

7 de abril - Dia Mundial da

# SAÚDE

EDIÇÃO ESPECIAL



**Jornal do Sudoeste**

O conteúdo com credibilidade faz a diferença.

33  
ANOS

# Por que Acupuntura virou febre?

por Prof. Wander Pimenta Filho

De repente parece que Acupuntura virou uma febre. O que explica isso?

Há 20 anos sou especialista em promover a saúde e o bem estar por meio da Acupuntura e nas próximas linhas vou te explicar porque isso aconteceu, mas antes eu quero te contar uma história.

Quando montei minha clínica de fisioterapia juntamente com atendimento de acupuntura em 1998, pouquíssimas pessoas sabiam do que se tratava. Havia passado por Paraíso um profissional acupunturista, mas já não se encontrava mais trabalhando na cidade. Minha clínica foi uma das primeiras especializadas na área. Nesse período todo foram mais de 60 mil atendimentos registrados em nossos arquivos.

Como dito acima, quase ninguém sabia o que era ou entendia do que se tratava. Algumas pessoas faziam confusão com conceitos (ou pré-conceitos) religiosos ou coisa parecida.

Incomodado com as informações erradas e dúvidas sobre indicações e potencialidades da Acupuntura e Medicina Chinesa, desde então uma das minhas principais missões era divulgar o trabalho por meio de artigos, entrevistas, esclarecimentos e tudo o que cabia nessa época, inclusive este jornal foi um dos principais veículos para isso, participei de muitos cadernos com este.

Hoje sem sombra de dúvidas, com o advento da internet e das redes sociais, esse trabalho se tornou muito mais fácil e rápido. E, exatamente por isso, aconteceu da área tornar-se ainda mais conhecida e procurada. Hoje em dia a maior parte da população conhece e entende os benefícios da técnica que tem indicação desde as primeiras ho-



ras do nascimento até o final da vida. Sem contra-indicação nem efeitos colaterais.

O desenvolvimento da acupuntura em Paraíso se deu de uma forma proporcional com o desenvolvimento no Brasil todo. Antigamente, antes de iniciar um tratamento era preciso explicar do que se tratava e como funcionava. É claro que hoje ainda é preciso, mas nem se compara com antigamente.

As pessoas são muito mais esclarecidas e interessadas e isso acontece

porque é uma técnica que estimula o funcionamento natural do corpo. Sem danos ao organismo. As pessoas estão cada dia mais interessadas em coisas saudáveis utilizando medicamentos somente quando este é indispensável.

Do contrario, os conceitos são cada dia mais naturais. Tanto no tocante à alimentação quanto a práticas terapêuticas. As pessoas estão informadas e buscando hábitos de vida mais saudáveis, sem sombra de dúvida.

Hoje ainda percebo algum tipo de preconceito sim, mas muito mais por parte de algumas classes de profissionais da saúde do que de pacientes. Pra mim uma demonstração clara de insegurança, desconhecimento, despreparo e o pior, falta de comprometimento com o paciente.

Há mais de 200 indicações segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde). Veja as principais:

- Ansiedade.
- Constipação intestinal.
- Depressão.
- Distúrbios da Menopausa.
- Dores (Cabeça; Fibromialgia; Osteoartrite; Osteoartrose; Lombar; Tendinite, etc.).
- Esporão de Calcâneo.
- Estresse.
- Gastrite.
- Hemorroidas.
- Hipertensão Arterial e Hipotensão primária.
- Edema (Inchaço).
- Insônia.
- Labirintite.
- Náuseas e Vômitos.
- Ovário policístico.
- Problemas respiratórios (Gripe; Rinite alérgica; Sinusite; Asma brônquica...).
- Infertilidade.
- Tabagismo.
- Tendinite.
- TPM.
- Vertigem.
- Zumbido no ouvido
- Entre outros.

Para iniciar um tratamento não é necessário nenhum tipo de encaminhamento nem tampouco exame. A forma de diagnosticar da Medicina Tradicional Chinesa difere da convencional (Ocidental).

Tire suas dúvidas. Contacte um profissional.



## ACUPUNTURA mais

針灸

Pra ser feliz.

