

26 de Julho

# Dia dos AVÓS



Eles ainda têm muita energia para  
**ensinar e aprender**

Com sua bagagem de vivências e experiências, vovós e vovôs inspiram e incentivam a todos, e, em igual medida, merecem os cuidados, o apoio e o incentivo de filhos, netos e demais familiares e amigos. O Dia dos Avós é ocasião especial para recordar e salientar que tê-los por perto é um dos maiores presentes que a vida pode nos dar.

*Avós*  
união que abençoa  
nossa vida com  
sabedoria e amor

26 de julho - Feliz dia dos Avós



✓ Moradia para Terceira Idade  
✓ Assistência Enfermagem ✓ Cuidados 24 hs  
✓ Natureza privilegiada ✓ Local central  
Dormitórios: suíte, individual e duplo  
51 2109 0973 / 51 99802 5062  
Rua: Marechal Deodoro 1181  
Santa Cruz do Sul



Aqui cuidamos da audição de todos, em especial daqueles que tem tantas histórias para contar!

Eles são sinônimos de amor, cuidado e sabedoria.

*Feliz dia dos Avós!*

**Amplichini**  
Centro Auditivo

(51) 3715-9278

**AGORA EM NOVO ENDEREÇO!**

Rua Fernando Abbott, 270, Centro Médico, Sala 506, Centro, Santa Cruz do Sul/RS



Queremos parabenizar a todos os avós pelo seu dia!

**APOPESC**  
Associação Dos Aposentados E Pensionistas De Santa Cruz Do Sul

40 anos

Germano F. Kelber - Presidente | Natalino Bucher - Vice-Presidente | Luana Dick - Assistente de Diretoria

**VISITE NOSSA SEDE E ASSOCIE-SE!**

Rua 7 de Setembro, 503 - Fundos (entrada pelo portão da garagem) (51) 3717.2736  
E-mail: apopesc@viavale.com.br | 51 99990.6044 | 51 99990.6073

# Sorriso e autoestima

O TRATAMENTO COM PRÓTESE DENTÁRIA pode ajudar pacientes a se sentirem mais confiantes

Fotos: Divulgação/GS



**N**ão importa a idade: todo mundo quer ter um sorriso bonito e saudável. Além de ser fundamental para a saúde, isso tem o poder de contagiar as pessoas à sua volta. Da mesma forma, dentes alinhados e bem cuidados podem melhorar a autoestima e, conseqüentemente, aumentar a autoconfiança.

Nos dias de hoje, os avós estão cada vez mais ativos. Viajam, vão a festas, trabalham... e também estão mais vaidosos e cuidadosos com sua saúde, inclusive a bucal.

De acordo com Cilea Slomp, especialista e mestre em Prótese Dentária, as reabilitações com próteses impactam significativamente a qualidade de vida das pessoas. "Elas são responsáveis pela melhora da eficiência mastigatória e da estética do sorriso, e na redução de problemas musculares e articulares. Além disso, influenciam na melhora das relações interpessoais, tornando as pessoas automática-

mente mais felizes e satisfeitas consigo mesmas", atesta.

Cilea, que também é doutora em Dentística Restauradora e professora vice-coordenadora da Pós-Graduação em Prótese e Dentística da Advanceh, explica que a prótese é um tipo de tratamento em odontologia feito para repor dentes perdidos ou ausentes, ou para melhorar dentes que precisem restaurar sua forma ou cor.



## Tipos de próteses

A profissional destaca que existem as próteses fixas e removíveis. Entre as fixas, há as cimentadas nos dentes e as que podem ser fixas sobre implantes (cimentadas ou parafusadas), com o intuito de melhorar a mastigação e a estética, ou aumentar a altura da mordida em pacientes que têm perda de dimensão vertical, que são dentes muito desgastados por bruxismo ou fraturas. Nesses casos, as próteses podem ser do tipo laminadas, que são as lentes de contato, ou do tipo coroa, que são aquelas que revestem o dente inteiro.

Já as removíveis – de remover e colocar – podem ser totais, parciais ou de encaixar sobre implantes. Cilea explica que são vários os tipos de prótese e cada uma é mais indicada para casos específicos. "Varia de acordo com a necessidade de cada paciente. Isso é determinado mediante uma avaliação bem minuciosa, com vários exames, fotografias, raio-x e escaneamento ou moldagem intraoral. A primeira consulta, quando se faz o diagnóstico e se conhece o desejo do paciente, é muito importante", destaca.

