



Terça-feira, 31 de dezembro de 2019

Viver Bem

Porque Saúde é fundamental

Divulgação



Qual o melhor esporte para a saúde de acordo com sua idade

Os efeitos benéficos que o esporte tem sobre nossa saúde são muitos e já comprovados. Encaixar uma atividade física na rotina pode reduzir o risco de problemas cardiovasculares, alguns tipos de câncer e ajuda a combater diabetes do tipo 2, por exemplo. Além disso, contribui para preservar nossa saúde mental: ao aumentar o nível de endorfinas em nosso corpo, exercícios impactam nosso estado de ânimo e nossa autoestima.

Pode soar óbvio dizer que ter 20 anos não é o mesmo que ter 40. Mas também é lógico pensar que nem todos os esportes são adequados para todas as faixas etárias. Não saber adequar a atividade física aos anos que vamos somando ao calendário pode, de fato, acarretar certos riscos ao nosso bem estar físico, dizem especialistas.

A professora de fisioterapia Julie Broderick, do Trinity College de Dublin, na Irlanda, elenca em um artigo no The Conversation, publicação online aberta sobre discussões acadêmicas, quais tipos de esporte são mais adequados de acordo com cada fase da vida. Estas são suas recomendações gerais:

Na infância

Fazer exercícios ajuda as crianças a manter um bom peso, contribui para a formação de músculos mais fortes, estimula a autoconfiança e ajuda a desenvolver padrões de sono regulares. É recomendável provar diferentes esportes para fortalecer habilidades diferentes - desde natação até esportes com bola ou luta. Especialistas aconselham que crianças pratiquem atividades físicas não programadas ao ar livre.

Na adolescência

Durante a adolescência, costuma-se perder o interesse em esportes, mas continuar ligado a alguma atividade física, nessa fase é muito benéfico para manter um bom condicionamento físico e, ainda, ajuda a controlar o estresse e a ansiedade. É recomendável que participem de alguma atividade em equipe, ou esportes completos como a natação e o atletismo podem ajudar a manter a forma.

Aos 20

Essa é a década da nossa vida em que podemos alcançar nosso melhor nível físico, conforme apontam especialistas. Os tempos de reação e de recuperação chegam ao seu ápice nessa fase e o corpo bombeia oxigênio para os músculos de forma mais rápida. Tente obter o máximo rendimento de sua capacidade física, provando diferen-

tes tipos de esporte. Faça ainda com que seus treinos sejam variados e tente combinar o trabalho aeróbico, anaeróbico e de resistência.

Aos 30

Manter a força e a saúde cardiovascular é um passo importante. O trabalho e obrigações familiares podem fazer com que seja difícil reservar um espaço para o esporte. Os especialistas recomendam treinos curtos, mas de alta intensidade, bicicleta, ou corrida.

Aos 40

Uma sugestão é começar a incluir mais exercícios de força feitos com halteres nos treinos para, depois, apostar nas máquinas de musculação. Também é boa fase para começar a correr, o que ajuda o coração, e, acrescentar pilates, para fortalecer as costas.

Aos 50

O desgaste físico se acentua nesta década: podem aparecer dores, desconfortos e mesmo doenças crônicas. No caso das mulheres, a redução dos níveis de estrôgeno faz crescer o risco de doenças cardiovasculares. O conselho seria, então, incluir em sua atividade física semanal duas sessões focadas em resistência para manter a massa muscular. E, ainda, realizar exercícios como caminhar ou correr, ou mesmo algo completamente diferente, como ioga, que trabalha o equilíbrio.

Aos 60

A partir dos 60, há mais riscos de enfermidades crônicas. Investir nos exercícios reduz a possibilidade de que esses problemas apareçam. Os mais aconselháveis nesta idade são as danças de salão e exercícios leves de força e flexibilidade, uma ou duas vezes por semana, que não tenham tanto impacto nas articulações.

A hidroginástica é uma opção ideal, já que, seu impacto é mínimo e trabalha os músculos com a resistência da água. Não se deve esquecer, ainda, do exercício cardiovascular, que pode ser, por exemplo, uma caminhada de ritmo leve.

Aos 70 anos ou mais

Ao chegar neste ponto, o objetivo é manter-se levemente ativo e prevenir a fragilidade e as quedas. Além disso, a atividade física ajuda em termos cognitivos. Vale caminhar e incluir algum exercício de força na semana, mas sempre sob orientação médica.

O importante, no fim das contas, é manter um nível de atividade física equilibrado ao longo da vida.

Dr. Jaime Barbosa
CRM 13599
TEOT 7325

SBOT 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
CIRURGIA PLÁSTICA

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

mais Natural
produtos naturais

« A natureza cria »
 e nós levamos até você!

Rua Antônio Manoel, n° 1095, sala 02 - Centro
 Santo Ângelo/RS | (55) 9 9962-9999

(55) 9 9962-9999

- Produtos a granel
- Encapsulados
- Sem glúten
- Sem lactose
- Integrais
- Orgânicos
- Diet e Light
- Chás e temperos

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.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

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

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.

