



Sábado, 21 de janeiro de 2023

Ser fitness com saúde é o princípio básico para a boa forma

Ser fitness com saúde é o princípio básico para conquistar um corpo pleno e em boa forma e assim melhorar diariamente a sua qualidade de vida. O ideal é que cada um encontre o equilíbrio exato para manter o desafio diário de praticar atividades físicas com prazer e disposição.

O personal trainer Régis Finkler da academia Bela Forma explica que uma mudança estética pede mais cuidados e atenção do que se imagina.

Não basta movimentar o corpo para que as mudanças apareçam do jeito que a gente quer. A exigência do seu corpo e a demanda de gasto de energia aumentam, quando você executa os exercícios corretamente e na frequência ideal.

É preciso saber fazer os exercícios certos, de maneira adequada, não esquecendo dos cuidados com alimentação, fator de grande relevância na hora de mudar a composição corporal. A indicação é procurar um profissional de educação física, que em conjunto com um profissional de nutrição, vão elaborar um programa específico para os seus objetivos.

Manter a boa forma é sempre uma tarefa difícil. Independente da idade, ter foco e disciplina é fundamental para a conquista do corpo perfeito. Praticar exercícios diariamente pode ser algo difícil, especialmente no início, mas o importante é não perder de vista os objetivos.

No entanto, principalmente durante o fim do ano, muitas pessoas buscam uma vida mais ativa para recuperar o tempo perdido e melhorar a forma física no verão. O problema é que a pressa por resultados faz alguns indivíduos saírem de um completo sedentarismo para uma rotina intensa de atividades físicas, sem uma preparação adequada.

Apesar de comum, essa atitude pode ser perigosa e trazer diversos prejuízos para a saúde. Além disso, queimar a largada no famoso "projeto verão" costuma ter efeito contrário e atrasar a evolução física.



É por isso que ser fitness com saúde é algo fundamental para conquistar objetivos consistentes e duradouros.

Danúbia Turra, Advogada, 42 anos, pratica musculação e pilates a mais de 6 anos com o intuito de sempre estar em boa forma, sempre ter saúde e qualidade no seu dia a dia.

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 Dentária	Dra. Camila de Castro Fisioterapeuta (Crefito 154.205-F) Formação Internacional em Microcirurgia e Lactura Biológica
---	--	--	---

AURUM
SAÚDE BASEADA EM EVIDÊNCIAS

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

Kanto Verde

Agora na Kanto Verde Produtos Naturais, você encontra os sorvetes gourmet Health Flavor.

Sorvetes artesanais, sem glúten, sem lactose, com baixo teor calórico.

Uma excelente opção para os dias quentes de verão

R. 25 de julho, 1546 - sala 04
WhatsApp: (55) 99715-3763

CCM
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 AURÉLIO CRM 36085 RQE 35534	DRA. ISADORA FREGONESE ANTUNES SALOMÃO CRM 35033 RQE 26918	DR. EGMAR LUIS VIER CRM 14601 RQE 6867
DRA. BRUNA CARACEK KRUG CRM 40106 RQE 16001	DR. GABRIEL FRIDERICHS JUPPEN CRM 44554 RQE 40341	DR. JORGE ARMANDO FISCHER GEHRES CRM 13051 RQE 10709
DR. MAURO BASTOS MEDEIROS CRM 14770 RQE 13489		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 33867 FÁBIO BERCHT CRM 33093 BÁRBARA CAVALHEIRO CRM 33098 JANINE RAUBER CRM 41 367

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

Candidíase mamária, você já ouviu falar?

Com o aumento da temperatura essa é uma das causas mais frequentes de dores no seio durante a amamentação.

A candidíase é um fungo que se prolifera em ambiente quente e úmido, por isso é fácil de proliferar nos seios das mães que utilizam absorvente de seio e concha de amamentação por exemplo.

Ela costuma manifestar-se por coceira, sensação de queimadura nos mamilos e dor em agulhadas nos mamilos e dentro das mamas. A pele dos mamilos e da aréola pode apresentar-se avermelhada, brilhante, irritada e com fina descamação. Os sintomas podem aparecer juntos, mas devem ser considerados e avaliados se surgirem de forma isolada também.