**ADVANCEH**

INSTITUTO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ODONTOLOGIA

**SELECIONA PACIENTES PARA OS SEGUINTE TRATAMENTOS DENTÁRIOS:**

- ✓ **Próteses Total e Unitária**
- ✓ **Implantes**
- ✓ **Reabilitação Oral**
- ✓ **Lentes de Contato Dentárias**

**VAGAS LIMITADAS**

Garanta a sua pelos telefones:

(51) 99281-7420  
(51) 99463-2698





**Crédito Consignado**

**a taxa caiu e seu crédito subiu**

**Faça uma simulação!**

**Recife IdealCred**  
+ 35 anos de crédito com credibilidade.



Somos **referência** quando o assunto é **crédito**.  **51 3715-5350**

## É hora de se **mexer!**

**O** cuidado com a saúde de maneira geral é um tema cada vez mais divulgado. Com isso, a importância de as pessoas manterem exercícios regulares, boa alimentação e o corpo ativo em todas as fases da vida já é de conhecimento geral. Porém, com o passar dos anos, os exercícios se tornam cada vez mais importantes.

De acordo com a fisioterapeuta Daniela Antonio, a redução de massa muscular inicia a partir dos 30 anos de idade. Os ossos ficam menos densos, porque o organismo passa a absorver menos cálcio.

A cartilagem que reveste as articulações tende a afinar-se, especialmente por causa do desgaste

de anos de movimento. Os ligamentos, que unem as articulações; e os tendões, que ligam os músculos aos ossos, acabam por se tornar menos elásticos, fazendo com que as articulações fiquem apertadas ou rígidas.

Por conta disso, os órgãos, de forma geral, passam a funcionar de maneira mais lenta, alterando a circulação e a função cardíaca e respiratória, bem como afetam a cognição. "Mas não é motivo para alarde. Tudo isso é natural, ocorre lentamente e faz parte do envelhecimento. A boa notícia é que com exercícios regulares conseguimos retardar esse processo e viver por muitos anos de forma supersaudável e ativa", garante a fisioterapeuta.

### A água é aliada

Daniela explica que a água por si só já é um tratamento: "Ao entrarmos na piscina, ocorrem a melhora da circulação e o fortalecimento da musculatura respiratória; há redução do nosso peso quando entramos na piscina, o que diminui o impacto nas articulações. Além disso, a água aquecida relaxa a musculatura, reduzindo as dores. Por isso, realizar as atividades na água se torna algo muito mais fácil e prazeroso."

Entre algumas das atividades que podem ser desenvolvidas na água, Daniela destaca a hidroterapia e a hidroginástica.

A hidroterapia é a fisioterapia realizada em piscina aquecida. O fisioterapeuta, após realizar uma avaliação e definir os objetivos do tratamento, entra junto com o cliente na piscina. Ali são realizados exercícios de fortalecimento, flexibilidade, mobilidade, equilíbrio, agilidade e resistência, entre outros.

"Muitos movimentos que realizamos na água são difíceis ou impossíveis de serem realizados fora dela. Dependendo do caso, isso acaba trazendo ao paciente maior segurança, aumento da autoestima e da confiança. Muitas vezes reaprendemos os movimentos dentro da piscina para depois executá-los no solo", comenta.

Já a hidroginástica é uma atividade mais vigorosa, que exige mais dos praticantes, ideal para quem não tem problemas graves e quer manter a saúde em dia. Geralmente é realizada em grupos, e o professor fica fora da água.



Divulgação/GS

### Benefícios da hidroterapia

Além de prevenção de doenças, a fisioterapia aquática é mais direcionada para tratamentos como:

- \* Período pré e pós-operatório, pessoas com desvios posturais;
- \* Problemas respiratórios, como asma, bronquite;
- \* Fraqueza muscular, dificuldade e diminuição de movimentos;
- \* Reumatologia, problemas como artrose e artrite;
- \* Problemas neurológicos, como AVC, Parkinson e síndromes em geral.

## HIDROGINÁSTICA E HIDROTERAPIA



**DESEJAMOS UM FELIZ DIA DOS AVÓS**

Rua Ernesto Alves, 1200  51 99898-8618  [clinicaantonios.com.br](http://clinicaantonios.com.br)  @clinicaantonios

- ✓ **ATENDIMENTO INDIVIDUAL**
- ✓ **PISCINA E AMBIENTES AQUECIDOS**
- ✓ **MUITO MOVIMENTO E SAÚDE**



**Clínica Antonio's**  
FISIOTERAPIA E HIDROTERAPIA

Vocês são colo de infinita sabedoria e paciência.  
Feliz dia dos Avós!



*Amor & Vida*  
LAR GERIÁTRICO

CUIDANDO DE QUEM VOCÊ AMA

Fones | WhatsApp: (51) 99937.1110 ou (51) 3902.4454  
E-mail: largeriaticoamorevida@gmail.com  
Rua Pastor Laechler, 818 - Santo Inácio - Santa Cruz do Sul

## Para ouvir **melhor**

**A**udição é um dos cinco sentidos humanos e se dá por meio de um processo complexo que envolve diferentes estruturas (ouvido externo, médio e interno) até chegar ao cérebro. À medida em que a idade avança, a perda auditiva tende a se intensificar em um processo natural.

