

## Governo vai investir R\$ 4 bilhões em ações contra o crack

O governo federal lançou no último dia 7 um conjunto de ações para enfrentar o crack e outras drogas. Com investimento de R\$ 4 bilhões, as medidas pretendem aumentar a oferta de tratamento de saúde aos usuários de drogas, enfrentar o tráfico e as organizações criminosas, e ampliar ações de prevenção. Com o mote Crack, é possível vencer, as ações estão estruturadas em três eixos: cuidado, autoridade e prevenção.

### Cuidado

O Eixo Cuidado prevê a ampliação e qualificação da rede de atenção à saúde voltada aos usuários. Serão criadas enfermarias especializadas nos hospitais do Sistema Único de Saúde (SUS) para atendimentos e internações de curta duração durante crises de abstinência e em casos de intoxicações graves. Até 2014, o Ministério da Saúde vai repassar recursos para que estados e municípios criem 2.462 leitos nessas enfermarias especializadas. Para isso, o valor da diária de internação crescerá 250%, de R\$ 57 para até R\$ 200. Ao todo, serão investidos R\$ 670,6 milhões.

Outra ação prevista no Eixo Cuidado é a criação de 308 consultórios de rua para atendimento nos locais onde há maior incidência de consumo de crack. As equipes serão compostas por médicos, enfermeiros e técnicos de enfermagem. A ação, que terá recursos de R\$ 152,4 milhões, atenderá municípios com mais de 100 mil habitantes. Os recursos já estão disponíveis e aguardam apenas a adesão dos municípios. Já os Centros de Atenção Psicossocial para Álcool e Drogas (CAPSad) passarão a funcionar 24 horas por dia, 7 dias por semana. Até 2014, serão 175 unidades em todo o país. Cada centro oferecerá tratamento continuado para até 400 pessoas por mês.

### Unidades de Acolhimento

O atendimento será reforçado também pela criação de Unidades de Acolhimento, que cuidarão em regime residencial por até seis meses, para manutenção da estabilidade clínica e o controle da abstinência. Para o público adulto, serão criados 408 estabelecimentos, com investimentos de R\$ 265,7 milhões até



Divulgação

### Reunião lançou o programa que pretende combater a droga

2014. Já para o acolhimento infanto-juvenil, serão 166 pontos exclusivos para o público de 10 a 18 anos de idade, com investimento de R\$ 128,8 milhões.

### Eixo Autoridade

As ações policiais de repressão ao tráfico de drogas serão realizadas nas fronteiras e nas áreas de uso de drogas. Serão intensificadas as ações de inteligência e de investigação para identificar e prender os traficantes, bem como desarticular organizações criminosas que atuam no tráfico. O contingente das Polícias Federal e Rodoviária Federal será reforçado com contratação de mais de dois mil novos policiais.

Está prevista também a implementação de policiamento ostensivo e de proximidade nas áreas de concentração de uso de drogas, onde serão instaladas câmeras de videomonitoramento fixo. A expectativa é que a utilização de câmeras contribua para inibir a prática de crimes, principalmente o tráfico de drogas.

O governo federal também encaminhará ao Congresso Nacional projeto de lei que altera o Código de Processo Penal e a Lei de Drogas para acelerar a destruição de entorpecentes apreendidos pela polícia e agilizar o leilão de bens utilizados para o tráfico. Também será enviada proposta que institui o Sistema Nacional de Informações de Segurança Pública, Prisionais e sobre Drogas.



A Ana Mulher deseja que todas as famílias, amigos e clientes tenham um Feliz Natal e um Ano Novo cheio de grandes conquistas e muitas realizações.

**ana mulher**

Trabalhamos com Cheque Presente e cartões Visa, Master e Banricompras em 5X sem entrada e sem juros.

Av. Cristóvão Colombo, 2492 - Fone 3237-7868



**Espaço**  
**CORPO E MENTE** CENTRO FÍSICO PERSONALIZADO

## Festas de final de ano, comilança e stress: faça atividade física

Chegando o fim do ano acumulamos muitos compromissos, confraternizações de amigos, empresas, ceia de natal e ano novo, amigo secreto, compras, presentes. Será que nos resta algum tempo para nos dedicarmos a atividade física? Sim, tempo sempre conseguimos arranjar, o nosso problema é que acabamos sempre deixando de lado as nossas aulas na academia ou a nossa corrida em prol dos outros compromissos, mas deveríamos pensar um pouco mais sobre isso.

