

Saúde



DAIANE BINELLO
 saude@oaltouruguai.com.br

27 DE FEVEREIRO DE 2016
 Jornal O Alto Uruguai

Planejamento para o reinício

Uma das grandes preocupações dos pais é como organizar a vida escolar dos filhos e como fazer com que as crianças iniciem os bons hábitos de planejamento e organização. Confira dicas sobre o assunto nas páginas 42 e 43.



A sua vida é a nossa história!

50 ANOS JORNAL O ALTO URUGUAI

1ª EDIÇÃO 10 ANOS 20 ANOS 30 ANOS 40 ANOS 50 ANOS

O ALTO URUGUAI

Prefeitos Impi por anala repas

Cirurgiões-dentistas

GUILHERME ZANATTA DA LUZ CRO/RS 19877

NATHALIA CAMERINI CRO/RS 19967

Clínica Geral - Ortodontia - Estética Dental
 55 3744 3423 | 96002231 | 96002250
 Rua Tenente Portela, 789 - sala 403 (prédio da Justiça do Trabalho)

PILATES & CoreAlign

Deizi Griebeler Fisioterapeuta

Tenente Portela, 789 / Sala 201 deizigriebeler@gmail.com
 |55| 3744-2962

YOGA e Meditação

Karistela Kantovani

Instrutora de Yoga, Pedagoga, Psicopedagoga e Mestre em Educação.
 Fone: (55) 9977.3571

Fernando B. Etcheverry

Terapia Cognitivo-Comportamental CRP 07/22026

Rua Miguel Couto, 690 - Centro Frederico Westphalen - RS

Consultório Médico Odontológico

Dr. Fábio Franciscatto DENTISTA

Dr. Juliano Franciscatto OFTALMOLOGISTA

Dr. Tiago Franciscatto CARDIOLOGISTA

Fone (55) 3744-4829

Atendimento particular e IPE

Preparem-se, elas voltaram!

A matrícula já está feita, o uniforme lavado, passado e dobrado no guarda-roupas, está pronto à espera. O material escolar com cheiro de novo repouso no armário e as crianças ansiosas não veem a hora de conhecer os colegas ou rever os professores. Com tudo pronto, a volta às aulas pode parecer um momento mágico para os pequenos, mas e os pais, como ficam?

A preparação toda já gera certo estresse, além de gastos. Também tem o dia a dia escolar, com as lições, trabalhos, provas. A rotina também muda para eles. Segundo o especialista em administração de tempo e produtividade, Christian Barbosa, CEO (diretor-executivo) de uma empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo, uma das grandes preocupações dos

pais é como organizar a vida escolar dos filhos e como fazer com que as crianças iniciem os bons hábitos de planejamento e organização.

– A resposta para isso é, em primeiro lugar, não transforme a administração do tempo e a ordem em uma atividade chata ou complexa. Ela deve ser uma tarefa gostosa e que não se torne uma rotina para os filhos. Aliás, quando bem feito, esse planejamento ajuda também a aumentar a interação familiar. Para crianças acima dos 11 anos, recomendo que seja utilizada a tecnologia como forma de envolvê-los. Toda criança a partir dessa idade já deve ser um heavy user de Facebook, Twitter, jogos on-line, e-mail, entre outros. Então, por que não colocar a agenda escolar e os afazeres na Internet também? Você pode usar o Neotriad ou Google Calendar para isso – recomendou o especialista.



Fotos: Divulgação

PARA AJUDAR, CONFIRA A SELEÇÃO DO ESPECIALISTA PARA O QUE DEVE SER COLOCADO NESSA AGENDA:



Agende os compromissos fixos: horário das aulas (compromissos), data de provas, data de atividades extracurriculares com dia fixo (inglês, natação, entre outros) e aniversário dos colegas, passeios escolares, festas.



