma espécie que gostamos muito de utilizar em nossos projetos, sendo a planta mais usada por metro quadrado no Brasil nos últimos anos. A adoção da espécie se deve a sua beleza e resistência ao pisoteio. Na Toccare Paisagismo geralmente incluímos esta planta em projeções nos mais distintos ambientes como: jardins residenciais, condomínios, empresas, campos esportivos, playgrounds, formando gramados muito densos e macios quando bem cuidados. Além disso, deve ser aparada com frequência de, no mínimo, cada 30 dias, para mantê-la vigorosa.

Apesar de sua resistência a grama esmeralda não deve ser usada onde há tráfego intenso. E, em função de sua rusticidade, necessita ser cultivada a pleno sol, em solos férteis, com adubações semestrais e regas regulares. Não é indicada para locais de tráfego intenso, nem para áreas sombreadas. Multiplica-se pela divisão dos rizomas enraizados. É uma ótima proposta para manter o verde natural recobrimdo o solo.

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



Onça pintada (Panthera onca)

Divulgação/Google



Acadêmica Curso Bacharel em Ciências Biológicas URI: Crislen Machado e Luana dos Santos | Professora: Briseidy SoaresFreitas.

A onça pintada (*Panthera onca*) é o maior felídeo do continente América. É um predador topo de cadeia alimentar, exclusivamente carnívoro, caçando de forma oportunista, se alimentando das espécies mais abundantes no seu ambiente. No Brasil, ela pode ser encontrada em todos os biomas preservados, abrangendo tanto áreas com grande cobertura vegetal quanto as regiões mais abertas. Ocorre em vários tipos de habitat, desde florestas como a Amazônica e a Mata Atlântica, até em ambientes abertos como o Pantanal e o Cerrado. Seu peso varia entre 35 e 158 kg e geralmente, os machos são mais pesados que as fêmeas. Possui o corpo robusto, compacto e musculoso, podendo chegar até 2,70 metros. Sua pelagem varia do amarelo-claro ao castanho-ocreáceo e é caracterizada por manchas pretas em forma de rosetas de diferentes tamanhos. Estas rosetas são como a “impressão digital” do animal e servem para diferenciá-lo, pois cada indivíduo possui um padrão único de pelagem. Existe também a variação melânica, que são onças com uma coloração de fundo preto.

Quanto às relações sociais, a onça pintada (*Panthera onca*) possui hábitos solitários e encontra com outros indivíduos de sua espécie apenas no período reprodutivo (Carpes, 2015). É um animal territorial, que utiliza fezes para delimitar sua área, urina e arranhões em árvores. As onças-pintadas concentram suas atividades no período crepuscular-noturno, porém este comportamento pode variar conforme a região geográfica (IOP, 2019). Suas presas naturais consistem de animais silvestres como catetos, capivaras, queixadas, veados e tatus. No entanto, quando o número destes animais diminui, geralmente por alterações ambientais provocadas pelo homem, as onças podem vir a se alimentar de animais domésticos e por esse motivo, são perseguidas.

As onças pintadas que vivem em áreas tropicais podem acasalar em qualquer época do ano. Em outras áreas, eles costumam acasalar no final do ano. Machos e fêmeas vivem juntos apenas durante a época do acasalamento e da gravidez. Depois de um perí-



odo de gestação de 95 a 110 dias, a fêmea dá à luz de 1 a 4 filhotes, o mais comum é que sejam dois. As fêmeas atingem a maturidade sexual com 3 anos de vida, já os machos a 4. A onça-pintada macho vive com a fêmea durante um período de quatro anos, enquanto os filhotes crescem. O macho ensina os filhotes a se defender e encontrar o seu próprio alimento e abrigo.

Caro leitor, não é maravilhoso e interessante aprender um pouco sobre os felinos?



Kelly Kercher
Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

Sobre equilíbrio nutricional

Quem nunca desejou alcançar seus objetivos envolvendo alimentação e exercício físico, mas no fundo acreditava que isso tiraria toda sua liberdade de aproveitar com amigos e familiares bons momentos de confraternização? Eu sempre defendo que para uma boa alimentação acontecer de forma duradoura não podem ocorrer exclusões e extremismos. Um bom exemplo é o clássico: “agora comecei dieta, chocolate nunca mais”. O primeiro dia você aguenta, se persistir muito a primeira semana, mas uma hora a compulsão toma conta e você come uma quantidade muito grande em pouco tempo e sente culpa.

Se aproveitar a vida pra você é comer pizza com chopp com os amigos, saiba que isso não pode se tornar proibido quando se entra em dieta. A dieta tem prazo para terminar. Um estilo de vida saudável não. Para aproveitar, pode optar por comer a pizza com mais atenção, para se saciar mais é comer menos. Ao invés de beber todas, pode pegar uma bebida e dividir com um amigo.

