



Sábado, 18 de fevereiro de 2023

# Viver Bem

Porque saúde é fundamental



# É Hora de Ser de Verdade

**Norberto Weber Werle**  
Neurologista e escritor  
@drnorbertowwerle

Carpir. O sentido do verbo desta crônica é outro que provavelmente estás a pensar, caro leitor. Aliás, semanticamente, carpir tem amplos significados. Este é um verbo mais antigo que os primeiros achados bíblicos.

Engana-se quem pensa que estamos tratando aqui do ato de limpeza terrena com enxada. Aliás, contemporizando: em tempos de alta tecnologia agrícola e química agrotóxica, carpir ou capinar, mesmo no sentido rural, são raramente utilizados na linguagem falada ou escrita. Gerações recentes urbanas, em potencial, provavelmente nunca o fizeram.

Aos desavisados, esta profissão é reconhecida há mais de 2 mil anos. Carpideira é uma mulher que, mediante acordo monetário, derrama prantos em velórios de terceiros sem nenhum grau de parentesco, amor ou amizade. Exatamente. Contrata-se uma terceira pessoa para dar ares de sentimento ao evento fúnebre. Insano para uns, impróprio para outros, pomposo para fulanos, nobre para ciclanos, chique para beltranos. Personalidades internacionais

valeram-se delas. Lady Diana, por exemplo, em sua despedida.

Amigo. Dicionários múltiplos caracterizam-no como o substantivo que determina a pessoa com quem temos uma relação de afeto ou amizade. Diga-se: REAL e VERDADEIRA. Quantos amigos temos? Tenho muitos, diria a maioria maíça de leitores que dedicam parte do seu tempo neste momento a ler esta crônica. Feliz fica este antiquado escritor com tal resposta, se ela realmente configura-se como verdadeira. Não é a realidade, em geral.

Vivemos num mundo frenético. Acelerado. Fugaz. Competitivo. Cercados de vertiginosas relações, interesses e objeções. Mora-se 30 anos em amplos apartamentos em megalópoles, sem conhecer-se os vizinhos de parede ou porta, que dormiram décadas a menos de 2 metros do seu edredom. Chamamos de amigos, conhecidos de classe do curso de inglês, que dividimos minutos há décadas atrás ao encontra-los em um restaurante de praia.

Conceituações. Valorações. Ponderações. Significações. Serão

mesmo?

Estamos cultivando amizades? Nosso cérebro precisa disso. Quando foi que largamos o celular e o mundo teórico de aparências e fomos rever aquele nobre e fiel companheiro em sua casa?

Realmente, nunca fui num ritual fúnebre vazio. Mesmo em tempos de pandemia. Sempre existiam seres a lamentar a perda do falecido. Mas, caros leitores: o funeral é o ato simbólico do ser que não mais ali existe. A todos velórios que compareci, não carpi. Realmente. Não teria motivos para mentir. Mas não posso garantir que não havia carpideiras no local. Seria necessário, havê-lo?

**Escrevo isso, senhores, para tentar situar-nos. Morreremos um dia. Velar-nos-ão. Prezo por relações afetuosas e verdadeiras. Em vida. É tempo de construí-las. É tempo de abraços calorosos, de amores genuínos e de saudades autênticas. E, também, de amigos legítimos. Não carpidores. Em tempo de vida, é hora de ser de verdade.**

**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> Cirurgiã-Dentista (CRO 20979) Especialista em Endodontia Mestre e Doutora em Prótese Dental	<b>Dra. Jéssica Barasuol</b> Cirurgiã-Dentista (CRO 21135) Especialista, Mestre e Doutora em Odontopediatria	<b>Dr. Vinicius Wandscher</b> Cirurgião-Dentista (CRO 19171) Especialista, Mestre e Doutor em Prótese Dentária	<b>Dra. Camila de Castro</b> Fisioterapeuta (Credito 154.205-F) Formação Internacional em Microfisioterapia e Lituara 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!**

<b>DRA. JULIANA PERIN AURÉLIO</b> CRM 36085   RQE 35534	<b>DRA. ISADORA FREGONESE ANTUNES SALOMÃO</b> CRM 35033   RQE 26918	<b>DR. EGMAR LUIS VIER</b> CRM 14601   RQE 6867
<b>DRA. BRUNA CARACEK KRUG</b> CRM 40106   RQE 16001	<b>DR. GABRIEL FRIDERICHS JUPPEN</b> CRM 44554   RQE 40341	<b>DR. JORGE ARMANDO FISCHER GEHRES</b> CRM 13051   RQE 10709
<b>DR. MAURO BASTOS MEDEIROS</b> CRM 14770   RQE 13489		<b>DR. PAULO SCHEIBNER GEIER</b> CRM 14770   RQE 13489



*Conforto e Segurança para sua Cirurgia*

**CLASA**

CLÍNICA DE ANESTESIOLOGIA DE SANTO ÂNGELO  
(55) 9 9625.8571

GUSTAVO GHELLAR CRM 28867 | FABIAN BERCHT CRM 33091 | 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

## E-book ensina como implantar horta pedagógica na escola

**O material reúne atividades práticas para diversos componentes curriculares**

*Uma ferramenta pedagógica que visa humanizar a horta escolar como um espaço vivo, dinâmico e em constante transformação. Este é o objetivo do "Caderno Horta Pedagógica", desenvolvido pela Seduc (Secretaria de Estado de Educação) do Mato Grosso.*

O material didático faz parte de um projeto desenvolvido pela Superintendência de Diversidades (SUDI) e da Coordenadoria de Educação do Campo e Quilombola (COCQ) do estado.

