

ano21  
nº 245  
Dezembro 22

Periodicidade Mensal  
Passo Fundo/RS  
Distribuição Gratuita

[www.jornalvivabem.com.br](http://www.jornalvivabem.com.br) @jvivabem

# JORNAL Viva Bem

# 20 anos

## Bem-vindo, 2023!

**Pantik** LEVE UMA VIDA INTEGRAL



R. Capitão Araújo, 297  
Passo Fundo/RS  
54 3601-0830  
@pantikintegral

**Saúde do Pé**  
Centro de Podologia

3045.5290 | 99995.4946

[cristianecarimbos.com.br](http://cristianecarimbos.com.br)

Carimbos personalizados



54 98159-9070

**Radioativa**  
Loja Geek / Nerd



RUA PAISSANDÚ, 1850/SALA 15  
EM FRENTE AO EENAV

(54) 3601-2351 | @lojaradioativa  
99676-2378 | @lojaradioatvageek

Resíduos de saúde com  
coleta descomplicada



**EXPRESS**

(54) 3254-0220 / 99130-9962  
@expressresiduos

As festas de final  
de ano com muito  
mais sabor!



TELE-ENTREGA  
(54) 99927-7360

(54) 3315-7152  
@celeironaturedaneto  
celeironaturedaneto.com.br  
Av. General Neto, 182/Sala 2  
Passo Fundo/RS

**CELEIRO  
NATURE  
DA NETO**

Atendimentos  
oferecidos



**Carina  
Tagliari**  
Fisioterapeuta

Agende seu horário

- Microfisioterapia
- Pilates
- Barra de Access
- Accessfacelift

(54) 99924-8792 | @carinatagliari



## 50 MENSAGENS DE FINAL DE ANO

Antes de escrever, dei uma lida nos seis textos por mim postados nos meses de dezembro dos últimos anos para certificar-me de que não seria repetitivo. Fui bem, até então foram mensagens diferenciadas. Todavia, e para este ano? Tive a incrível ideia de “dar um Google” e acabei por encontrar pacotes prontos de mensagens e temas natalinos; sugestões do tipo “Como desejar Boas Festas de forma diferente; o que escrever em cartões de Natal; mensagens motivacionais; que tipo de legenda por em fotos...” etc.

Em uma estética de qualidade questionável, a sociedade vai ditando comportamentos, inventando modas, definindo o que é cool ou *demodé* (tanto quanto esta palavra em desuso) e muitos vão seguindo. Chegamos ao ponto de *digital influencer* virar profissão desejada, sinônimo de carreira, de oportunidade e de popularidade, além de quem mais se destacar nisso poder ganhar muito dinheiro. Modismo?

Mas como fugir dessa massividade ou da *normose* - a doença do normal - onde o diferente carrega

a marca de estar errado? Sugiro uma maneira: criando. Nos dias de hoje, é tão popular o Ctr + C do copiar e colar que alunos entregam trabalhos idênticos, profissionais têm suas ideias apropriadas indevidamente por outros, vereadores apresentam projetos de lei (copiados) de outros municípios e agindo com naturalidade como se fossem os legítimos autores. Devemos ser capazes de criar, pois, assim como a luz que resplandece sobre as trevas permite que se ilumine o horizonte, criar coloca-nos frente à perspectiva de crescimento, seja da ordem moral ou intelectual. O que vamos criar para o próximo ano? Será que vamos repetir fórmulas batidas de promessas que em sua maioria sabemos de antemão que não as cumpriremos? Ou jogaremos na Mega-sena da virada deixando a possibilidade de uma grande mudança ao fator sorte (e sonho) em tentar ficar milionário em uma única chance entre mais de 50 milhões?

Soa clichê, mas só uma atitude nova pode trazer um resultado diferente. Costumo dizer que a mesma receita de bolo repetida

exaustivamente dará dezenas de resultados iguais. Uma alteração de ingredientes, de temperatura ou de tempo de assado fará bolos melhores ou piores. E o que vamos fazer em termos de novidades para o próximo ano?

De acordo com o dicionário, a palavra criar pode significar: gerar do nada, formar, imaginar, elaborar, inventar, fundar, causar, originar.... há uma lista de definições para este verbo capaz de transformar nossas vidas para melhor, basta que tenhamos atitudes.