No bebê se manifesta na boca, como o famoso sapinho, porém, muitos bebês podem não manifestar nada. Mesmo o bebê não apresentando sintomas, deve ser tratada com remédios prescritos por médicos. Além de medicamentos podemos utilizar o laser que é um ótimo aliado para combater o fungo.

E para a prevenção da candidíase devemos ter alguns cuidados!

- Manter os seios arejados e sempre secos;
- Cuidar a alimentação (ingerir menos açúcar);
- Trocar o sutiã com frequência;
- Esterilizar todos os utensílios que entram em contato com a mama e boca do bebê.



Três dicas para aliviar a ANSIEDADE!

Você sabia que Brasil é o país mais ansioso do mundo? Segundo a Organização Mundial de Saúde, existem 18,6 milhões de brasileiros que sofrem com o transtorno. Neste caso, a psicoterapia é indicada a todos que precisam de cuidado com a saúde mental. Para ter uma vida mais equilibrada, o escritor, psicólogo e terapeuta comportamental Christopher Hutcheson ensina na obra "Calma.workbook" como aliviar os sintomas por meio de atividades práticas.

Calma.workbook apresenta exercícios práticos para aliviar as angústias, processar as emoções e administrar melhor os sentimentos com apoio da terapia cognitiva comportamental.

Christopher sintetizou técnicas terapêuticas desenvolvidas em mais de 14 anos de experiência no tratamento de pessoas com ansiedade. Em um formato interativo, Calma.workbook fornece ferramentas eficazes para descobrir a fonte da ansiedade e tomar decisões que favorecem o autocontrole. A seguir, conheça três dicas para aliviar a ansiedade:

MINDFULNESS – concentrar-se no momento ajuda a ter clareza sobre o que está sentindo. A atenção plena envolve o distanciamento das emoções e fornece as respostas para o problema que o aflige.

ESCALA DE DESCONFORTO SUDS – usar uma escala de unidade de desconforto SUDS (Subjective Units of Distress Scale) é indicada para analisar o quão desconfortável é a experiência vivenciada. Em uma pontuação de 1 a 10 (com 1 sendo a menos desconfortável e 10 extremamente desconfortável), liste as situações mais recentes que causaram ansiedade e visualize todos os detalhes.

RESPIRAÇÃO PROFUNDA – tem a capacidade de mudar a química sanguínea e estimular o completo relaxamento. O interessante é que não precisa de equipamento para realizar essa técnica. Ela dará combustível para reduzir os sintomas físicos da ansiedade e energia para seguir em frente.



Perim
ODONTOLOGIA & ESTÉTICA

invisalign
PLATINUM

invisalign 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

Viagem Pet: Veterinário dá dicas para uma viagem segura com cães e gatos

As férias chegaram e as viagens planejadas começam a acontecer. Além da expectativa de um período de descanso, os donos de cães e gatos se preocupam com o animal nesse período. A partir da decisão de incluir os pets no roteiro de viagem, os tutores precisam considerar cuidados fundamentais para proporcionar uma experiência segura ao animal.

Bruno Alvarenga, professor de Medicina Veterinária do Centro Universitário de Brasília (CEUB), destaca pontos para garantir a saúde dos bichos de estimação. Ao marcar uma viagem, a primeira recomendação do veterinário é o tutor decidir se o animal viajará junto ou ficará na cidade. Para os que ficam, há a possibilidade de serem hospedados em Pet Hotéis ou estabelecimentos veterinários, que normalmente exigem vacinas, vermifugação e controle de ectoparasitas atualizados.

A estadia temporária na casa de um conhecido e a permanência em sua própria residência, sob super-

visão de um parente, amigo ou pet sitter também é uma opção sempre válida. Se os pets ficarem na cidade, a permanência em casa em geral é a melhor opção para animais que não requerem cuidados especiais e que podem ficar sem supervisão continuada, por ser um ambiente familiar, com cheiro de seus donos e que já possui suas marcações. Outro ponto para o tutor avaliar antes de viajar é o temperamento do animal. Ao ponderar onde deixar o pet, deve considerar as características de cada indivíduo.

