



Sábado, 20 de maio de 2023

# Viver Bem

Porque saúde é fundamental



Atividade realizada durante a "Rua de Lazer" promovida pelo curso de Educação Física da URI Santo Ângelo. O evento foi no último final de semana e marcou a celebração dos 20 anos do curso de Educação Física e os 31 anos de criação da Universidade Regional Integrada, URI. Um público estimado de 1.500 pessoas participou das dezenas de atividades de esporte e recreação, distribuídas ao longo da rua Marquês do Herval.

## A relação entre exercício físico e qualidade de vida

**A professora e coordenadora do Curso de Educação Física da URI – Campus de Santo Ângelo, Cinara Murman, alerta para a necessidade de desenvolver, ainda na infância, o hábito de realizar atividades físicas de lazer e esporte. Destaca que a escola desempenha um papel fundamental neste processo, sendo também, essa, uma questão que permeia a política e a saúde pública.**

Cinara entende que as atividades de lazer e esporte contribuem para as transformações biológicas fundamentais de um corpo jovem em formação, são ações que proporcionalmente influenciarão na resistência do organismo a doenças no presente e no futuro. Um exemplo simples citado pela professora é o benefício das atividades aeróbicas, como a corrida, por exemplo. Essa prática fortalece a musculatura do coração, o que tende a contribuir para prevenir problemas cardíacos no futuro.

Cinara destaca ainda que o hábito de desenvolver atividades físicas passa por questões de conhecimento e consciência corporal, algo que se adquire com a prática e a teoria. Por isso, considera fundamental uma política de educação que valorize a educação física nas escolas.

A criança ou jovem que não desenvolve o hábito de praticar ati-

vidade física tem mais propensão a ser um adulto com necessidade de atendimento médico e fazer uso de medicamentos contínuos, pois o sedentarismo é uma variável que contribui para doenças como o diabetes, hipertensão e obesidade.

Outra questão importante que está relacionada ao hábito de praticar atividades físicas diz respeito ao processo de mineralização óssea. A professora explica que isso ocorre na infância por meio da alimentação e do exercício físico. Portanto, é importante entender que a estruturação deste tecido ósseo vai interferir na qualidade de vida, principalmente quando a pessoa tiver na fase madura. Pois terá um condicionamento ósseo melhor para suportar os possíveis impactos de doenças como osteoporose e as fraturas, muito comuns nesta fase da vida.

Nesse ponto de vista, o que preocupa são alguns hábitos con-

temporâneos que estimulam o sedentarismo e a realização de lazer e entretenimento no meio digital, hoje, esses dispositivos competem com o lazer ativo, consequentemente, modificam o modo de vida dos jovens e seus corpos. A professora que também é coordenadora do Curso de Educação Física da URI – Campus de Santo Ângelo, alerta para o número crescente de doenças físicas e patologias mentais intensificadas no presente, por conta da exclusão das atividades que necessitem de movimento físico.

O fato de reunir amigos e conhecidos para uma partida de futebol, de voleibol, tão comum, está deixando de ser um hábito. Por fim, deixamos uma afirmativa da professora que contribui para a reflexão a respeito do tema: "Quero lembrar que existem outras atividades na vida, além de ficarmos sentados no sofá olhando para telas de celulares e computadores".

**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

**AURUM**

**Dra. Jéssica Barasual**  
CRO - 21135  
Cirurgia-Dentista  
Odontopediatra

**Dr. Vinicius Wandscher**  
CRO - 19171  
Ginecologia-Dentista

**Dra. Ana Maria Marchionatti**  
CRO - 20979  
Cirurgia-Dentista

**Dra. Camila de Castro CREFITO**  
154205 - F  
Fisioterapeuta

**AURUM**

Site: www.aurumsaude.com SAÚDE BASEADA EM EVIDÊNCIAS Instagram: @aurumsaude

Rua Duque de Caxias, 105 - Santo Ângelo/RS | (55) 99717-1244

**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, 1346 - sala 04  
WhatsApp: (55) 99715-3763



**Centro Clínico de Anestesiologia Missioneiro**  
Santo Ângelo/RS

Formada em 1986, a primeira equipe de anesthesiologistas de Santo Ângelo, vem se adaptando e reinventando ao longo dos anos. Sempre atuante na cidade de Santo Ângelo e região, denominou-se Centro Missioneiro de Anestesiologia, Centro Clínico de Anestesiologia, ou mais popularmente como Centro Missioneiro.

Unindo experiência, ética, conhecimento e inovação, em 2020 assume nova identidade visual sob a marca C-CAM.

