



Sexta-feira, 30 de setembro de 2022

Viver Bem

Porque saúde é fundamental

Treino de força feminino

Em relação à musculação feminina a partir dos 40 anos de idade, o primeiro passo é esclarecer que o treinamento precisa ser mais específico para determinadas funções e é preciso se concentrar nos principais pontos relacionados aos objetivos que deseja alcançar



O treino de força das mulheres na faixa etária dos 40 anos deve ser planejado individualmente e para um período de, no mínimo, seis meses.

Deve-se levar em consideração as diferenças individuais e ainda ter um bom acompanhamento para usar a força certa no treino de musculação. Além disso, cuidar da alimentação e do tempo de descanso. Deste modo, você não terá problemas com os resultados, afirma o personal trainer Régis Finkler da Academia Bela Forma de Santo Ângelo. Se seguir um planejamento adequado, todo esforço realizado vai trazer inúmeros benefícios fisiológicos, estéticos, psicológicos e uma melhora significativa na qualidade de vida, complementa Regis.

O Personal cita como exemplo a aluna Dra. Luthianne Perin Ferreira Lunardi,

advogada e professora universitária, ela tem 43 anos e 3 filhos. Buscou a academia para fazer um fortalecimento muscular em razão de uma lesão no quadril que a impedia de correr.

Iniciou na Bela Forma em janeiro de 2021, tendo melhorado da lesão e, com isso, buscou também outros objetivos, como a melhora da qualidade de vida e na autoestima. Relata que houve melhora significativa na tonificação muscular, no equilíbrio corporal e na disposição para atividades cotidianas em geral.

“Percebi que a musculação aliada a outras atividades físicas e à alimentação equilibrada contribuiu para aprimorar meu estilo de vida e, com certeza, recomendo a academia e seus profissionais”. Afirma Luthianne.



Dra. Luthianne Perin Ferreira Lunardi e Régis Finkler que atende como Personal na Academia Bela Forma

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

Dra. Ana Maria Marchionatti Cirurgiã-Dentista (CRO 20979) Especialista em Endodontia Mestre e Doutora em Prótese Dental	Dra. Jéssica Barasuol Cirurgiã-Dentista (CRO 21135) Especialista, Mestre e Doutora em Odontopediatria	Dr. Vinicius Wandscher Cirurgião-Dentista (CRO 19171) Especialista, Mestre e Doutor em Prótese Dental	Dra. Camila de Castro Fisioterapeuta (Credito 154.205-F) Formação Internacional em Microfisioterapia e Licitura 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 | (55) 9 9975 6398 | (55) 3312 6944

PROFISSIONAIS QUALIFICADOS PARA ATENDER COM SEGURANÇA VOCÊ E SUA FAMÍLIA!

DRA. JULIANA PERIN AURELIO
 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



Conforto e Segurança para sua Cirurgia

CLASA

CLÍNICA DE ANESTESIOLOGIA DE SANTO ÂNGELO
(55) 9 9625.8571

GUSTAVO GHELLAR CRM 33667 | FABIAN BERCHT CRM 33091 | BÁRBARA CAVALHEIRO CRM 33098 | JANINE RAUBER CRM 41 347

Cuidar da saúde digestiva é essencial!

Cirurgião Geral
Videolaparoscopia
Cirurgião do aparelho Digestivo
Endoscopia Digestiva Alta
Colonoscopia

Dr. Juliano Bohrer Gressler

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

CRM 33390
RQE 26546
RQE 30921

Aprendizados de Consultório



“As crianças são demais!”

Norberto Weber Werle
Neurologista e escritor
@drnorbertowwerle

Nunca neguei meu inquietante interesse pelo estudo das mentes infantis. Sou ávido pela análise comportamental dos infantes, que com grande frequência se sentam nas cadeiras do meu consultório. Alguns nasceram em minhas mãos e hoje adentram as escolas. Outros já acriançados me conheceram, e hoje já sabem a tabuada do 7 ou os primeiros elementos da tabela periódica.