Mesmo quem teve disciplina o ano todo, com dieta balanceada e prática regular de atividade física, pode pôr a perder os esforços com as tentações de dezembro, que começam nas confraternizações, passam pelo Natal e encontram seu ápice na festa de Réveillon. Por isso, devemos dar continuidade as atividades físicas, para que possamos nos deliciar com a comilança das festas com um pouco menos de culpa. A atividade física produz uma aceleração no metabolismo do nosso corpo, o que vem a contribuir no nosso gasto calórico diário. O metabolismo e o modo que o organismo transforma as calorias em energia, quando ele está acelerado, o gasto calórico se torna mais eficiente.

Outro motivo para não largar a atividade física nesta época, e o bem que ela faz para a nossa mente também. Além dos hormônios liberados, como a endorfina, que nos promove uma sensação de bem estar, temos a atividade física também como uma "válvula de escape" das preocupações, distraíndo-nos daquilo que nos aflige, fornecendo uma sensação prazerosa de realização pessoal, o que melhora o ânimo, a auto-estima e confiança e diminui o stress causado por todos estes compromissos.

Venha para o Centro Físico Corpo e Mente. Estamos abertos o ano todo oferecendo diversas aulas com profissionais qualificados e um atendimento personalizado. Ligue e marque uma aula experimental.

Aproveite bastante o Natal e o Réveillon junto com sua família. Boas Festas

Coordenação Técnica: Simone Mattos e Lisiane Porto  
**Corpo e Mente - Centro Físico Personalizado**  
Rua Quintino Bocaiuva, 292 - Fone: 3312.8181  
[www.corpoementepersonal.com.br](http://www.corpoementepersonal.com.br)



**PILATES**  
*Tanise*

Agora em novo endereço:  
Rua Mariland, 720 Sala 404  
(ao lado da Tok Stok).  
Instalações modernas e ampliadas.  
Estacionamento facilitado.

Atendimento de Pilates Clínico e Pilates Condicionamento Físico.

**8** anos de experiência

Horário das 7h às 20h  
Fones: 3264-8508 | 9968-5869



## Viva mais tempo e melhor

Para refletir!

O Natal é sempre época de reflexão! De como foi o Ano? De Planos para o próximo...

O texto abaixo, é esclarecedor e muito apropriado, afinal envelhecer com qualidade de vida é o que se deseja, cuidem dos seus pensamentos, eles são reveladores.

Veja o que escreveu o Dr. Juan Hitzig.

"Cada pensamento gera uma emoção e cada emoção mobiliza um circuito hormonal que terá impacto nos trilhões de células que formam um organismo:

**EXPLICAÇÃO:**

As condutas "S": serenidade, silêncio, sabedoria, sabor, sexo, sono, sorriso, promovem secreção de Serotonina, enquanto que as condutas "R": ressentimento, raiva, rancor, repressão, resistências, facilitam a secreção de Cortisol, um hormônio corrosivo para as células, que acelera o envelhecimento.

As condutas "S" geram atitudes "A": ânimo, amor, apreço, amizade, aproximação.

As condutas "R" pelo contrário geram atitudes "D": depressão, desânimo, desespero, desolação.

Conclusão: Muito cortisol e pouca serotonina deteriora a saúde, oportuniza as doenças e acelera o envelhecimento. O bom humor, é a chave para a longevidade saudável."

O Dr. Juan Hitzig estudou as características de alguns longevos saudáveis e concluiu que além das características biológicas, o denominador comum entre todos eles está nas suas condutas e atitudes

### CAMINHADA TOTAL

**DIAS:** Segundas - Quartas - Sextas

**HORA:** 10h as 11h

**LOCAL:** Shopping Total

**INSCRIÇÃO:** 3387-7484 E-Mail: [ecmovimento@terra.com.br](mailto:ecmovimento@terra.com.br)

**ATIVIDADE GRATUITA** para maiores de 50 Anos.

Tudo é possível, basta você querer!  
Boas Festas.