"Por meio desse projeto vamos favorecer a assimilação de saberes práticos e curriculares dos estudantes e, assim, exercer autonomia no seu conhecimento", diz Lúcia dos Santos, superintendente de Diversidades.

O Caderno Horta Pedagógica é composto por atividades, discussões teóricas sobre a horta escolar, sobre alimentação, empreendedorismo e saúde, além de atividades práticas para diversos componentes curriculares que vão auxiliar na atuação diária nas escolas.

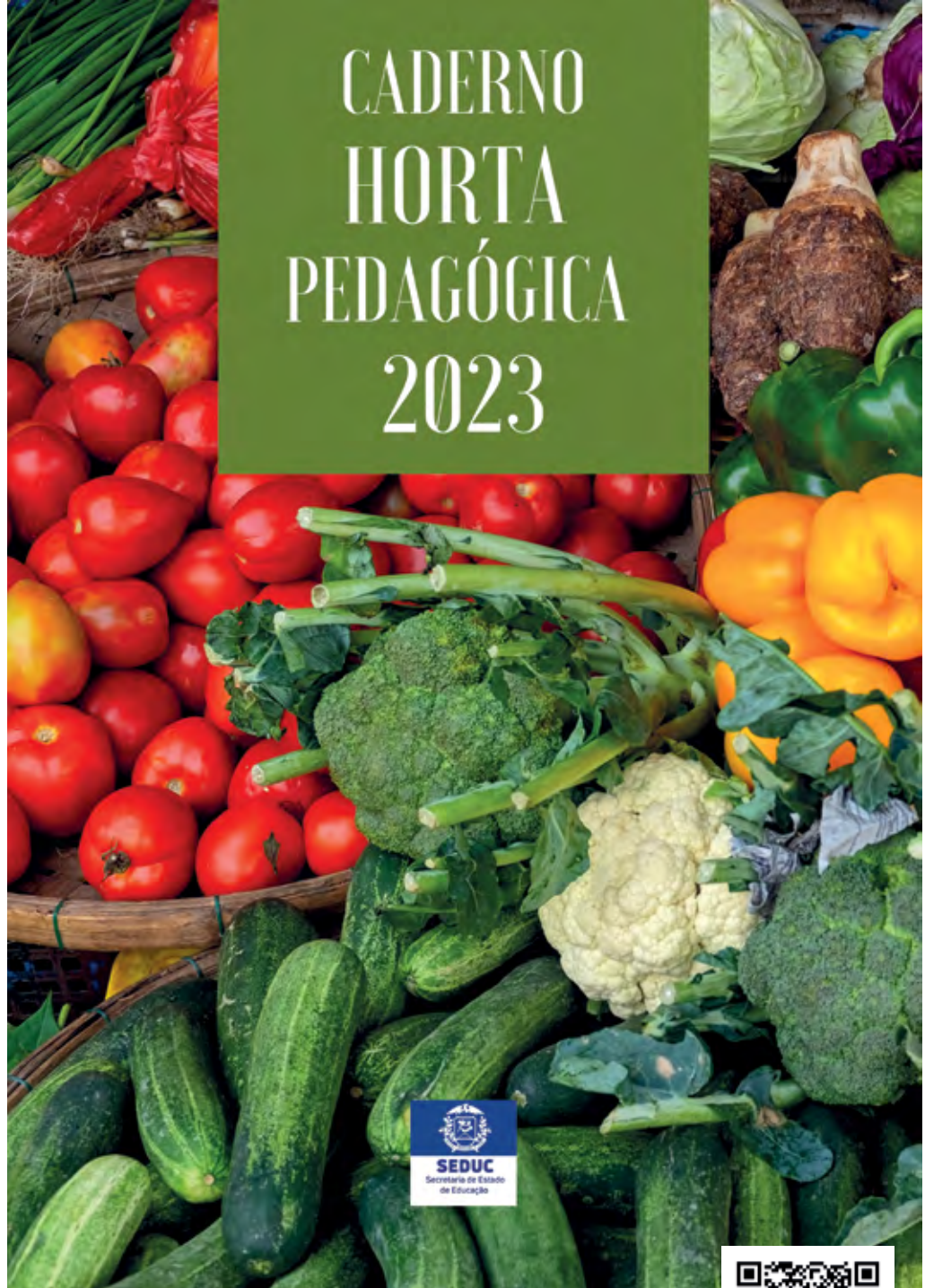
"O Projeto Horta é fundamental

para o desenvolvimento das aprendizagens essenciais, habilidades, atitudes e valores que contribuirão com o despertar do protagonismo estudantil", acrescenta Santos.