Atividades antecipadas: estimule seu filho a criar uma tarefa com dois a três dias de antecipação à data do evento principal. Por exemplo: se ele vai ter

prova de história na quinta-feira, marque uma tarefa para a segunda-feira: “estudar para prova de história”, e assim por diante, com trabalhos e outras atividades. Se a matéria para estudar for muito grande, divida em mais de um dia.



Estimule a centralização: quando ele voltar da escola, a primeira ação é passar tudo o que as professoras enviaram de atividades, trabalhos, compras e material. Isso ajudará na organização para que ele

não se perca com as datas.



Delegar tarefas para os pais: se a professora solicitar uma foto dos avós para ele levar à escola, ele precisará ir ao sistema, criar uma tarefa e delegar para a mãe com antecedência. Desta forma, você ficará sabendo o que precisa fazer antes da hora e ele criará a responsabilidade de delegar, entendendo que ele é o responsável pelo resultado final (entrega).

CRO/CLN 2424

Centro Odontológico Especializado

Cirurgia e Traumatologia Bucomaxilofacial, Implantodontia, Prótese

Leonardo Fiorentin Bonfanti
Cirurgião-Dentista - CRO/RS 16.472
Especialista em Cirurgia e Traumatologia Bucomaxilofacial
Clínico geral - Implantes dentários

Tobias Pasini
Cirurgião-Dentista - CRO/RS 16.942
Especialista em Prótese Dentária

(55) 3744-2196
Rua Arthur Milani, 657 - Sala 101 - Centro
Frederico Westphalen/RS

Espaço Vida

Atendimentos através da terapia Chinesa. Diagnóstico através da Íris do olho.

- * Acupuntura
- * Iridologia
- * Alimentação Saudável
- * Controle de Peso
- * Naturopatia
- * Auriculoterapia

Tratamentos de Hérnia de disco, Artrose, Nervo Ciático, Dor Lombar, Bursite. Venha conhecer os benefícios que o Espaço Vida oferece.

Profissionais Especializados!

Agende seu horário: (55) 3744-6439
Rua Cabo Rocha 1159, B. Santo Antônio, Frederico Westphalen-RS.

Clínica Santa Margarida
Responsável Técnico: Dr. Auredi M. M. Teixeira - CRM: 21920

Fone: (55) 3744.6650
Cel.: (55) 9167.4535

Rua Tenente Lira, 1199
Sala 602 - Centro Clínico
Centro - Frederico Westphalen/RS

Riabilitare
CLÍNICA DE FISIOTERAPIA

Karim K. de O. Bordignon
CREFITO/5-39166-F

Fabrizio F. Bordignon
CREFITO/5-39165-F

Caroline H. L. de Lima
CREFITO/5-96804-F

Leonardo Mafalda
CREFITO/5-170 072-F

- * Reabilitação Funcional, Neurológica, Reumatológica, Urogincológica, Pediátrica, Traumatológica e Desportiva
- * Reeducação Postural Global - RPG
- * Fisioterapia aquática, natação, hidromassagem, hidroginástica.

**Fone: (55) 3744-4625
9109-6819
9108-5613**

E-mail: riabilitare@brturbo.com.br
Rua Presidente Kennedy, 1216, FW

CONVÊNIOS:
Unimed - Correios - Cabergs

empório vital

SAL SEM SÓDIO

O Primeiro Salgante SEM SÓDIO com Registro na ANVISA

Agora você pode ter o prazer de uma refeição salgada e SEM SÓDIO!

DaSALbor é recomendado para aqueles que desejam ter ou manter dietas em substituição do sal tradicional. É ideal para hipertensos, ou pessoas que buscam prevenir doenças cardiovasculares e renais.