Alheio a tal, percebo com grande perspicácia o poder ambiental no desenvolvimento dos pequenos. Ainda: é tão gratificante e de inenarrável emoção poder participar em protagonismo de seus desenvolvimentos cultural, social e cognitivo. Descobri, somente após o afinco na neuropediatria, o motivo que alimentava as louváveis e douradas professoras na árdua luta da apren-

dizagem infanto-juvenil, apesar das baixas remunerações do sistema governista pouco meritocrata. Fica aqui novamente minha homenagem à classe docente.

Continuando: estava eu, despedindo-me em tom vespertino e melancólico na última consulta noturna do ano, que coincidentemente era pediátrica, quando fui surpreendido por uma pergunta de uma linda menina de alvos cabelos, olhos azuis e recentes 5 anos completos: “Qual a sua cor preferida?”.

Titubeei de pronto, e respondi - “vermelho”. A menina vestia um vestido carmim, sapatilha cor de sangue e 2 adesivos violáceos colados no braço. Ao alto, o cabelo apressilhado com múltiplos “tic-tacs” cor de pimenta. Sua aparência exigia aquela resposta de mim.

Todos que me conhecem sa-

bem que não uso vermelho. Não combina com minha pele excessivamente clara e facilmente ruborizada. Ainda, gremista sou. Como se não bastasse, o vermelho sempre pode esconder manchas de sangue da profissão. Evito sempre que posso.

“Mentira”- disse ela. “Por que você fez isso? Foi pra me agradar?”

Engoli seco. Desculpei-me. E um “azul” saiu de meus lábios, em baixo tom.

Agora sim, havia falado a verdade.

Ela ainda bradou: “Eu sabia. Mamãe sempre diz para falar a verdade”. A mãe, desajeitada pela situação, pediu desculpas pela menina, repreendendo-a.

Quem mereceu a repreensão fui eu.

Uma menina de apenas 5 anos me ensinou novamente o básico. Ser

verdadeiro, sem a necessidade de agradar a todos a todo momento ou ter pensamentos alinhados e unânimes em constância. Isto justifica o porquê de em muitas situações, enquanto adultos, vermo-nos perdidos em nós mesmos, buscando a todo custo encontrar-nos, numa procura eterna longe de nossas essências.

Crianças usualmente são espontâneas. Geralmente são verdadeiras. Puras. Autênticas. Sinceras. Naturais. Simples. Básicas.

E a vida é assim.

Quem dera os adultos aprendessem mais com as crianças. Quanto antedepressivos economizariam.

Essas crianças são demais.



PaolaFlachPerim
odontologia
especializada



invisalín é
o sorriso
sonhado
mais rápido.

Aparelho invisível para
adultos e crianças





Desperte sua Beleza

Dr. DANIELA ROTTA
TOXINA BOTULÍNICA & ESTÉTICA FACIAL

📍 Rua 15 de Novembro 1168, sala 110, Santo Ângelo, RS

📞 danielarotta.esteticafacial

A evolução da Podologia

A podologia é uma área da saúde altamente especializada, que nada tem a ver com simples tratamentos de estética

Artigo de Simone Dias
Podóloga há 20 anos - Reg 209512

A podologia é a ciência da área da saúde que estuda, previne, diagnostica e trata as alterações dos pés e as suas repercussões no corpo humano, tal como em outras ciências da saúde, verificou-se nos últimos tempos uma grande evolução na qualidade e no tipo de serviços prestados nesta área, o que faz com que a definição anterior se torne insuficiente para caracterizar a Podologia no seu estado atual.

Esta evolução foi possível também graças à aplicação de novas tecnologias

nos métodos de diagnóstico e aplicação de novos tratamentos, tornando a Podologia uma área da saúde altamente especializada, que nada tem a ver com simples tratamentos de estética, como algumas pessoas pensam, por falta de informação.