**Rita Longarai**

Educadora Física CREF 0335

Mestre em Gerontologia Biomédica

# Entenda melhor Centro Gaúcho trabalha musicoterapia para transtornos

Divulgação

O Centro Gaúcho de Musicoterapia (CGM) foi criado pelo musicoterapeuta André Brandalise em 1998. Com o objetivo de trabalhar aspectos clínicos criativos, o centro utiliza a aplicação terapêutica da música em pessoas com qualquer transtorno do desenvolvimento. O CGM atende todas as idades com dinâmicas de grupo e individuais. "O trabalho de musicoterapia pode ser definido da seguinte maneira: entende-se que toda pessoa possui uma habilidade chamada 'musicalidade'. Não é somente uma habilidade que possibilita que um ser humano se relacione com música, mas que se relacione com o mundo", lembra Brandalise. Uma vez que, em processo terapêutico, contacta-se a musicalidade de uma pessoa facilita-se um processo chamado de "unfolding" que significa ela terá suas áreas de habilidade acasadas e potencializadas tornando-a mais aberta (porosa) para várias outras experiências e aquisições.



Música é utilizada em dinâmicas de grupo e individual



O centro está localizado no bairro Moinhos de Vento

Conforme o profissional entre os resultados que se tem conseguido aparecem melhoras em interação, fala, comportamento em geral, motivação, significação daquilo que é de interesse entre outros resultados terapêuticos.

### Teatro Integro

Entre os projetos do Centro Gaúcho está o da Companhia Teatro

Íntegro, fundada no ano de 2001. A Companhia é composta somente por pessoas com algum tipo de necessidade especial que apresentam interesse e habilidades em música e teatro. O grupo atualmente é composto por nove adultos que realizam anualmente a criação, a montagem e a apresentação de musicais em teatros da capital. "O potencial reunido desses indivíduos, estimulados por uma dinâmica clínico-criativa, promove uma verdadeira inclusão social e profissionalizante. Quando iluminados em cena, eles têm demonstrado que é possível sim que a sociedade os inclua normalmente como cidadãos criativos e íntegros que são", conclui.

### Serviço

**CENTRO GAÚCHO DE MUSICOTERAPIA E PROJETO COMPANHIA TEATRO ÍNTEGRO**

Direção: MT André Brandalise  
Equipe: Tiago Lewis e Carolina Veloso

Endereço: rua Marquês do Herval, 66. Bairro Moinhos de Vento  
Informações pelo fone: 8209-0409

Magia de Natal  
**Natal**  
Rainha das Noivas

**GANHE 10% DE DESCONTO NA RAINHA DAS NOIVAS.**

Apresente este anúncio na Rainha das Noivas do Shopping Total e garanta descontos em diversos produtos.

SHOPPING TOTAL PORTO ALEGRE - RS (51) 3018.8019

**RAINHA DAS NOIVAS**  
Moda Casa

\* Descontos válidos até 24/12/2011, apenas na Rainha das Noivas do Shopping Total. Exclui-se para produtos que já estão em oferta.

**KLARE**  
RADIOLOGIA ODONTOLÓGICA DIGITAL

Conhecimento e tecnologia em radiologia digital oferecendo ao dentista uma imagem de alta qualidade e ao paciente um ótimo atendimento.

Radiologista responsável: Dra. Naiara Leites Larentis

Rua Félix da Cunha, 543 (estacionamento gratuito)  
Tels: 3519-0975/ 3519-0973 AGENDE PARA FAZERMOS UMA VISITA!

**8 motivos para você sorrir!**

- Implantodontia
- Ortodontia e Ortopedia dos Maxilares
- Cirurgia Bucomaxilofacial
- Endodontia
- Dentística
- Periodontia
- Próteses
- Odontopediatria

**unikodonto**  
especialistas odontológicos

Todas as especialidades em um único lugar.