Muitas pessoas pensam que a perda auditiva é silenciosa, porém suas consequências chamam bastante atenção. Além de pedir para as pessoas repetirem o que disseram e aumentar o volume da televisão, a perda de audição acarreta no declínio das habilidades cerebrais, trazendo dificuldades, como memória, atenção e discriminação dos sons.

Recentemente, um estudo comprovou que a perda auditiva não tratada eleva em 42% o risco de Alzheimer. Você já imaginou aceitar passivamente um tipo de demência por não querer usar um aparelho auditivo?

Uma das maiores preocupações dos

pacientes está relacionada à discrição. Hoje em dia, existem diversos modelos de aparelhos que podem ser adaptados em diferentes tipos e graus de perda auditiva.

“Por sermos distribuidores da marca americana Starkey, conseguimos ofertar aparelhos auditivos discretos, feitos sob medida, recarregáveis, potentes, resistentes a água, com conectividade e inteligência artificial, com valores atrativos e facilidade no pagamento”, explica a doutora Taissane Sangueluche, fonoaudióloga da clínica Dra. Ceres Buss, nas unidades de Santa Cruz do Sul e Venâncio Aires.

Além disso, a clínica se destaca no mercado pelo atendimento, pela assistência e pelo acompanhamento que fornece para todos os seus pacientes. O paciente retorna quantas vezes forem necessárias para realizar os ajustes dos aparelhos auditivos. Precisamos devolver aos poucos a capacidade de o cérebro ouvir e entender novamente”, explica a fonoaudióloga.



Fotos: Divulgação/GS

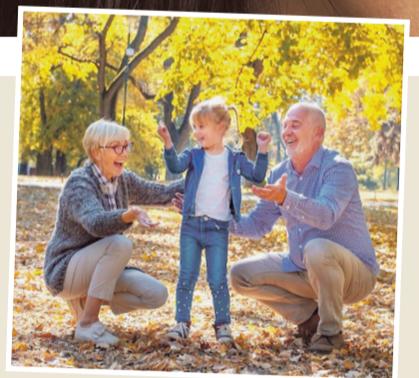
### Uma data muito especial

Hoje, quarta-feira, dia 26 de julho, é comemorado o Dia dos Avós, uma data para lembrar a importância das pessoas que geralmente são as mais queridas e respeitadas dentro de uma família. Os avós exercem papel importante em nossas vidas, devido à experiência e à sabedoria que acumulam ao longo dos anos.

A escolha deste dia possui origem bíblica. A data foi instituída pelo papa Paulo VI, no século 20, para homenagear os pais de Maria, mãe de Jesus,

chamados Ana e Joaquim. Esses dois personagens históricos foram canonizados no século 16 pelo papa Gregório VIII por serem os avós de Jesus Cristo. Segundo a tradição cristã, mediante uma ação milagrosa, o casal concebeu Maria, mesmo sendo estéreis. Santa Ana e São Joaquim receberam muitas comemorações festivas em diversas datas, porém o papa Paulo VI determinou que o dia 26 de Julho seria a data definitiva.

Fonte: exame.com



**Clínica**  
**Dra. Ceres Buss**  
SAÚDE AUDITIVA

Parabéns a todos os avós pelo seu dia!  
26/7. DIA DOS AVÓS

NESSA DATA ESPECIAL, TRAGA QUEM VOCÊ AMA PARA FAZER UMA AVALIAÇÃO SEM COMPROMISSO E CONHECER OS MELHORES APARELHOS AUDITIVOS DO MERCADO

ACOMPANHE NOSSO TRABALHO NAS REDES SOCIAIS  
f @draceresbussaparelhosauditivos

Rua 28 de Setembro, 425, Centro - SANTA CRUZ DO SUL 51 3717-3623 51 99800-0221

Venha conhecer o **RESIDENCIAL MONTE ALEGRE**. Localizado em Monte Alverne, foi projetado exclusivamente para atender o público idoso proporcionando conforto e bem-estar.

Parabéns a todos os avós pelo seu dia!

**Monte Alegre**  
RESIDENCIAL

Tranquilidade e qualidade de vida é o que você merece!

ENTRE EM CONTATO PELO TELEFONE/WHATSAPP (51) 99154-3431 PARA MAIORES INFORMAÇÕES!



A tranquilidade e a qualidade de vida que só o interior e a natureza proporcionam para o seu familiar estão aqui! Serviço de Nutrição e Fisioterapia inclusos!

CONSULTE VALORES PROMOCIONAIS