



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 maça 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

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 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!

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 38867 | 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 (COCC) 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.

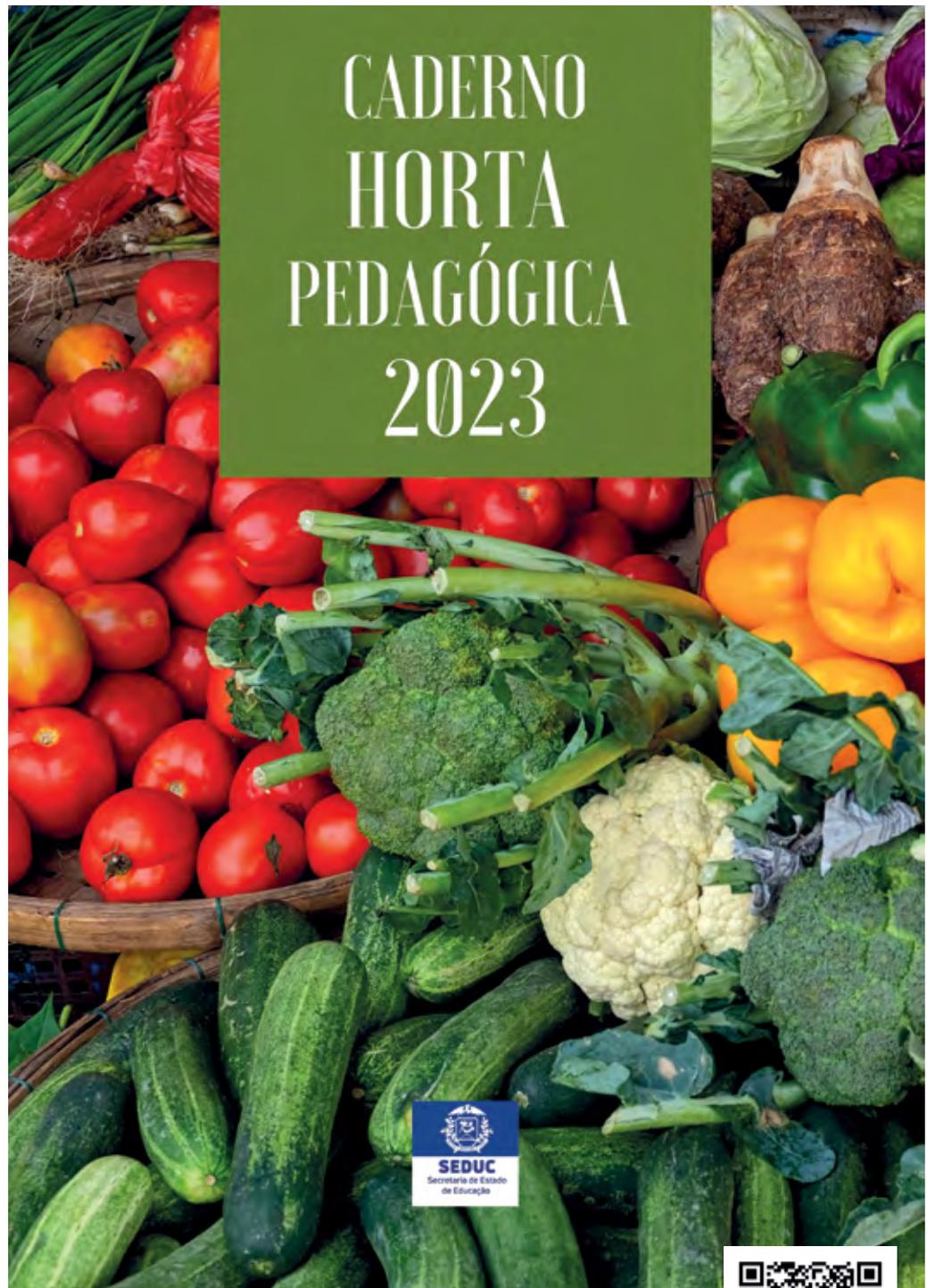
"O Projeto Horta é fundamental

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

50 ANOS

ANS - Nº 31.161-8