O que não podemos achar é que existe atalho ou milagre. Nós vamos ter que reduzir alguns padrões que nos afastam do nosso objetivo, mas isso nunca deve significar EXCLUÍ-LOS da vida. As vezes, deixar essas confraternizações para momentos especiais e cuidar-se mais ao longo da semana pode trazer resultados duradouros. Além de usar essa estratégia para aproveitar as festas de finais de ano com felicidade.

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



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

Pensando no presente de Natal?

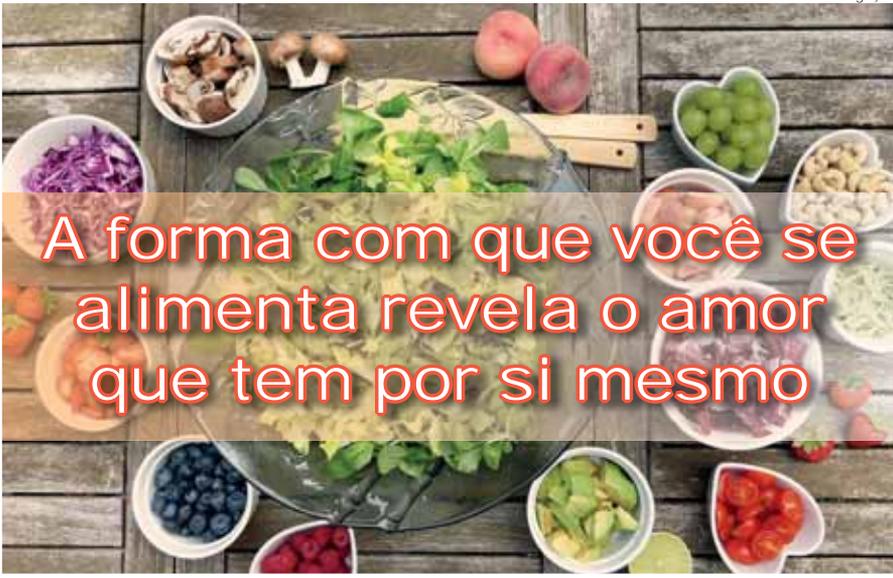
As cestas personalizadas são uma ótima opção para presentear a quem você ama.

Passe na Kanto Verde e monte a sua!



End.: R. 25 de julho, esquina com a Antunes Ribas, 1346 sala 4.
Contato pelo fone: 984488568

Divulgação



A forma com que você se alimenta revela o amor que tem por si mesmo

A comida sempre é o chamariz de qualquer festividade, basta uma pequena reunião entre pessoas e já nos organizamos para saborear algo que gostamos. Se pararmos para lembrar nossa história, com certeza para muitos de nós virá à lembrança diversos momentos que envolvem comida, família, festa e amor. Para algumas culturas, por exemplo, alimentar a família e amigos promove uma imensa satisfação, uma forma clara de demonstração de amor.

Desenvolvemos o paladar na medida em que vamos nos permitindo a experimentar algo novo, a indústria de alimentos não para de crescer, oferecendo diversas comidas com diferentes sabores, texturas e aparências, tudo minuciosamente desenvolvido com o intuito de agradar o maior número de pessoas.

Sabemos, no entanto, que não devemos comer em excesso e nem devemos comer com frequência certos alimentos, precisamos ter cuidado com a forma com que são preparados. Muitas vezes a aparência é linda e apetitosa, mas não contém nenhum valor nutricional, além de piorar a saúde física e emocional.

Não conseguimos agir com assertividade em várias situações de nossa vida e acabamos usando da comida para compensar. Estamos com raiva e em invés de resolver a situação como seria preciso, vamos até a padaria mais próxima e co-

memos tudo o que der vontade na hora. O que a raiva tem a ver com a comida? Nada, só que como não sabemos lidar com alguns sentimentos, situações que nos atingem, comemos para tentar amenizar o incômodo que estamos sentindo. Esse exemplo vale para a tristeza, solidão, angústia, medo, ansiedade, até por alegria.

No entanto em algum momento da vida você poderá sentir-se doente, acima do peso, com dores pelo corpo e seu médico irá lhe recomendar entre tantas possibilidades, que você cuide da alimentação. Não há escapatória, alimentação saudável faz parte do protocolo para se ter boa saúde.

É importante ficar claro que nada é proibido, que é necessário somente que cuide dos excessos cometidos, que possa escolher alimentos saudáveis sempre que possível. O bom funcionamento de nosso corpo depende da fonte de nutrição que oferecemos.

Quando esses cuidados são negligenciados, deixamos de ter saúde, começam a surgir doenças, o nosso emocional fica abalado e ficamos doentes no todo. O amor é o caminho do autocuidado, do querer estar bem, do se dar o que merece. Vamos olhar com mais carinho para os nossos comportamentos alimentares e emocionais, pois somente dessa forma poderemos viver de forma mais leve e feliz.

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-LUIS - 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

Neste Natal, presenteie quem você ama!

O cartão que abre as portas da **Unimed Missões/RS** para você e sua família!

R\$ 285,00
à vista por beneficiário

R\$ 312,00 em até 10x
parcelado por beneficiário

*Válido durante todo o mês de Dezembro.