+ Acessível  
+ Digno  
+ Saudável

CONHEÇA NOSSO INÉDITO E EXCLUSIVO PROGRAMA DE FIDELIDADE A+

RUA PIMENTA DE PÁDUA, 1.410 - FONE 3531-1074 - SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO - MINAS GERAIS

**LABORATÓRIO VITALE****SOMOS EXCELÊNCIA EM QUALIDADE****PELO 2º ANO CONSECUTIVO****Certificado de Acreditação do Sistema de Gestão de Qualidade**

O Laboratório Vitale tem a imensa satisfação de comunicar aos seus clientes e amigos que pelo segundo ano consecutivo obteve a **Certificação do Sistema Nacional de Acreditação (DICQ)**.

O termo acreditar significa dar crédito, crer, ter como verdadeiro, dar ou estabelecer crédito. É isso que o **Laboratório Vitale** busca para seus clientes.

No final de Fevereiro, o **Laboratório Vitale** recebeu a recertificação de qualidade, ou seja, todo o trabalho técnico foi reconhecido através de uma auditoria que é realizada anualmente.

O **Laboratório Vitale** foi avaliado novamente e atendeu todos os requisitos estabelecidos, como excelência técnica na realização de exames, validade de reagentes e produtos utilizados, calibração de equipamentos, rastreabilidade do processo, capacitação da equipe e principalmente segurança do paciente.

A acreditação garante um passo a

*Equipe Laboratório Vitale*

frente para o laboratório, ela dá ao médico e ao paciente a segurança de que os resultados dos exames tenham total credibilidade e confiabilidade.

O **Laboratório Vitale** através da manutenção da acreditação nacional de qualidade garante a educação permanente

de todos seus processos contemplando sua capacidade organizacional e técnica.

**Laboratório Vitale:**  
**Ética e respeito pela vida.**

**AGILIDADE, CONFIANÇA  
E CREDIBILIDADE.**



LABORATÓRIO DE ANÁLISES CLÍNICAS VITALE



Patrocinado pela Sociedade Brasileira de Análises Clínicas

13 ANOS DE EXCELÊNCIA NA AVALIAÇÃO MENSAL DA SOCIEDADE DE ANÁLISES CLÍNICAS!



Sistema Nacional  
de Acreditação **DICQ**  
patrocinado pela Sociedade  
Brasileira de Análises Clínicas

**Responsabilidade técnica: DRA. RENATA CANDIANI MELES****RESULTADOS ON-LINE****EXAMES TOXICOLÓGICOS COM O MELHOR PREÇO DA CIDADE. CONFIRA!**

**VITALE É O 1º LABORATÓRIO DA CIDADE QUE CONQUISTA O  
CERTIFICADO DE ACREDITAÇÃO DO SISTEMA DE GESTÃO DE QUALIDADE**

**RUA JOSÉ BRUNO, 32, MOCOQUINHA | TEL.: 3558-3849 | SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO - M.G.**

## Paraíso se transformou em polo macrorregional de saúde

Há pelo menos 20 anos, São Sebastião do Paraíso começou a experimentar uma nova realidade, com o investimento em saúde básica e de média e alta complexidade, viabilizado por meio do deputado federal Carlos Melles. O impacto dessa sequência de recursos destinados para a saúde pública foi tamanho que o município paraense se consolidou com um dos principais polos de saúde de Minas, com destaque para o Hospital Regional do Coração da Santa Casa, unidade de assistência em alta complexidade cardiovascular que hoje é referência para toda a região Sul de Minas, além do Triângulo Mineiro e Alto Paranaíba.

“Somos referência do SUS em diagnóstico e tratamento cardiovascular para uma população estimada de 2,7 milhões de pessoas, para tanto, temos a retaguarda de uma equipe altamente qualificada e equipamentos de ponta”, pontua o interventor da Santa Casa, Adriano Nascimento, que enfatiza a ação política do deputado Melles, tanto na construção, como na aquisição de equipamentos e no credenciamento da unidade.

Na prática, nos últimos anos o deputado destinou para a Santa Casa em torno de R\$ 35 milhões, recursos aplicados nos mais diversos setores, promovendo uma verdadeira transformação no hospital regional.