Assim, de forma mais rigorosa, pode-se definir Podologia como o ramo das ciências da saúde que tem por objetivo a prevenção, o estudo, a investigação e o tratamento dos processos patológicos do pé.



Quando devo procurar um Podólogo(a)?

- Sempre que sentir desconforto ou dor nos pés, dedos ou unhas; Quando estiver com unhas encravadas; Quando seus pés estiverem rachados, com fissuras ou descamando; Se for diabético ou portador de alguma doença que afete os pés e estiver em tratamento para fungos e micoses com dermatologista se faz necessário acompanhamento multidisciplinar; Em caso de aparecimento de micoses; Quando houver bolhas, joanetes, verrugas ou calosidades nos pés; E para manter seus pés limpos e saudáveis com segurança...
- A Podologia é uma realidade bem concreta, reconhecida e integrada no dia a dia de muitas pessoas.

A Podologia dedica-se ao estudo do pé em diferentes áreas, tais como:

- **Dermatopodologia** (alterações da pele e unhas);
- **Ortopodologia** (ortopedia do pé);
- **Biomecânica** (estudo estático e dinâmico do pé);
- **Podologia Infantil** (tratamento do pé na criança);
- **Podologia Desportiva** (estudo funcional do pé do desportista);
- **Podologia e Pé de Risco** (pé diabético; pé reumático);
- **Podologia Geriátrica** (intervenção no pé do idoso)
- **Podologia Preventiva** (prevenção em diversos âmbitos: desporto, Diabetes, Reumatismo etc).



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



Lislaine Bomm

DERMATOLOGISTA
CREMERS 37528 / RQE 25135

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

Dr. Luiz Carlos A. Flores
CRM: 3806



PEDIATRA

Endereço:

Rua Barão de Santo Ângelo, 1063.
Esquina com a Marechal Floriano.

Telefone:

(55) 3312-5056

Coroas dentárias de porcelana em uma consulta



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

A tecnologia vem revolucionando a Odontologia. Uma das inovações que é um divisor de águas é a tecnologia CAD/CAM, que permite a confecção de restaurações de cerâmica em apenas uma consulta.

O procedimento começa com o escaneamento intraoral, em que um pequeno scanner captura imagens das arcadas dentárias, sem a necessidade da moldagem convencional com moldeiras.

Depois, o cirurgião-dentista faz o planejamento da nova restauração no computador. Essas informações são enviadas para uma máquina, que produz a peça em cerâmica ou no material desejado na hora.

Com a rotina corrida do dia a dia, esse sistema representa

enorme economia de tempo e maior conforto, alcançando um resultado de excelência, rápido e seguro.

A Clínica Aurum trouxe essa novidade para Santo Ângelo e região! O Dr. Vinicius Wandscher, especialista, mestre e doutor em Prótese Dentária, 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.



SAÚDE BASEADA EM EVIDÊNCIAS

Rua Duque de Caxias, 105

 55 997171244

 @aurumsaude

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

MÉTODO ABDOMINAL HIPOPRESSIVO

MELHORA MUITO:

- FLACIDEZ PÉLVICA
- AUXÍLIO O PÓS PARTO
- REDUZ CINTURA ABDOMINAL
- DORES NAS COSTAS
- MELHORA DO SONO
- REDUÇÃO DA ANSIEDADE
- MELHORA A POSTURA

LANÇAMENTO



PARA VOCÊ QUE PROCURA:

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

 Bela Forma Academia
 belaforma_sa
 belaformaacademia.com.br



ESTILO DE VIDA

37 ANOS POR VOCÊ

Como está a sua saúde?

Temos um plano para você!



- Planos de Saúde
- Cartão Unimed Card

(55) 3312-0700

ZELAR PELA SAÚDE DAS PESSOAS É O NOSSO PROPÓSITO





ANS - Nº 31.161-8