O veterinário recomenda que os agitados e atletas, por exemplo, fiquem em um hotel com atividades, brincadeiras e exercícios diários. Já os portadores de doenças crônicas e que requerem cuidados especiais, podem ser beneficiados com a permanência em clínicas ou hospitais veterinários.

Viagem Pet

Para os que desejam realizar viagens nacionais com seus animais,

caso optem pelo transporte aéreo, é importante pesquisar as normas de transporte de animais da empresa antes de comprar a passagem, pois cada uma possui um regulamento próprio.

Para as famílias que viajam de carro, além da documentação sanitária, é importante utilizar o cinto de segurança ou caixas de transporte, para prevenir acidentes durante a viagem.

Além disso, o ideal é parar periodicamente para ofertar água e permitir que animal urine e evacue. Em casos de viagens internacionais, é importante buscar informações sobre as normas sanitárias de entradas de animais do país de destino, normalmente disponibilizadas no site de cada entidade.

Bruno destaca ainda a importância do planejamento para quem deseja viajar para destinos internacionais com cães e gatos.

Segundo ele, primeiramente é necessário inserir o microchip de

identificação, vacinar contra Raiva e esperar 30 dias para realizar um exame que permita a obtenção do Certificado de Sorologia de Raiva, que pode levar até um mês para emissão e eventualmente precisa ser repetido.

Além das exigências de saúde e burocráticas, independentemente do destino, o especialista também julga como fundamental consultar previamente se o local aceita animais em suas instalações.

Outro ponto importante é manter na coleira do animal uma placa de identificação com telefone, para facilitar encontrá-lo em caso de fuga.

E pesquisar unidades de atendimento veterinárias próximas ao local no qual se hospedará, para tratar alguma eventual emergência médica.

"Independentemente de o animal viajar ou não com a família, é fundamental o planejamento, a fim de garantir seu bem-estar e evitar surpresas desagradáveis que possam prejudicar a viagem", arremata.



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

Viver de frente, aproveitando das pequenas às grandes conquistas!



Dr. Vasco Junior da Oral Unic Implantes

Na Oral Unic esperamos que, em 2023, você consiga realizar todos os seus sonhos, que possa estar mais perto das pessoas que você ama e, claro, compartilhar momentos de felicidade e celebração o ano todo!

A Oral Unic possui tratamentos completos para você ter o sorriso dos seus sonhos e aproveitar os belos momentos, implantes, alinhadores invisíveis, lentes de contato dental e muito mais! Tudo com a segurança e a tecnologia que só uma clínica odontológica premium, referência no Brasil, pode oferecer.

Dr. Vasco Junior da Oral Unic Implantes, explica a importância do implante dentário:

“Quando uma pessoa perde os dentes, há um grande comprometimento ósseo. Ao não ter mais a função de segurar os dentes, os ossos começam um processo de reabsorção, tornando-se finos e frágeis.

A maioria dessas pessoas ainda têm como alternativa o uso de próteses totais, com o céu da boca em acrílico, que trazem muito desconforto, caem da boca e causam constrangimento, afetando a autoestima.

A implantodontia é uma das armas

mais importantes dos cirurgiões-dentistas. Hoje em dia, os pacientes podem ser submetidos aos implantes, mesmo sendo cardiopatas, diabéticos ou hipertensos, desde que sejam bem-avaliados.

Levando-se em conta todos os comprometimentos sistêmico de cada paciente, é mais do que possível ...

É sem dúvida a maneira mais eficiente de devolver ao paciente o prazer de sorrir e mastigar com toda segurança.

A Oral Unic é uma clínica odontológica Premium, especializada em implantes dentários que ajuda pessoas a conquistarem os seus sonhos.”

Os especialistas da Oral Unic, estão sempre disponíveis para esclarecer todas as dúvidas e explicar o processo de colocação do Implante Dentário, que é cada vez mais rápido e indolor.

Porque um novo sorriso muda tudo. Mude você também! Viva de frente com Oral Unic. A sua clínica odontológica premium.

Faça sua avaliação na Oral Unic pelo telefone (55) 997171244

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

37 ANOS PROPORCIONANDO BEM ESTAR ÀS PESSOAS

bela forma
ESTILO DE VIDA

37 ANOS
POR VOCÊ.

FONE/WHATS
(55) 9 8406 3933
@belaforma_sa



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