Rua Almirante Barroso, 716 - Floresta  
Fone 3273-0003 - [www.unikodonto.com.br](http://www.unikodonto.com.br)



# Gordura localizada com os dias contados

*Perder medidas agora ficou mais fácil e com menor tempo de tratamento*

Um dos mais modernos tratamentos na estética corporal, o Heccus, é uma das armas hoje para combater males indesejáveis como as gorduras localizadas e a celulite. É a união da tecnologia e segurança em busca dos melhores resultados. O aparelho combina ultrassom de alta potência e corrente Aussie. As aplicações com Heccus ativam o sistema linfático e aumentam o metabolismo local promovendo a quebra das células de gorduras e melhorando o tecido. Os efeitos são surpreendentes: o tratamento atenua a celulite, melhora a textura da pele e define a musculatura. Cada sessão dura em média de 10 a 20 minutos e começa com a aplicação de um gel no local com ativos. Logo o aparelho é passado em movimentos circulares e após o paciente já pode realizar suas atividades diárias. Na primeira sessão perde-se até 4cm, sendo que a paciente pode perder de 8 a 10 cm no término do tratamento.

## Entenda a técnica

Através da combinação de ultrassom de alta potência, com uma corrente de grande porte denominada Corrente Aussie - Corrente Australiana, o aparelho proporciona



Jornal Floresta

**Renato Oliveira fisioterapeuta da Academia Corpus Mobile**

na estímulos elétricos tripolares para ativação do sistema linfático, que aumentam o metabolismo local promovendo a quebra das células de gordura que são eliminadas posteriormente pela urina.

A técnica não-invasiva, não tem efeitos colaterais indesejáveis e pode ser utilizada em tratamentos pré e pós-cirúrgicos. Para se obter bons resultados são necessárias, pelo menos, duas sessões por semana, podendo também realizá-las em conjunto com outras técnicas

como a drenagem linfática manual e a massagem modeladora.

## Profissional capacitado

Conforme Renato Rodrigues de Oliveira, fisioterapeuta da academia Corpus MóBILE, a técnica é recente e foi originalmente dirigida para casos cirúrgicos, após ampliou-se para a estética e hoje é um tratamento reconhecido pela Organização Mundial de Saúde. Para o fisioterapeuta é necessário uma avaliação correta de cada

## Resultados em destaque

- \* Ativação do sistema linfático (melhor drenagem linfática);
- \* A melhora da flacidez e da textura da pele;
- \* A melhora da definição da musculatura;
- \* A melhora da celulite e a redução gordura localizada (redução de medidas);

paciente para uma maior eficácia do tratamento. "Mesmo considerando os resultados excelentes com o Heccus devemos combinar a eficácia do aparelho com atividades físicas para um resultado melhor a longo prazo". Renato explica que na Corpus MóBILE é feito um protocolo de avaliação que identifica a saúde em geral e os hábitos de vida. "Vender o realismo do resultado também depende da condição que a pessoa apresenta, e através dela que se terá eficácia".

O profissional explica que a técnica trabalha locais de difícil manejo da gordura que não cedem em determinados pontos do corpo. São no mínimo dois atendimentos por semana e o número de vezes influencia no resultado. "Com até 10 atendimentos é possível obter resultados

bem satisfatórios de redução de medidas", informa. Com um público hoje voltado para mulheres na faixa de 20 a 40 anos, o tratamento não tem limite de idade. "Quem procura está mais nesta faixa, mas não há limitações para fazer. A técnica já se estabeleceu no mercado, sendo reconhecida. O ideal sempre é que seja feito o protocolo de avaliação com profissionais que vão poder acompanhar os pacientes", garante. Áreas do corpo como flancos laterais da barriga e culote, são os locais mais procurados para tratamento hoje. "O aparelho tem diversas funções e além de gordura localizada, celulite e fortalecimento muscular utiliza-se em casos de pré e pós operatório, entre outros", finaliza. Mais informações pelo fone (51) 3061-7673.

# Sol: use com moderação

Divulgação

Por **Renata Bento**

No dia 21 de dezembro chega o tão esperado Verão. Estação que inspira as pessoas a terem mais lazer, praticarem atividades e fiquem em exposição ao sol por um período maior do que nas outras épocas do ano. Diversos são os cuidados que deve se ter para aproveitar plenamente a estação mais esperada do ano.

