



Sábado, 14 de maio de 2022

# Viver Bem

Porque saúde é fundamental

Foto - Divulgação URI



## Você sabe dizer o que é lazer?

**Lazer é tudo aquilo que você faz no seu tempo livre, sem obrigações, deveres, o que está fora da sua rotina.**

Existe o **LAZER PASSIVO E O LAZER ATIVO**. O passivo, em geral, engloba o consumo e tende a fazer de você um produto. Pode, até mesmo, provocar alienação e estimular o consumo de outros produtos, como o cinema, teatro, compras, por exemplo. Um exemplo atual sobre o lazer passivo é o tempo que passamos olhando redes sociais.

**LAZER ATIVO** engloba você no ato da ação, conecta você com a natureza, atividades ao ar livre, te inserindo na sociedade como um todo, faz você viver e estar ativo na ação do lazer.

Conheça algumas dicas para você fazer do lazer ativo:

### FAZER UM PIQUENIQUE NO PARQUE

Essa simples atividade faz você conectar-se com a natureza, tomar uma vitamina D naturalmente e aumenta sua relação com a família e os amigos.

Além disso, aumenta as chances de maior socialização e demais lazeres ativos, como: jogar bola, vôlei, brincar de pega-pega e esconde-esconde com seus filhos se for o caso, além de fazer um lanche gostoso.

### CORRER NA RUA

A atividade física para algumas pessoas pode ser associada como lazer e bem como com o prazer. Caminhar, correr, jogar tênis, qualquer atividade física de seu gosto pode ser associada, desde que não seja o seu trabalho efetivo em cima de cobranças, como por exemplo de um jogador de futebol, o treinamento e a competição não são um lazer, é o trabalho dele, mas no domingo com os amigos ele pode ter o lazer de "bater uma bola", por exemplo.



As fotos que ilustram o conteúdo são das atividades desenvolvidas no evento "Rua de Lazer" realizado no último sábado, dia 7 de maio, que cumpre, justamente este propósito de incentivar o lazer ativo. Promovido pelo curso de Educação Física – Bacharelado e Licenciatura da URI Santo Ângelo levou dezenas de pessoas para o largo da Praça Pinheiro Machado.

### PESCAR

Pescar é uma ótima forma de você poder se acalmar, relaxar, além do mais uma forma muito divertida quando também conciliada com a sua família. Você já levou eles para pescar?

Pescar é estar em contato direto com a natureza, escolha um lugar calmo, esteja disposto a buscar esta tranquilidade para você. Paz e tranquilidade é necessário para manter-se equilibrado para encarar a temida rotina.

Você imaginava que era tão simples ter um lazer ativo no seu lazer? Isso mesmo, é aproveitar as praças ao redor da sua casa, é caminhar com o seu cachorro, brincar com os seus filhos, ver o nascer do sol, é conectar-se com a natureza e fazer acontecer.

**Dr. Jaime Barbosa**  
 CREMERS 22433 | RQE 13599 | TEOT 7325

Especialista em cirurgia do joelho em Lyon - França  
 Membro titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT)  
 Membro titular da Sociedade Brasileira de Cirurgia do Joelho (SBCJ)  
 Membro titular da Sociedade Brasileira de Trauma Ortopédico (SBTO)  
 Membro da International Society of Arthroscopy, Knee Surgery and Orthopaedic Sports Medicine (ISAKOS)  
 Membro da Sociedad Latino Americana de Artroscopia Rodilla y Deporte (SLARD)

**SBOT** **trauma**

**Especialista em cirurgia do joelho**  
 -Reconstrução ligamentar por artroscópica  
 -Artroplastias do joelho (próteses)  
 -Instabilidade patelar  
 -Videoartroscopia  
 -Osteotomias

**Ortopedia e Traumatologia geral**  
**Artroplastias do quadril (próteses)**

Rua XV de Novembro, 1168 - 98801-620 - Santo Ângelo/RS  
 Fone: (55)3313.5656 - Cel.: 99976.8717  
 E-mail: drjaimebarbosa@terra.com.br