Como as aranhas ajudaram a salvar pássaros da morte em janelas

Milhões de pássaros morrem a cada ano ao se chocarem contra janelas em todo o mundo. Eles veem através dos vidros ou ficam confusos com o reflexo, mas há alguns anos, um homem apaixonado pela natureza teve uma ideia: ele tinha lido que aranhas produziam suas teias com fios chamados "estabilimento", que refletem a luz ultravioleta. É algo que os humanos não podem ver, mas pássaros podem.

Esse truque natural serviu para impedir que pássaros destruíssem as teias. Inspirado nisso, ele se juntou com um fabricante de vidros para criar uma janela revestida com um material que refletisse a luz UV.

O protótipo foi testado com pássaros soltos num túnel. Vidros padrão e UV foram colocados na saída, e uma rede suspensa impediria que os pássaros atingissem o vidro. Os pássaros tentariam escapar por uma das saídas. Mais de mil testes foram feitos para confirmar: os pássaros escolheram muito mais o vidro padrão do que o que refletia a luz UV.

As janelas inspiradas em aranhas agora salvam pássaros pelo mundo.



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!



Farmácia Santo Ângelo



DESCONTO
Tchê
FARMÁCIAS
BOM DENARIS

TELENTREGA
3312.6611

Tchê
FARMÁCIAS

Na vida tudo tem remédio.

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

Alecrim-Rosmarinus officinalis

Divulgação

O alecrim é uma planta aromática comumente utilizada como ornamento em hortas, além de seu aspecto culinário, é claro. Atrativamente pela sua morfologia, demonstrando uma bela estética. Bastante resistente a pragas e tolerante a secas, é uma planta de fácil cultivo.

A sua flor é muito apreciada pelas abelhas produzindo assim um mel de extrema qualidade. Há quem plante alecrim perto de apiários, para influenciar o sabor do mel. É uma planta arbustiva, que pode atingir até 1,5 de altura.

Como estamos encerrando 2019 e iniciando um ano novo, o alecrim serve também como tempero na hora de assar carne ou batatas, e também, está associado a lembrança de bons momentos. Ele é usado para atrair boas energias para o futuro e amor.

A planta traz inúmeros benefícios a saúde tais como: combate à gripe, tosse, equilíbrio da pressão, alivia cólicas menstruais, combate o stress, entre muitos outros aspectos positivos.

O alecrim também é bastante utilizado em decorações de jantares, festas e eventos. Principalmente na área do buffet. Assim, é mais uma das alternativas que recomendamos para deixar seu ambiente ainda mais lindo, aromatizado, agradável e natural!!

Desejamos um 2020 extraordinário para você e sua família!!

Por: Nilvane Ghellar Müller - Toccare Paisagismo



Síndrome de Burnout: O que é, quais as causas, sintomas e como tratar

A condição foi reconhecida pela OMS como uma síndrome ocupacional resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso

Se você dissesse que estava sofrendo de "burnout" no início dos anos 1970, as pessoas pensariam que você estava usando drogas pesadas. Na época, o termo era usado informalmente para descrever os efeitos colaterais do consumo destas substâncias, como um prejuízo às faculdades mentais, por exemplo.

No entanto, quando o psicólogo alemão-americano Herbert Freudenberger reconheceu o problema do esgotamento profissional na cidade de Nova York em 1974. Os voluntários da clínica estavam lutando contra um problema: a rotina de trabalho intensa levava muitos a se sentirem desmotivados e emocionalmente esgotados.

Hoje, o esgotamento profissional é um fenômeno global. Neste ano, a condição foi reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma síndrome ocupacional "resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso". Segundo a OMS, esse tipo de esgotamento não é uma doença ou condição médica, mas um fator que influencia nossa saúde. Há três elementos principais: sentimentos de exaustão, distanciamento mental do trabalho e pior desempenho profissional.

Os principais sinais e sintomas que podem indicar a Síndrome de Burnout são:

Cansaço excessivo, físico e mental; dor de cabeça frequente; alterações no apetite; insônia; dificuldades de concentração; sentimentos



Divulgação

de fracasso e insegurança; negatividade constante; sentimentos de derrota e desesperança; sentimentos de incompetência; alterações repentinas de humor; isolamento; fadiga; pressão alta; dores musculares; problemas gastrointestinais; alteração nos batimentos cardíacos.

Como é o diagnóstico da Síndrome de Burnout?

O diagnóstico da Síndrome de Burnout é feita por profissional especialista após análise clínica do paciente. O psiquiatra e o psicólogo são os profissionais de saúde indicados para identificar o problema e orientar a melhor forma do tratamento, conforme cada caso.

No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) está apta a oferecer, de forma integral e gratuita, todo tratamento, desde o diagnóstico até o tratamento medicamentoso. Os Centros de Atenção Psicossocial, um dos serviços que compõe a RAPS, são os locais mais indicados.

Qual é o tratamento para Síndrome de Burnout?

O tratamento da Síndrome de

Burnout é feito basicamente com psicoterapia, mas também pode envolver medicamentos, normalmente surte efeito entre um e três meses, mas pode perdurar por mais tempo, conforme cada caso.