“Tanto a unidade Hospital do Coração, como outros setores da Santa Casa, hoje são voltados para a atenção em saúde em uma ampla região”, frisa Adriano Nascimento. Além da cardiologia, ele cita, por exemplo, a referência da maternidade-gestão de alto risco e a UTI neonatal, unidades hiperqualificadas por força de equipes de especialistas. A Santa Casa tornou-se também referência em urgência e emergência, sendo hoje o maior hospital em número de leitos de retaguarda no Sudoeste Mineiro. Além do nível 2, nesta habilitação, o hospital conta equipes referenciadas de urologia, nefrologia, otorrino, buço-maxilo, além da própria cardiologia. O serviço de nefrologia, por exemplo, atende à demanda de várias microrregiões de saúde.

Os indicadores apresentam ainda números formidáveis de atenção regional, por conta das cirurgias eletivas de média e alta complexidade, e do ambulatório de especia-



lidades médicas, que assegura serviço médico hospitalar para secretarias municipais com remuneração popular.

Paraíso se tornou ainda uma cidade-polo na formação de profissionais da área da saúde, com o programa de residência médica na Santa Casa, onde profissionais da área aliam teoria e prática.

Mas, além de assegurar investimento para obras e equipamentos na Santa Casa e Hospital do Coração, documento recentemente publicado pelo deputado Melles, apresenta um conjunto importante de recursos destinados para a saúde básica em Paraíso, viabilizando PSF's, Unidades Básicas de Saúde, investimento na UPA, aquisição de ambulâncias, entre outras ações, incluindo o Hospital Gedor Silveira, que recebeu recursos e está na pauta do deputado para novos investimentos.

“Tivemos o apoio da população e durante todos estes anos estamos retribuindo esta confiança, destinando recursos para setores vitais, priorizando naturalmente a saúde e a educação. Nesta ação, sempre tivemos o apoio de lideranças, cada um em sua época, como prefeitos,

vereadores, e sempre em parceria com o deputado Antônio Carlos Arantes”, afirma Carlos Melles.

O deputado enfatiza que, além de Paraíso, também na região houve um fortalecimento muito consistente da saúde pública. “Destinamos, nestes anos de mandato e sempre como o respaldo de autoridades nacionais, mais de 300 milhões de

reais, que chegaram para todos os municípios de nossa região”, disse.

Essa polarização de saúde, vem promovendo um impacto muito importante e positivo na economia municipal. O movimento diário de pacientes, familiares e equipes de outros municípios, geram empregos e impulsionam o comércio e serviços.





Fonoaudióloga  
audiologista  
**MAYRA  
PRETO  
MAFRA  
GONÇALVES,**  
com 24 anos de  
experiência  
na área.



Especialista em Audiologia, trabalhando com diagnóstico audiológico clínico (exames de audiometria – imitanciometria, teste da orelhinha), Aparelhos Auditivos, Gestão e Coordenação em empresas com a documentação do Programa de Conservação Auditiva (PCA) para fiscalizações do Ministério do Trabalho, auditorias e perícias.

#### TESTE DA ORELHINHA: O QUE É E QUANDO FAZER?



Entre os procedimentos realizados ainda na maternidade, logo após o nascimento do bebê, está a triagem neonatal auditiva ou o teste da orelhinha.

O exame é nos primeiros dias de vida do bebê, no máximo no primeiro mês e identifica problemas auditivos no recém-nascido. Desde 2010 é determinado por lei federal, tornando assim **obrigatório**.

O exame é indolor e é feito enquanto o bebê está dormindo. "Esse diagnóstico precoce é extremamente importante para permitir que a criança com a deficiência tenha desenvolvimento neuropsicomotor e aquisição da fala próximos do normal".



O **PCA** – Programa de Conservação auditiva é um conjunto de medidas coordenadas que previnem a instalação ou evolução das perdas auditivas ocupacionais, é um processo contínuo e dinâmico de implantação de rotinas nas empresas. Onde existir o risco para a audição do trabalhador há necessidade de implantação do PCA.

É um programa previsto na NR - 9 que é a norma regulamentadora que estabelece e obriga a elaboração e implementação por parte das empresas e instituições que admitam trabalhadores como empregados..

O PCA envolve a atuação de uma equipe multiprofissional, pois são necessárias medidas de engenharia, medicina, fonoaudiologia, treinamento e administração.