## Proteção Solar

Não importa a cor e a idade, sem exceção todos devem utilizar proteção solar. Quanto mais clara a pele mais cuidado é necessário. Atualmente existem mais opções além do conhecido creme protetor. A alternativa é usar roupas que bloqueiam a incidência dos raios solares como: bonés, chapéus, roupas, luvas, guarda sol e sombrinhas. Segundo a empresa VitaQuali a durabilidade destes itens é por toda vida útil do tecido. "Eles podem ser lavados normalmente, seguindo as instruções de lavagem na etiqueta do produto", explica a diretora Tatiane Londero. Estes produtos tem dois tipos de proteção de última geração contra raios UVA e UVB. Em alguns tecidos, a trama é formada por fios à base de dióxido de titânio, um composto amplamente empregado pela



*Proteção deve ser feita também com roupas adequadas*

## Como se proteger:

- Limite seu tempo no sol, apesar da hora ou estação. Evite pegar sol entre as 10 horas e as 16 horas, quando raios de sol são mais fortes. Procure ficar na sombra.
- Cubra-se com roupas apropriadas, chapéu e óculos escuros.
- Protetor solar, filtro solar, fotoprotetor ou fotobloqueador.
- Fique bem longe de dispositivos de bronzeamento artificial como camas, refletores ou lâmpadas, a radiação ultravioleta emitida por lâmpadas artificiais é muito mais intensa que a luz do sol natural.

indústria para conter a radiação solar. "Já nas peças de algodão, a proteção é garantida por meio de aditivos no processo de tingimento dos tecidos", conta Tatiane.

## Benefícios e malefícios

A luz solar auxilia em diversas frentes no organismo humano. Ela é essencial para promover a absorção da vitamina D, responsável por fortalecer os ossos e evitar o raquitismo. Outra grande vantagem é a melhora em outros aspectos como pressão arterial, pode prevenir o diabetes tipo 2 e até alguns tipos de

câncer como de mama, próstata, pulmão e intestino. O excesso de exposição solar ou exposição em horários de maior risco ou períodos longos sem proteção são os fatores que causam malefícios a saúde humana. As alterações que ocorrem na pele pela exposição ao sol são: bronzeado extremo, queimaduras, sardas, reações de foto sensibilidade, imunossupressão, entre outras. Essas alterações podem causar a pele com o passar dos anos o desenvolvimento de rugas, manchas, perda de elasticidade, foto envelhecimento e até mesmo alterações graves como o câncer de pele.



**DENTÁRIA E  
CIRÚRGICA  
MERCOSUL**

Fones 3311-7000 / 3276-7001

**É na época de Natal  
que paramos para  
refletir as conquistas e as  
decepções do ano que  
passou. É quando colocamos  
na balança todos os  
momentos que vivemos,  
e calculamos se valeu a pena.  
Será que eu fiz o meu melhor?  
O que poderia ter  
sido diferente?  
O ano da Mercosul  
também foi assim, cheio de  
decisões e emoções  
junto a nossos clientes.  
Por isso, queremos  
agradecer a você o brilhante  
ano que nos resultou e  
compartilhar o mesmo  
desejo de que o novo ano  
seja ainda melhor.  
No final das contas,  
tudo que vivemos vale a pena.  
Obrigado por fazer  
parte da nossa história.**

**Feliz Natal e Próspero 2012.**



**FELIZ  
2012**

**Mercosul**

## Envelhecimento saudável

Por Carlos Alberto A. Silva

O exercício físico bem orientado influi positivamente em fatores fisiológicos como o metabolismo basal, metabolismo da glicose, pressão arterial, gordura corporal e tempo de trânsito gastrointestinal, que estão associados com diabetes, doenças do coração e câncer. Já foi o tempo em que o termo musculação se referia à prática de exercícios para obter um corpo escultural, digno de concursos como "Mister Universo". Há alguns anos os profissionais de saúde e de educação física vêm desenvolvendo um amplo trabalho de conscientização dos benefícios da prática de musculação em todas as idades, inclusive com os adultos da terceira idade, para os quais a musculação traz enormes benefícios e melhora a qualidade de vida.