[55] 3744-1536 - Rua Tenente Portela, 689 - Sl. 03 - FW

Atendimento clínico

Neurologista
Dr. Auredi Marion Moraes Teixeira
CRM: 21920

Psiquiatra
Dra. Joana Leticia C. Cordeiro
CRM: 36468

Psicologia e Psicoterapia
Dr. Rangel Lima
CRP/07/11.951

Nutricionista
Scheila Beltramin
CRN: 8193P

Polissonografia
Dr. Cassiano M. Forcelini
CRM: 23616

Eletroneuromiografia
Dra. Naiana Posenato
CRM: 29381

Eletronecefalograma
Dra. Naiana Posenato
CRM: 29381

Diagnóstico

OUTRAS DICAS:



As mães também precisam compartilhar a agenda do filho com as delas, assim, tudo o que ele anotar será monitorado. Inclua também o pai nessa atividade, ele precisa estar ciente do que acontece e ter condições de realizar algumas das tarefas agendadas.



Ao estimular os filhos logo cedo, eles criam bons hábitos que os ajudarão na vida profissional. Já para quem tem crianças pequenas (a partir dos quatro anos), a técnica também funciona, mas, neste caso, você precisa criar um quadro e colocar no quarto delas para estimular esse "planejamento visual".



A realização deste projeto familiar, além de eficaz, é uma ótima oportunidade de aproveitar o tempo ao lado dos filhos. Organize-se e boa volta às aulas!

DE OLHO NA LANCHEIRA

A alimentação das crianças é uma das principais preocupações no período de volta às aulas, já que preparar uma lancheira saudável com um cardápio mais atrativo e cheio de sabor é um verdadeiro desafio.



Organize um cronograma das refeições.



Separe os alimentos em pequenas porções ou utilize produtos em embalagens individuais.



Escolha alimentos que forneçam diferentes nutrientes.



Faça trocas saudáveis – existem muitas opções de lanches saborosos e nutritivos. Lembre-se que o lanche que o seu filho come na escola complementa o cardápio que você serve em casa.



Utilize uma lancheira adequada ao tipo de alimento que você escolheu – se for necessário manter os alimentos sob refrigeração, utilize uma lancheira térmica.



Colaborou

Christian Barbosa

especialista no Brasil em administração de tempo e produtividade, é CEO da Triad PS, empresa multinacional especializada em programas e consultoria na área de produtividade, colaboração e administração do tempo. Ministra treinamentos e palestras para as maiores empresas do país e da Fortune 100. Autor dos livros "A Triade do Tempo"; "Você, Dona do Seu Tempo"; "Estou em Reunião"; coautor do "Mais Tempo, Mais Dinheiro"; e "Equilíbrio e resultado – Por que as pessoas não fazem o que deveriam fazer?". Sua mais recente obra: "60 Estratégias práticas para ganhar mais tempo".



Juliane Sari Barros
Psicóloga - CRP07/13021

Paulo Barros
Psiquiatra - CRM 22858

Ψ

Telefones: (55) 8419.2477
3744.7486

Rua Presidente Kennedy, 1090/Sala 601 - Ed. Cristal
ao lado do Belenzier - Frederico Westphalen/RS

Consultório Odontológico

Dr. Rodrigo André Piaia
CRO 12.671 - Cel.: 9957.8076
ESPECIALISTA EM ORTODONTIA E ORTOPEDIA
FACIAL EM CAMPINAS - SP

Dr. Vinicius Piaia
CRO 16.670 - Cel.: 9622.3956
ESPECIALISTA EM PRÓTESE DENTÁRIA
ESPECIALISTA NO IMPLANTE DENTÁRIO

Convênio: Cabergs/Banrisul
Rua Tenente Lira, 1199 - Sala 201, 2º andar - Centro Clínico
Frederico Westphalen/RS - Fone: (55) 3744.6314

Fone: (55) 3747.1194
Rua Fortaleza, 260
Boa Vista das Missões - RS

Fone: (55) 3748.1513
Rua Hermann Meyer, 468 - SL 01
Erval Seco - RS

Dra. Raquel Kerber Binkowski
Neurologista Infantil
CREMERS 32.390 / IQE 25.349

(55) 3522-1522
www.raquelbinkowski.com.br
Av. Júlio de Castilhos, 591 - Centro
Três Passos - RS