**Ortotrauma Clínica**  
 ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <b>Dra. Ana Maria Marchionatti</b><br>Cirurgiã-Dentista (CRO 20979)<br>Especialista em Endodontia<br>Mestre e Doutora em Prótese Dental | <b>Dra. Jéssica Barasuo</b><br>Cirurgiã-Dentista (CRO 21135)<br>Especialista, Mestre e Doutora em Odontopediatria | <b>Dr. Vinicius Wandscher</b><br>Cirurgião-Dentista (CRO 19171)<br>Especialista, Mestre e Doutor em Prótese Dentária | <b>Dra. Camila de Castro</b><br>Fisioterapeuta (Crefito 154.205-F)<br>Formação Internacional em Microfisioterapia e Lituária Biológica |
|---|---|--|--|

**AURUM**  
 SAÚDE BASEADA EM EVIDÊNCIAS

@aurumsaude  
 www.aurumsaude.com  
 (55)997171244 Rua Duque de Caxias, 105, Santo Ângelo

**Kanto Verde**  
 produtos naturais

**Oleaginosas - Sementes - Frutos secos - Farinhas funcionais**  
**Temperos naturais - Snacks s/ glúten e s/ lactose**  
**Suplementação vitamínica, e muito mais ...**

Kanto Verde, Saúde & Qualidade de vida

Endereço: Rua 25 de julho, 1346  
 Fone e WhatsApp: (55) 99715-3763



Centro Clínico de Anestesiologia Missioneiro

**Novo Consultório:** Av. Rio Grande do Sul, nº 1111, 4º andar, sala 40, Ed. Alpha Center, Santo Ângelo.

Rua Quinze de Novembro, 1068, sala 104 Centro, Santo Ângelo

(55) 9 9622 2711

## PROFISSIONAIS QUALIFICADOS PARA ATENDER COM SEGURANÇA VOCÊ E SUA FAMÍLIA!

**DRA. JULIANA PERIN AURÉLIO**  
 CRM 36085 | RQE 35534

**DRA. BRUNA CARACEK KRUG**  
 CRM 40106 | RQE 16001

**DR. MAURO BASTOS MEDEIROS**  
 CRM 14770 | RQE 13489

**DRA. ISADORA FREGONESE ANTUNES SALOMÃO**  
 CRM 35033 | RQE 26918

**DR. GABRIEL FRIDERICHS JUPPEN**  
 CRM 44554 | RQE 40341

**DR. EGMAR LUIS VIER**  
 CRM 14601 | RQE 6867

**DR. JORGE ARMANDO FISCHER GEHRES**  
 CRM 13051 | RQE 10709

**DR. PAULO SCHEIBNER GEIER**  
 CRM 14770 | RQE 13489

## INSTITUTO DE IMAGENS BUCAL DE SANTO ÂNGELO



Responsável  
**Dr. Jorge Alberto Alérico**  
CD Radiologista  
CRO 9649

Fone: 3312-4165

Rua 7 de Setembro, 600 - Centro - Santo Ângelo-RS

## Cuidar da saúde digestiva é essencial!

Cirurgião Geral  
Videolaparoscopia  
Cirurgião do aparelho Digestivo  
Endoscopia Digestiva Alta  
Colonoscopia

(55) 3312-3821 | drjulianobgressler  
Av. Rio Grande do Sul, 1140 - Sala 403



Dr. *Juliano*  
Bohrer Gressler

CRM 33390  
RQE 26546  
RQE 30921

# ‘Médicos pelo Brasil’ destina profissional para Santo Ângelo

## Saiba mais sobre o programa

O programa Médicos pelo Brasil foi criado em 2019 com o objetivo de estruturar a carreira médica federal para locais com dificuldade de fixar o profissional e com alta vulnerabilidade social. O programa foi substituindo de forma gradativa sua versão anterior, o Mais Médicos, e será executado pela Agência de Desenvolvimento da Atenção Primária à Saúde (Adaps), também criada pela lei do novo programa.