Av. Rio Grande do Sul, nº 1111, 4º andar, sala 40,  
Ed. Alpha Center. **Fone: (55) 3312-4245**

Rua Quinze de Novembro, 1068, sala 104, Centro.  
**Fones: (55) 3312-6944 | (55) 3312-6664**



*Conforto e Segurança para sua Cirurgia*

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

GUSTAVO GHELLAR CRM 23867 | FABIEN BERCHT CRM 33091 | BÁRBARA CAVALHEIRO CRM 33298 | JANINE RAUBER CRM 41 387

**Cuidar da saúde digestiva é essencial!**

Cirurgião Geral  
Videolaparoscopia  
Cirurgião do aparelho Digestivo  
Endoscopia Digestiva Alta  
Colonoscopia

Dr. *Juliano* Bohrer Gressler  
CRM 33390  
RQE 26546  
RQE 30921

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




# Sinfonia de Vanguarda: Lee

*Era 1947. Pós-getulismo. Brasil pós-guerra. Mundo em renascimento. Uma época em que a música brasileira, ainda não sabia, mas estava prestes a ganhar uma voz poderosa, inteligente e revolucionária. Nascia senhorita Carvalho. Nome Rita. Figura singular que transcenderia fronteiras e se tornaria uma referência incontestável. Com sua personalidade inquietante e sua genialidade artística, ela se tornou uma das mais brilhantes compositoras e intérpretes de sua geração.*

**Dr. Norberto Weber Werle - Neurologista e escritor | @drnorbertowwerle**

Desde cedo, Rita demonstrou um fascínio pela música e pelas letras. Seu olhar sagaz e mente afiada estavam sempre em busca de inspiração, de novos caminhos a serem explorados. Com um talento natural e uma paixão desenfreada, ela se aventurou por diversos gêneros musicais, abraçando a diversidade e rompendo barreiras culturais.

Sua música, permeada por letras inteligentes e irreverentes, trazia consigo uma mensagem de liberdade e questionamento. Ela era uma porta-voz das inquietações de uma juventude ávida por mudanças, utilizando sua arte como um instrumento de resistência e transformação social.

Ao longo dos anos, Rita Lee experimentou diferentes estilos musicais, do rock ao pop, da MPB ao eletrônico. Sua versatilidade artística era impressionante, pois ela sempre se reinventava, desafiando as convenções e surpreendendo o público. Com uma voz única e uma presença de palco magnética, ela cativava multidões e deixava uma marca indelével em cada performance.

O que mais me cativava na Rita, eram suas letras. Verdadeiras poesias contemporâneas, permeadas por metáforas e referências culturais, que desafiavam o ouvinte a decifrar seus enigmas. Cada música era uma viagem intelectual,

um convite para explorar os meandros da mente humana.

A mensagem que gostaria de deixar aos meus caros leitores neste contexto é justamente o caráter ativista da Rita. Vivemos hoje um mundo onde o básico é considerado muito. Onde o erro é uma desculpa para o acovardamento. Onde a inércia é interpretada como "cada um tem seu tempo". Rita veio para mostrar que o tempo é findo. Morreu. Sim. Mas jamais se permitiu a ociosidade. Ou era política, ou escritora, ou atora, ou cantora. Ou estava pintando o cabelo, ou amando a família. Mas ela sabia o que queria, mesmo numa metamorfose ambulante. O básico não lhe servia. O erro era aprendizado. A inércia só era uma lei da física.

Hoje, olhamos para trás e contemplamos o legado deixado por Rita Lee. Sua contribuição para a música brasileira é imensurável e seu impacto cultural é inegável. Ela foi além de sua geração, transcendendo o tempo e deixando uma marca indelével na história da arte.

Rita Lee, uma sinfonia de inteligência e vanguarda. Sua música ecoa em nossos corações e suas palavras continuam a nos inspirar. Que sua voz possa ecoar eternamente, como um lembrete de que de que a arte tem o poder de transformar o mundo.