O objetivo principal do PCA é assegurar a saúde auditiva dos trabalhadores expostos a níveis elevados de pressão sonora, dando ênfase à qualidade de vida do trabalhador, evitando perdas auditivas induzidas por ruídos ou agentes nocivos e reduzir os efeitos que o ruído pode causar no organismo.

#### SOBRE A AUDIUM-APARELHOS AUDITIVOS



A Audium é a maior rede de aparelhos auditivos do mundo. Está presente em mais de 100 países com mais de 140 pontos de atendimento em todo Brasil.

Uma rede mundial reconhecida pelo profissionalismo nos processos de atendimento e aconselhamento, a fim de oferecer a melhor solução auditiva com todo o conforto e segurança que você merece.

Na Audium você pode confiar: conforto, tranquilidade e a certeza da melhor solução auditiva com um atendimento de qualidade.

**VENHAM FAZER O TESTE COM AS PROTESES AUDITIVAS!!!  
O teste não tem custo!!!**

#### O que é Audiometria?



A audiometria é um exame que avalia a capacidade do paciente para ouvir sons.

O grau da perda auditiva pode ser verificado em cada ouvido isoladamente e pode se dever a perdas provenientes do ouvido externo, ouvido médio ou ouvido interno, bem como do nervo e das vias auditivas sensoriais ou serem perdas mistas. Há, basicamente, dois tipos de audiometria: Audiometria tonal e Audiometria vocal

#### O que é impedanciometria?



Tem o objetivo de avaliar as condições do ouvido médio, detectando se há ou não indícios de secreção nele, bem como a mobilidade do tímpano e dos ossículos e a disfunção da tuba auditiva.

O exame é de grande utilidade para identificar otites catarrais crônicas, também outros tipos de patologias.

Rua Tenente José Albino, 780 - Centro  
São Sebastião do Paraíso - Minas Gerais

TELEFONE: (35) 3531-4974

# “O que penso a respeito seria de mais moderno” -

Há trinta anos surgiu a política antimanicomial, contrária a internação de pacientes psiquiátricos. Durante este tempo tentou-se montar-se um sistema alternativo à internação, só que até agora, na visão do médico Maurício Giubilei, diretor clínico da Fundação Gedor Silveira, de São Sebastião do Paraíso, o Estado não obteve êxito porque nada substituiu a hospitalização.

Ele salienta que hospitalização é para pacientes críticos com riscos para si e para terceiros, risco de morte, suicídio, brevidade de vida, o chamado suicídio crônico como alcoolismo, uso de drogas. Nada vai substituir a hospitalização.

Também não basta somente isolar dentro de outra situação, de restrição de espaço, tem que haver assistência de toda uma equipe, constituída por enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais, terapeutas ocupacionais e o próprio psiquiatra, além de clínico geral que verá as intercorrências

que acontecem com doentes mentais, salienta Giubilei.

O sistema alternativo, como é chamado, e que ele prefere denominar de um sistema complementar que seria desde o ambulatório de saúde mental, a prevenção ao tratamento de paciente sem grandes complexidades, até hospitalização como final da linha, como final de uma atividade àquelas que necessitarem de uma atividade mais complexa.

Por este “intermeio” pode-se usar muito a psiquiatria social como está embasada esta luta, que são atividades com o paciente em nível de oficinas terapêuticas no Centro de Atenção Psicossocial que também é modalidade ambulatorial de tratamento, mas com certa restrição de espaço para doente mental durante o período do dia, observa Giubilei.

Conforme explica, quando o indivíduo adoce, principalmente as psicoses, o transtorno bipolar, fase maníaca, esquizofrenia a pessoa perde os seus limites internos, e até que se restabeleça, necessi-

ta limite externo que vai contê-lo, por isso é que o hospital psiquiátrico precisa ter muro alto, observação o tempo todo, e atividades direcionadas. O paciente com a medicação adquire seus limites, e depois disso pode tratar em qualquer outro lugar.

O hospital psiquiátrico, a meu ver, diz Giubilei, insere muito mais como limitador, até a pessoa se restabelecer de seu próprio limite interno. Sendo restabelecido não há mais a necessidade de hospitalização.

Então seria uma sequência de atividades conforme a gravidade da doença. Conforme enfatiza, seria o ambulatório, a prevenção, e no Brasil é pouco feito isto, conseguir prevenir doença química, alcoolismo, tabagismo e as doenças psiquiátricas em si que começam desde com a mãe, o avô, e dá uma sequência de educação de como lidar com a criança, adolescente ou mesmo o adulto.