Mudanças nas condições de trabalho e, principalmente, mudanças nos hábitos e estilos de vida. A atividade física regular e os exercícios de relaxamento devem ser rotineiros, para aliviar o estresse e controlar os sintomas da doença.

Como prevenir a Síndrome de Burnout?

A melhor forma de prevenir a Síndrome de Burnout são estratégias que diminuam o estresse e a pressão no trabalho; defina pequenos objetivos na vida profissional e pessoal; participe de atividades de lazer com amigos e familiares; faça atividades que "fujam" à rotina diária; evite o contato com pessoas "negativas"; converse com alguém de confiança sobre o que se está sentindo; faça atividades físicas regulares; evite consumo de bebidas alcoólicas, tabaco ou outras drogas; não se automedique nem tome remédios sem prescrição médica.



Kelly Kercher

Nutricionista
kellyunijui@outlook.com
Instagram: @kellynutrition

A maior queixa no meu consultório em 2019: Síndrome do Intestino Irritável

A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é um dos distúrbios gastrointestinais funcionais mais comuns em todo o mundo, com prevalência variando de 1,1% a 29,2% na população geral. É um distúrbio gastrointestinal caracterizado por hábitos intestinais alterados (diarreia e/ou constipação), dor abdominal intermitente e outros sintomas gastrointestinais como inchaço e flatulência na ausência de anormalidades estruturais detectáveis no intestino. A queixa mais frequente do meu consultório são de pacientes que relatam distensão abdominal (estufamento) ao longo do dia com vários alimentos que acabam ingerindo.

Embora somente 30% dos pacientes procurem assistência médica, essa síndrome é responsável por aproximadamente 12% das consultas de assistência primária e 28% das consultas aos gastroenterologistas. O diagnóstico da SII é clínico, já que não há qualquer substrato orgânico ou bioquímico que permita identificá-la. Em pacientes com SII, frequentemente são percebidas comorbidades intestinais e extraintestinais (palpitações cardíacas, distúrbios do sono, dor no meio do peito) como somatização altamente correlacionada a fatores psicossociais como neuroticismo, ansiedade, depressão e mau enfrentamento da vida.

Um estudo mostrou que 64% dos pacientes atendidos em um hospital de São Paulo com doenças gastrointestinais (doença de Crohn, retocolite ulcerativa, SII e outras), apresentavam sintomas depressivos; 86%, sintomas ansiosos; e 89%, sintomas clínicos de estresse e piora significativa na avaliação da qualidade de vida, confirmando a forte associação entre sintomas gastrointestinais, ansiedade e depressão.

Em termos dietéticos, é possível associar adaptógenos para melhor controle do estresse, ativos e estratégias nutricionais para controle de ansiedade e melhora da qualidade de sono. Uma dieta anti-inflamatória, antioxidante, aplicando protocolo para disbiose e leaky gut. No qual foi meu trabalho de conclusão de curso (TCC) em 2017 e é um dos protocolos de maior satisfação pessoal, pois conseguimos devolver a qualidade de vida do paciente.

Só quem já fez essa dieta sabe o quanto melhora o desconforto intestinal, tornando a vida muito mais prazerosa.


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



O DESINCHÁ QUE A GENTE AMA,
AGORA EM NOVOS SABORES.

Kanto Verde
Produtos Naturais

R. 25 DE JULHO, ESQ. COM A ANTUNES
RIBAS, 1346 SALA 4
WHATS: (55) 984488565

Divulgação

Professora se veste de 'corpo humano' para ensinar alunos

A espanhola Verónica Duque ganhou as redes sociais com sua fantasia educativa para ensinar sobre órgãos e músculos

Uma professora de crianças com 8 e 9 anos ganhou as redes sociais por sua inovação na forma de ensinar Ciências: se vestiu de "corpo humano", com uma fantasia que mostra a posição dos órgãos internos e dos músculos.

"É muito difícil para as crianças imaginar as coisas em três dimensões, por mais que vejam em vídeos e livros", disse a professora Verónica Duque, de 43 anos, ao jornal espanhol "La Vanguardia". Ela dá aulas de ciências naturais, sociais, arte, inglês e espanhol a crianças do terceiro ano, em Valladolid, na Espanha, no colégio María Teresa Íñigo de Toro.

Ela contou, ainda, ao jornal, que encontrou a fantasia em um site de vendas na internet. "Pareceu ser uma boa ideia e comprei duas peças em setembro. Guardei no armário até que tive que dar esse tema na segunda-feira na aula de [ciências]

naturais", disse.

Segundo a reportagem, nenhum aluno esperava essa surpresa da professora. Ela entrou na sala coberta com um roupão e as crianças se assustaram quando ela o tirou. "Eles ficaram impactados", brinca, contando que logo em seguida explicou que a ideia era ensinar "o que temos por dentro".

Uma colega gravou vídeos e fotografou a aula, postada no Twitter pelo marido de Verónica Duque, Michael, orgulhoso da criatividade de sua esposa. O tuíte teve milhares de compartilhamentos.



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



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

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.