Uma das principais novidades do Médicos pelo Brasil é a contratação dos profissionais pelo regime de Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT). Até então, os contratos eram temporários de até três anos. Os aprovados no programa serão alocados em unidades de saúde predefinidas pelo ministério e terão dois anos para realizar curso de especialização em medicina de família e comunidade. O valor da bolsa formação será de R\$ 12 mil mensais e gratificação de R\$ 3 mil adicionais para áreas rurais e remotas ou R\$ 6 mil adicionais para distritos indígenas.



Foto - Rodrigo Bergsleithner

**O médico José André Martins Cavalcanti deve atuar em Santo Ângelo na Estratégia Saúde da Família (ESF) e atenderá no bairro Subuski. Foi recepcionado pelo Secretário de Saúde, Dr. Flávio Christensen na primeira semana de maio e contratado por meio do Programa Médicos pelo Brasil, que agora substitui o programa “Mais Médicos”. Ao todo, no Rio Grande do Sul, foram 33 profissionais nesta primeira etapa de contratações. Somando todos os 24 estados contemplados, foram contratados no último mês, 529 médicos. Segundo informações anunciadas pelo governo federal, serão 1,7 mil profissionais.**

Foto - Marcelo Camargo/Agência Brasil



**PaolaFlachPerim**  
odontologia  
especializada



**invisa é  
o sorriso  
sonhado  
mais rápido.**

**Aparelho invisível para  
adultos e crianças**





Conheça o teste que detecta anticorpos que indicam imunidade à COVID-19

**ImunoScov19<sup>®</sup>**

\*Método Elisa \*Sensibilidade 98,8%

labbiorotta  
biorotta



**biorotta**  
laboratório de análises

Rua 15 de Novembro, 1168 - Sala 101 - Clínica MedCenter. Tel: (55) 3313-2979

# Bioestimuladores de colágeno: Para que servem e como funcionam?

Com o processo natural de envelhecimento, mais precisamente após os 30 anos, nosso organismo para de produzir colágeno e elastina, que são proteínas responsáveis pela firmeza e sustentação da pele, isso resulta na perda de contorno facial e flacidez cutânea.

Os bioestimuladores de colágeno são substâncias que quando aplicadas em camadas específicas da pele, provocam uma reação inflamatória controlada, ativando os fibroblastos (células que produzem colágeno e elastina).

Existem muitas substâncias bioestimuladoras no mercado. Alguns exemplos são a hidroxiapatita de cálcio

(Diamond e Radiesse), ácido poli-l- láctico (Sculptra e Elleva), policoprolactona (Ellansé) e polidixanona (fios de PDO). Todos eles, quando utilizados na dose e local adequados trazem ótimos resultados.

Com os bioestimuladores de colágeno conseguimos devolver a firmeza e melhorar a qualidade da pele de forma natural e progressiva. Essas substâncias também tem excelentes resultados quando aplicadas em colo pescoço e mãos.

**Para mais informações entre em contato pelo telefone (55) 999591775 com Maria Eduarda Rigo - Biomedicina e Estética**

VOCÊ CONHECE O PODER dos bioestimuladores?

**Rennova**  
polidixanona | diamond

**RADIESSE**  
MORZ AESTHETICS

mariaeduarda.rigo

**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

*Dermatologia clínica, cirúrgica e preventiva*

**Lisaine Bomm**  
DERMATOLOGISTA  
CREMERS 37528 / RQE 25135

Rua Marechal Floriano, 508  
Santo Ângelo-RS - Fone: 55 3313.5709  
@dralisainebomm

*Conforto e Segurança para sua Cirurgia*

**CLASA**  
CLÍNICA DE ANESTESIOLOGIA DE SANTO ÂNGELO  
(55) 9 9625.8571

GUSTAVO GHELLAR CRM 28867 | FABIEN BERCHT CRM 35091 | BÁRBARA CAVALHEIRO CRM 39390 | JANINE RAUBER CRM 41 367

# Vantagens do fluxo digital na Odontologia



**O fluxo digital na Odontologia é o planejamento da reabilitação bucal do paciente e a confecção de uma prótese dental com o auxílio de softwares de computador. Dentro das próteses dentais, a tecnológica CAD/CAM representa a mais alta tecnologia, com inúmeros benefícios. Consiste na união de duas tecnologias: o CAD, que significa computer-aided design (ou desenho assistido por computador) e o CAM, computer-aided manufacturing (manufatura assistida por computador).**