Doutor Maurício afirma que isto vai prevenir muita coisa. “Então, nesta sequência, Ambulatório

de Prevenção de Doenças Psiquiátricas, Ambulatório de Tratamento em si, são aquelas consultas eletivas, em que o indivíduo tem, por exemplo, uma depressão, mas pode esperar, quando não há nenhuma gravidade, o indivíduo continua produtivo, então vem com tempo agendado para poder ser atendido e ter sua melhora da depressão.

Aqueles que têm um déficit devido à própria doença, a esquizofrenia já estabilizada, no seu ponto de vista precisam de uma oficina terapêutica, observado por terceiros. “Pode fazer uma oficina terapêutica, e essas são lúdicas, onde o indivíduo que perdeu muito a capacidade, não tem condição de ganhar com a atividade, mas ocupa o tempo dele de forma saudável. Então, predominantemente lúdicas, predominantemente terapêuticas, onde a própria atividade tem ação curativa, ou de melhora dos sintomas, principalmente da ressocialização, predominantemente profissionalizante, onde o indivíduo vai aprender fazer seus



**VOCÊ SABE EM QUEM PODE CONFIAR**

**BIOLABORY**  
LABORATÓRIO ANÁLISES CLÍNICAS

**FONE: 3531-5434 - RUA LA SALLES, 305**

# ito da Psiquiatria, no que o” – Dr. Maurício Giubilei

produtos, e predominantemente de produção, onde além de ser profissionalizante ele aprende comercializar seus produtos”.

São pacientes menos comprometidos, mais equilibrados, que tiveram melhor sucesso em seus tratamentos, diz Giubilei. “Depois disto vem também o Hospital Dia, modalidade hospitalar mesmo, onde há o predomínio da atenção médica, e o suporte de equipe. O que diferencia o Hospital Dia do CAPS – o Centro de Atenção Psicossocial, é que existe uma predominância de atividades paramédicas e socializantes com suporte médico, enquanto o Hospital Dia é o contexto hospitalar, sendo predominante a atividade médica com suporte de equipe. Depois você vai até um leito de retaguarda, onde aguardam internação, ou internações curtas, onde o indivíduo em 72 horas ou um pouco mais pode sair da crise, ou mesmo testando o início de tratamento para aquele paciente em crise, para ver se somente isto é o suficiente, para não interna-lo”.

Em internações, conforme pondera, “importante também são os leitos em hospitais gerais, onde predomina a doença clínica que o paciente possa ter, por exemplo uma pneumonia, fratura, cirurgia, com o suporte psiquiátrico dentro do Hospital Geral. Ainda não temos um hospital geral, mas seria preferível, por ter aparelhagens sofisticadas”.

Recentemente a Fundação Gedor Silveira contratou uma psicóloga que trabalhou na Inglaterra, “e ela está nos trazendo muitas coisas interessantes para a gente, principalmente sobre as oficinas terapêuticas”, afirma.

Giubilei lembra que dentro des-



Médico Maurício Giubilei, diretor clínico da Fundação Gedor Silveira, de São Sebastião do Paraíso,

te contexto, como nesses últimos onze anos hospitais psiquiátricos não tiveram reajustes financeiros nas diárias, a inflação foi pequena, mas foi somando anos após ano, e os hospitais passaram a ser muito deficitários. Recentemente, houve reajuste. A diária era de R\$ 49,50 e foi para R\$ 82,00 o que viabiliza o funcionamento de hospitais psiquiátricos, “mas não

estamos esperando que isto seja a solução definitiva para o Gedor Silveira e para hospitais psiquiátricos brasileiros, que são poucos hoje”.

Prosseguindo ele afirma que, como fundação, “temos que buscar alternativas para continuar servindo a população. Para isto, estamos elaborando e está em funcionamento atendimentos médi-

cos a nível de ambulatório, que seria o nosso Centro de Atenção à Saúde, Centro de Especialidades Médicas Gedor Silveira e já contamos com atendimento de Psiquiatria, Clínica Médica, Cirurgia Plástica Reparadora e outros mais que estão se agregando ao nosso grupo de médicos. Isto vem facilitar porque tem alguns convênios na região que não são atendidos em consultórios em Paraíso, e serão atendidos aqui, a um preço justo para a população que não tem condições de comprar um plano de saúde, mas também não quer ficar na fila do SUS, que às vezes demora semanas, meses para se conseguir uma consulta”.