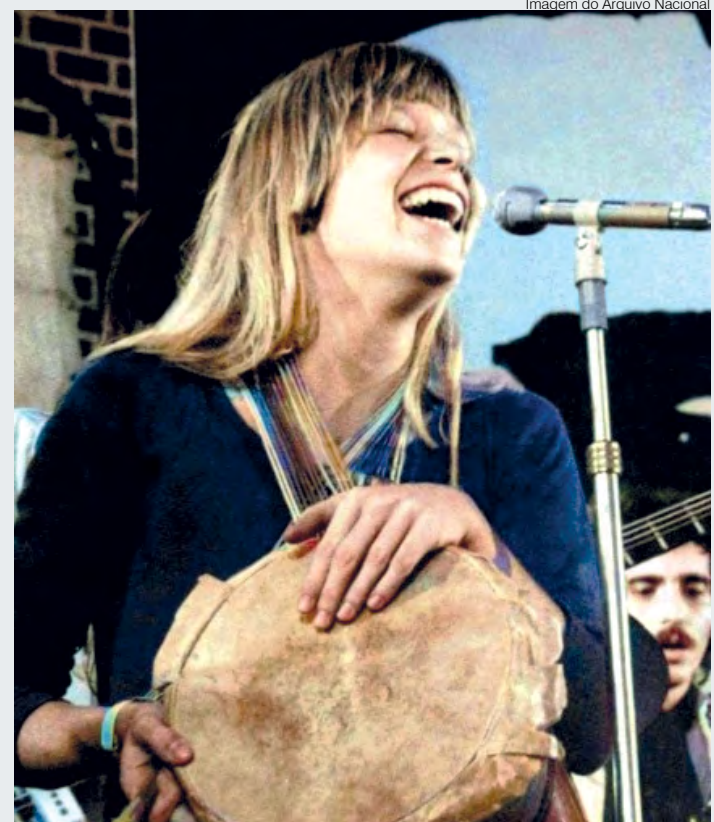


Imagem do Arquivo Nacional

Rita Lee em 1971



**invisa 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



Sergio Jaskulski Filho

**O médico infectologista Sergio Jaskulski Filho atua no Serviço de Controle de Infecções Hospitalares do Hospital Santo Ângelo, em entrevista fala sobre o trabalho desenvolvido na Instituição e ações para controlar as bactérias multirresistentes que estão apresentando bons resultados no Hospital Santo Ângelo.**

## Saiba o que são bactérias multirresistentes e como o Hospital Santo Ângelo trabalha para minimizar a ação delas

Sergio Jaskulski Filho explica que é mantido no Complexo Hospitalar Santo Ângelo o Programa de Controle de Infecções Hospitalares, por meio deste protocolo é possível identificar bactérias predominantes e fazer um panorama. "Atualmente o que se espera de um hospital com bom controle é que tenham poucas bactérias multirresistentes ou pan-resistentes e isso a gente tem visto nos últimos seis meses aqui no Hospital Santo Ângelo."

Em dados mais técnicos podemos afirmar que atualmente existem três bactérias da classe das Gram-negativas predominantes no Hospital, mas isso já é esperado, principalmente quando se revisa a literatura médica. No entanto, o infectologista ressalta que é feito um trabalho de controle, para que esse grupo das Gram-negativas não apresentem muita resistência aos antibióticos afirmando que isso felizmente tem predominado no ambiente hospitalar.

Segundo o médico infectologista, isso ocorre

principalmente pela higienização das mãos, o médico considera que "é o melhor mecanismo de proteção que nós temos". Outro aspecto importante é o uso racional dos antibióticos e isso se faz através do próprio Serviço de Controle de Infecção. "São realizadas através das auditorias de antibiótico, onde cada médico que prescreve antibiótico necessita ter a justificativa do tempo de uso. Esses dados formam um banco de dados que é analisado pelo Setor de Serviço de Controle de Infecção Hospitalar, o qual orienta para o uso racional" explica.

Conforme o médico Sergio Jaskulski Filho, não há como evitar bactérias multirresistentes, mas sim controlá-las o máximo possível. "E isso se controla com higiene e uso racional de antibióticos. Ao mesmo tempo que é necessário identificar as bactérias que são da comunidade. Além disso, a alta precoce também melhora a segurança e contribui para não disseminar bactérias resistentes" destaca.



**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 buscar a Microfisioterapia?



*Essa é uma questão recorrente entre as pessoas que ouvem falar pela primeira vez da técnica e não há uma única resposta para ela. Isso porque a Microfisioterapia, por atuar em nível celular, abre portas para vários benefícios à saúde.*

**Dra. Camila de Castro | Fisioterapeuta (Crefito 154.205-F) com Pós-graduação em Terapia Manual e Formação em Microfisioterapia e Leitura Biológica**

A Microfisioterapia pode auxiliar na cura de doenças como também prevenir o aparecimento delas, ou seja, passar por uma sessão de Microfisioterapia é como fazer uma limpeza profunda no organismo, eliminando o que pode causar danos a ele. Diversas são as situações estressantes, pesadas ou até mesmo cruéis que podemos passar no dia a dia. Já senti dor de estômago após um momento difícil? A cabeça latejou após uma discussão? Você adoeceu mais fácil porque a imunidade estava baixa? Esses são apenas alguns exemplos de como as situações externas afetam o nosso organismo.

Se você está sentindo dores constantemente, se o corpo está adoecendo mais do que de costume, se há insônia, tristeza profunda ou mes-

mo depressão, a Microfisioterapia pode fazer muito por você. Se você passou ou está passando por uma situação delicada, saiba que a Microfisioterapia também pode ser benéfica e trazer alívio.

Se há irritação excessiva, dificuldade para dormir, alergias ou a presença de qualquer enfermidade que não melhore com os tratamentos convencionais, a chave para abrir a porta para a saúde pode estar na Microfisioterapia.

Ela atua na raiz, identificando os agressores que atingem o nosso corpo, ou seja, quais células perderam a vitalidade e estão levando o organismo ao desequilíbrio. Tratar a origem do problema é dar uma chance real para o corpo encontrar o caminho de cura.

## AURUM

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 Bechorner, 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

**Unimed**  
Missões/RS

50 ANOS

ANS - Nº 31.161-8