## O FLUXO ACONTECE DA SEGUINTE FORMA:

**1) Digitalização** – as estruturas bucais do paciente são digitalizadas no próprio consultório com um pequeno scanner intraoral, sem a necessidade da moldagem convencional com moldeiras;

**2) Desenho** – a partir da estrutura bucal digitalizada, o cirurgião-dentista desenha no computador a coroa, faceta ou a prótese que deve ser produzida;

**3) Fresagem** – em seguida, a peça é confeccionada em uma fresadora, em porcelana ou no material escolhido, que desgasta um bloco de material até ele ficar na forma projetada.

As vantagens do fluxo digital são muitas: **Rapidez** – é necessária apenas uma sessão para ter uma restauração de cerâmica pronta (em vez de demorar de 3 a 5 sessões no método convencional);

**Precisão** – como o processo é muito controlado, a necessidade de ajustes é mínima;

**Resistência** – com o fluxo digital, há eliminação de diversas etapas que podem acarretar em erros.

A Clínica Aurum trouxe essa novidade para Santo Ângelo e região, técnica que alia conhecimentos científicos e tecnologia de ponta nas reabilitações protéticas.

Para mais informações e agendamentos, entre em contato pelo telefone (55) 997171244 ou na Clínica Aurum, na Rua Duque de Caxias, 105.

**Dr. Vinicius Wandscher - CRO/RS 19172 | Cirurgião-Dentista | Especialista, Mestre e Doutor em Prótese Dentária | Professor Universitário.**

**AURUM**  
SAÚDE BASEADA EM EVIDÊNCIAS

Rua Duque de Caxias, 105  
55 997171244  
@aurumsaude  
@vwandscher  
www.aurumsaude.com

**LABORATÓRIO Missões**  
ANÁLISES CLÍNICAS E TOXICOLÓGICAS  
REALIZAMOS COLETAS DE URGÊNCIA E A DOMICÍLIO

*Exames Toxicológicos para concursos com preços diferenciados*

SANTO ÂNGELO - RS | Rua Antunes Ribas, 1199 - Fone/(55) 3314-1391  
ENTRE-IJUIS - RS | Rua Integração, 527 - Sala 02 - Fone/(55) 3329-1103  
EUGÊNIO DE CASTRO - RS | Rua Alfredo Bechoner, 1099 - Fone/(55) 3335-1263

**EQUIPE** **bela forma** 36 ANOS  
ESTILO DE VIDA

Regis I. P. Finkler  
Cref: 021055 - G/RS

Caroline H. Bauer  
Cref: 024718-G/RS

**PARA VOCÊ QUE PROCURA:**

- Ambiente Familiar e Climatizado
- Segurança
- Profissionais Capacitados
- Espaço Ampla
- Modalidades Diversas

**bela forma**  
ESTILO DE VIDA  
36 ANOS

f/bela forma academia @belaforma\_sa @belaformaacademia.com.br  
Rua Duque de Caxias, 1280, Dido, Santo Ângelo - RS (55) 3313-3970 (55) 9.8406-3933

O cuidado que você quer **do jeito que você pode**

"Eu descobri a existência do parcelamento da Unimed e ele foi a melhor alternativa porque me possibilitou realizar o procedimento com meu médico de confiança. Ainda trouxe a possibilidade de parcelar em número de vezes que ficasse mais acessível."

**Samantha**  
(Parto)  
Consultora Jurídica - Santo Ângelo

O FiZ Unimed dá acesso à consultas, exames, internações, equipamentos, partos e cirurgias em até **60 vezes** no cartão, cheque, boleto ou débito em conta

Traga seu orçamento.  
Determine com a cooperativa a parcela que cabe no seu bolso.

Mais informações pelo Telefone/WhatsApp: 55 3312 0700

FiZ Unimed Missões/RS

ANS - nº 31.104-8