Já temos aqui um posto de coleta de análises clínicas que pasará a funcionar na próxima semana. Está instalado nosso Raio X, equipamento de ultrassonografia, Doppler, e vai chegar o mamógra-fo. Esses serviços foram terceirizados, vão ocupar nossos espaços e parte do lucro deste aparato ficará para a Fundação, para formar uma reserva financeira, e reestruturação de nosso espaço, salienta.

Em Minas Gerais em 1990 eram 43 hospitais psiquiátricos. Atualmente estão em funcionamento apenas em Uberaba, Divinópolis, alguns em Belo Horizonte, Barbacena, Juiz de Fora, e o Gedor Silveira, em São Sebastião do Paraíso. Algo em torno de oito hospitais, no total. O Gedor Silveira é o único no Sul e Sudeste do Estado, com a responsabilidade de acolher pacientes de 151 municípios.

É o que em linhas gerais penso a respeito da Psiquiatria, no que seria o de mais moderno, conclui Dr. Maurício Giubilei.

Nelson P. Duarte

## SAÚDE MAIS DE R\$ 100 MILHÕES INVESTIDOS



Saúde sempre foi uma das prioridades no nosso mandato porque sabemos que a doença não tem hora para aparecer.

Constantemente temos destinado recursos para a aquisição de equipamentos, medicamentos, ambulâncias, veículos para o transporte de equipes médicas e pacientes em tratamento; para a construção de Postos de Saúde (PSF) e para os hospitais e Santas Casas.

### Santa Casa de Paraíso e Hospital do Coração

A Santa Casa de Misericórdia de São Sebastião do Paraíso é referência no atendimento médico-hospitalar para toda a macrorregião Sul do Estado, com destaque para o **Hospital Regional do Coração**. Toda essa região tem se beneficiado com um atendimento moderno garantido por uma equipe altamente capacitada para a realização de procedimentos avançados.

Sempre em parceria e com a liderança do deputado federal Carlos Melles, destinamos, nos últimos 11 anos, **mais de R\$ 30 milhões para o hospital** que foram utilizados para a construção da sua sede e aquisição de equipamentos e medicamentos.

MAIS DE  
70 PSFs  
CONSTRUÍDOS



60 FARMÁCIAS  
DE MINAS  
IMPLANTADAS

MAIS DE  
150 VEÍCULOS  
E AMBULÂNCIAS  
DOADAS



**25 HOSPITAIS BENEFICIADOS**

**ANTONIO CARLOS  
ARANTES**  
DEPUTADO ESTADUAL

*Esse é diferente*



[www.antonioarlosarantes.com.br](http://www.antonioarlosarantes.com.br)

[/deputadoantonioarlosarantes](https://www.facebook.com/deputadoantonioarlosarantes) [antonioarlosarantes](https://www.instagram.com/antonioarlosarantes) [31 9 9875 4545](https://api.whatsapp.com/send?phone=31998754545)



**FAÇA SUA DOAÇÃO ATRAVÉS DA CONTA DE LUZ**

*Para doar é muito simples:*

Doando a partir de  
R\$5,00 você já  
estará colaborando  
para o bem de  
alguma pessoa.  
Pense nisso!



SANTA CASA DE MISERICÓRDIA  
SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO - MG

**LIGUE  
3539  
1300**

**FALE COM UM  
DE NOSSOS  
ATENDENTES**

## Natação é alternativa para quem busca qualidade de vida e diversão

**Quer chegar no seu peso ideal, tonificar seu corpo com exercícios de baixo impacto, então escolheu a natação - Parabéns**

Inúmeros são os benefícios de natação, mas o principal no meu modo de entender que o aluno precisa estar seguro para a atividade se tornar prazerosa, a esta segurança se inicia que auxiliar e preconiza a interdisciplinaridade para um objetivo comum que a qualidade de vida da criança, adulto, bebês, gestantes.