Por meio do Caderno Horta Pedagógica, as escolas que aderiram ao programa de hortas escolares terão mais uma oportunidade de potencializar e fortalecer o conhecimento pedagógico, as competências para formação integral e o projeto de vida dos estudantes.

Além do benefício pedagógico, o caderno também será útil à agricultura familiar e à responsabilidade ambiental. Estudantes das escolas do campo, quilombola e indígena, principalmente, também terão a oportunidade de estender o aprendizado às suas comunidades.

O projeto foi desenvolvido em cooperação técnica com a Secretaria de Estado de Agricultura Familiar e poderá ser acessado, também, por outras redes de ensino por meio do site oficial da Seduc-MT.



**CADERNO HORTA PEDAGÓGICA 2023**

SEDUC  
Secretaria de Estado de Educação

Disponível no link - <http://www3.seduc.mt.gov.br/documents/8125245/12988022/caderno+horta+corrigifo/34cd7617-14ca-d504-38ca-1077f4804cb9>

Baixe o caderno para o seu celular apontando o leitor para o QR-COD ao lado ->



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

Aparelho invisível para adultos e crianças





*Dr*  
**DANIELA ROTTA**  
TOXINA BOTULÍNICA & ESTÉTICA FACIAL

📍 📞 danielarotta.esteticafacial

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

# Complexo Hospitalar Santo Ângelo oferece pacote social obstétrico

*O Complexo Hospitalar Santo Ângelo está oferecendo a toda a comunidade regional o pacote social obstétrico. O pacote é voltado para gestantes que desejam ter o seu parto na Instituição, com os benefícios de um plano particular e um valor acessível.*

O pacote foi criado para proporcionar um plano mais acessível. Informações sobre valores, formas de pagamento e contratação podem ser obtidas diretamente no setor de internação do Complexo Hospitalar Santo Ângelo com entrada pela rua Antônio Manoel, 701 ou pelos telefones 3313-2000 ou 3313-3802.



## Rede Vivo doa Troco Solidário para o Hospital



A provedora Isabel Cristina Câmara recebeu na segunda-feira, 13, os recursos do Troco Solidário da Rede Vivo.

O valor de R\$ 447,27 é utilizado na aquisição de produtos no supermercado. Na oportunidade a provedora destacou a importância da contribuição da comunidade para com o Hospital Santo Ângelo.

A provedora afirmou que todo valor ou doação de materiais e produtos é de extrema importância para auxiliar no bom andamento da Instituição que atende toda a região.

**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

# Quando iniciar ou retomar a atividade física após o parto?

**A atividade física no pós-parto tem inúmeros benefícios, como acelerar a perda de peso, facilitar o reforço muscular, melhorar o bem-estar da mulher, além de favorecer a amamentação. Porém, quando devemos iniciar ou retomá-la?**

Para o Personal trainer Régis Finkler da academia Bela Forma é preciso tomar alguns cuidados para não se machucar ao retomar a atividade física pós-parto. Afinal, vale lembrar que o corpo passou por uma série de mudanças para acolher o bebê e, no pós-parto, vem enfrentando outras transformações.

O momento de retomada das atividades físicas dependerá da via de parto. Partos normais não estabelecem restrição temporária, sendo as atividades permitidas a partir do momento que a mulher se sentir preparada.

Já em relação à cesariana, em geral a orientação médica é aguardar cerca de 6 semanas pós-parto para atividades mais leves e 12 semanas para o início de exercícios de alto impacto, como musculação.

Ao retomar ou iniciar a atividade física, os exercícios devem ser leves e com aumento progressivo de intensidade. Atividades aeróbicas, como

caminhada, bicicleta, corrida, devem ter duração de 30 minutos por dia, cinco dias da semana e são um excelente começo.

Lembrando: a atividade deve ser prazerosa. Assim, a mulher deve buscar o exercício que mais lhe agrada. Por outro lado, considerando a gravidez e o parto, exercícios para fortalecimento da musculatura pélvica são recomendados e benéficos.

Porém o Personal trainer Régis Finkler alerta, não adianta sobrecarregar o corpo com atividades físicas após o parto e tentar a todo custo alcançar a silhueta de antes.

Sentiu dor? Pare. Os batimentos cardíacos ficaram muito acelerados? Diminua o ritmo e descanse. Este não é o momento para forçar nada, mas uma fase para exercitar o bom senso, respeitar os próprios limites e tratar o corpo com carinho. Você ainda terá muito tempo para se movimentar.



Diário da gestante:  
Frágil?  
Não mesmo!!  
@nadiabrum

@BELAFORMA\_SA

**Nadiesca Bortolotto manteve a atividade física durante a gestação e no pós parto seguiu a rotina de treino e dieta, atingindo os resultados adequados, sempre com acompanhamento profissional e toda estrutura da academia Bela Forma.**

**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 Bechorner, 1099 - Fone/(55) 3335-1263

## 37 ANOS PROPORCIONANDO BEM ESTAR ÀS PESSOAS

**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

ANS - Nº 31.161-8