Pesquisas mais recentes demonstraram que o treinamento com exercícios resistidos têm profundo efeito sobre o sistema músculo-esquelético, contribuindo para a manutenção das atividades funcionais. Além disso, o treino com pesos previne osteoporose, sarcopenia, dores lombares e outras situações patológicas. O exercício físico bem orientado influi positivamente em fatores fisiológicos como o metabolismo basal, metabolismo da glicose, pressão arterial, gordura corporal e tempo de trânsito gastrointestinal, que estão associados com diabetes, doenças do coração e câncer.

Mas como os idosos devem praticar musculação?

Em primeiro lugar, é fundamental procurar um profissional habilitado e, de preferência, que tenha uma especialização em treinamento resistido para o envelhecimento. Já há no País algumas academias especializadas em musculação para idosos, com pessoal qualificado e equipamentos desenvolvidos especialmente para garantir a segurança das articulações de adultos idosos.



*Qualidade de vida pode ser conseguida como exercícios permanentes*

### Programa de exercícios

Um programa regular de exercícios físicos deve possuir pelo menos três componentes: exercício de força muscular, aeróbico e flexibilidade. Naturalmente, de acordo com a condição clínica e os objetivos de cada pessoa, o profissional de educação física vai compor o programa mais adequado, equilibrando estes três componentes. Por este motivo, é fundamental que o treino seja precedido de avaliação médica criteriosa, por geriatras ou médicos habilitados, para definição objetiva de eventuais restrições e a prescrição correta de exercícios.

Exercícios de sobrecarga muscular e flexibilidade são mais importantes a partir dos 40 anos de idade. Devem ser realizados de duas a três vezes por semana, contemplando os principais grupos musculares. Em academias com equipamento desenvolvido para a musculação de idosos, os exercícios proporcionam a máxima ativação dos músculos com mínima sobrecarga das articulações.

Pessoas de meia idade e idosos em treinamento aeróbico conseguem aumentar o VO<sub>2</sub> máximo em até 16% quando a frequência mínima é de três vezes por semana, com intensidade moderada e duração mínima de 16

semanas. Os benefícios do treinamento aeróbico incluem menor frequência cardíaca no repouso, menor elevação da pressão arterial durante esforços físicos, redução dos triglicérides, aumento do HDL, redução da rigidez das grandes artérias, melhora da função endotelial, melhora do barorreflexo e maior tônus vagal.

### Exercícios resistidos

Pessoas de meia idade e idosos em treinamento resistido aumentam a força muscular com variação de 25 a 100% ou mais. O treinamento resistido com intensidade moderada ou alta aumenta a massa muscular entre 10 e 62% em idosos e reduz a gordura corporal. A massa óssea tende a aumentar na musculação proporcionalmente ao aumento da força muscular, embora com muita variação individual. Ao readquirir a força muscular, as pessoas idosas também readquirem a independência de alguns movimentos, reduzem o risco de quedas e, conseqüentemente, melhoram sua qualidade de vida. Além do treinamento resistido, a musculação para a terceira idade pode incluir exercícios específicos para equilíbrio e de flexibilidade, que são importantes para as tarefas da vida diária.

(Fonte: Estação do Exercício)



**ACADEMIA  
MUDANÇA**

**Mude a  
sua vida.  
Pense na  
sua saúde.  
Venha  
para a  
Academia  
Mudança.**

Av. Independência, 831  
Porto Alegre - Fone 3311-6365  
E-mail: amudanca@terra.com.br

Wellness & Bodywork

### Meia-entrada para doadores de sangue

A Assembleia Legislativa aprovou no dia 6 o projeto de lei, de autoria do deputado Carlos Gomes (PRB), que autoriza para os doadores regulares de sangue do Rio Grande do Sul o desconto de 50% do valor cobrado pelo ingresso, sem restrição de horário em eventos culturais, esportivos e de lazer, realizados em locais públicos. O projeto, que aguarda sanção do governador Tarso Genro, considera doador regular de sangue a mulher que se submete à coleta no mínimo duas vezes ao ano e o homem que doa sangue três vezes ao ano. É necessário o registro nos hemocentros ou bancos de sangue do RS, identificado por documento expedido pela instituição, com validade anual.