A Natação como uma atividade essencialmente aeróbica de baixo impacto geram benefícios desde a melhora cardiorrespiratória à longevidade, auxilia na diminuição do colesterol, triglicérides, diabetes, de inúmeras disfunções de correntes do sedentarismo e da não adaptação de um compromisso de exercícios que asseguram um bem estar no decorrer dos anos.

A natação não tem restrição de idade, sexo, mobilidade, deficiência, esta atividade tem uma grande chance de colocar muitas pessoas que pensam que não conseguem realizar uma atividade aeróbica, no meio aquático fica tudo mais fácil, tendo a segurança e o respaldo de saúde clínica, inúmeros



ros alunos se sentem alegres, rendendo com exercícios complexo e úteis para suas articulações, sua musculatura, seu coração, para sua autoestima.

Além de tudo isso a natação é prazerosa, você se sente bem, sua musculatura fica rígida, seu potencial aeróbico fica excelente, e as crianças que criam hábito desse esporte serão adultos e jovens experientes com a segurança de nunca passar por acidentes traumáticos aquáticos e o melhor de tudo saber nadar é um hábito adquirido por toda a vida.



FOTOS: Reprodução

**JG Figueiredo**  
Laboratório de Análises Clínicas

Dra. Paula R. Varela e Dra. Olga M. Rocchetti Daniol

**ATENDE-SE**

- AMPARA
- CASSI
- FUNERÁRIA CIDADE DOS IPÊS
- GEAP
- FUNPAR
- FUNDAÇÃO ITAÚ
- SAÚDE CAIXA

Rua: José Bruno, 92 - Mocoquinha - Fone: (35) 3531-4990  
São Sebastião do Paraíso - MG  
Aberto das 6:30 às 16:30 hs

**acqua sport**

**ESCOLA DE NATAÇÃO E MUSCULAÇÃO**

**NATAÇÃO  
PARA TODAS  
AS IDADES**

**HIDROGINÁSTICA  
PISCINAS AQUECIDAS  
E COBERTAS**



Rua João Rossi, 55 - Jardim São José - São Sebastião do Paraíso - MG  
ac.qua.sport@hotmail.com FONE: (35) 3531-4336





Para uma vida saudável!

## PRODUTOS NATURAIS

Sem lactose  
Sem glúten  
Doces diet  
Chás

Frutas secas  
Castanhas  
Integrais  
Veganos

Suplementos  
Pasta de amendoim  
Queijos da Canastra  
Sucos

Bebidas  
Bolachas  
Temperos  
Mel

Avenida Ângelo Calafiori, 760  
Bairro Mocoquinha

☎ 35 3531-1811

☎ 35 9.9882-1811

📷 @armazemstafe

📌 armazemsantafe



## 5ª CAMINHADA SAUDÁVEL

A Ampara Medicina Preventiva juntamente com as empresas parceiras realiza todos os anos um evento voltado para a comunidade, sendo assim neste mês de abril em comemoração ao "Dia Mundial da Saúde", acontece no dia de hoje (7) de abril a **5ª CAMINHADA SAUDÁVEL**, que tem o objetivo de incentivar a mudança de vida para hábitos saudáveis como a prática de atividade física. Este ano voltamos à atenção também para um alerta sobre a prevenção de quedas, devido ao grande número de quedas e fraturas no ano de 2017.

O evento acontecerá na Praça da Matriz em frente a Ampara Medicina Preventiva hoje (7) às 8h30min, os participantes serão recebidos com uma mesa de frutas para o

café da manhã, oferecido pelo Tonin Atacado, seguido com um alongamento e após, saída para a caminhada, o trajeto realizado será da praça da matriz sentido a rua Dr. Placidino Brigagão até a Avenida Ângelo Calafiori e retornará pela Rua Gedor Silveira até a praça da matriz.

O encerramento do evento contará com a apresentação do grupo de Dança Sênior da Ampara Medicina Preventiva, coordenado pela Terapeuta Ocupacional Simone de Paula Personi, após serão sorteados três Day-Use (um dia) com acompanhante incluindo almoço no Hotel Fazenda Termópolis e vários outros brindes oferecidos pelos patrocinadores e parceiros.

**AGRADECEMOS A PRESENÇA DE TODOS, A PARCERIA DE NOSSOS PATROCINADORES E O APOIO DA GUARDA MUNICIPAL**



### FOTOS CAMINHADA 2017