Obviamente que boas ideias devem ser levadas adiante, o importante é que sejam transformadas em atitudes, somente assim nossa caminhada poderá ficar plena de sentidos. Então crie, copie (com responsabilidade), mas viva: exista!

Boas Festas !!!

Fonte:  
César A. R. de Oliveira  
Psicólogo  
(54) 99981-6455  
www.homemnapsicologia.com.br



## CURIOSIDADES sobre o Natal

1 - O peru de natal foi servido pela primeira vez como prato principal da ceia em 1621, durante o dia de Ação de Graças, no estado de Massachusetts, nos Estados Unidos.

2 - O presépio foi uma criação de São Francisco de Assis.

3 - As bolas natalinas surgiram para substituir as maçãs que eram colocadas nas árvores de natal como enfeites.

4 - A figura do papai Noel é uma homenagem ao bispo católico São Nicolau, que presentearia crianças pobres no século IV.

5 - Cerca de 40% dos brinquedos dados às crianças no Natal são quebrados em março.

6 - A Estátua da Liberdade foi um presente de natal dado pela França aos Estados Unidos.

7 - A música natalina Jingle Bells foi a primeira canção cantada no espaço, no dia 16 dezembro de 1965.

**César Augusto Ribeiro de Oliveira**  
 Psicólogo - CRP 07/13.695

Centro Profissional Bento Gonçalves  
 Rua Bento Gonçalves, 190, sala 509  
 Centro, Passo Fundo/RS  
 CEP: 99010-010

(54) 99981-6455 | www.homemnapsicologia.com.br

Liberte suas **IDEIAS**  
 e nós as transformamos em  
**REALIDADE!**

Fone: (54) 3311.6041  
 Rua Minas Gerais, 1093/3 - Passo Fundo/RS  
 passografic@passografic.com.br - www.passografic.com.br

# No Natal o que posso dar aos meus filhos?

Chegamos mais uma vez, em uma época do ano em que as crianças amam e esperam por muito tempo, que é o Natal. Muitos pais aproveitaram essa data para presentear seus filhos com jogos, brinquedos, bonecas, roupas, etc. Esse dia é muito importante para as famílias, pois é um momento de união, confraternização, estar com amigos e parentes, o que torna tudo agradável. Para as crianças, é o tão esperado dia que o Papai Noel vem entregar os presentes, elas esperam ansiosas por isso, e até mesmo as que estão um pouquinho crescidas e não acreditam mais em Papai Noel, aguardam os presentes dos pais. E como os pais querem que seja um dia especial, acabam tentando dar o melhor presente possível. “Mas Michele, isso é errado?”

A minha resposta é não! Isso não é errado, presentear as crianças e querer agradá-las não tem nada de incorreto. Mas eu quero lhe falar de um presente que com certeza irá agradar seus filhos, um presente que ele(a) irá levar para sempre em sua vida, e que não é difícil de encontrar para dar. Sabe do que eu estou falando? Estou falando do tempo.

Sim, tempo! Esse presente não tem preço e a sua criança com certeza irá amar, irá se sentir importante, feliz e realizada! Você,

enquanto pai e mãe, pode comprar presentes simples ou caros, mas nenhum deles será mais valioso e precioso do que o tempo que você irá destinar para ficar com seu filho(a). Afinal, de que adianta você dar um brinquedo, se não irá brincar com seu filho? Do que adianta planejar um dia super divertido pra ele(a), se você não estará junto para aproveitar? De nada adianta! O seu tempo com seu filho(a) é o presente mais incrível que você pode dar para ele(a) nesse Natal.

Se você quer fazer algo inesquecível para seu filho(a), passe esse dia com ele(a). Faça brincadeiras, jogos, passeios, atividades que a sua criança gosta e vocês terão prazer em fazer juntos, tenha um tempo de qualidade com ele(a). Passar tempo de qualidade com os filhos é estar integralmente com eles, é ouvir o que eles dizem, é fazer aquilo que eles gostam, sem se preocupar com as notícias, com o celular ou com o trabalho.

A expressão “tempo de qualidade” é um período em que se dedica exclusivamente a sua atenção a alguém, com o objetivo de estreitar a relação com essa pessoa. Muitas vezes, as obrigações do dia a dia reduzem significativamente as horas livres que temos e, por isso, muitas vezes não conseguimos um tem-

po sem interrupções e distrações. Só para exemplificar, uma pesquisa britânica (Fonte: Site Saúde Plena) levantou a realidade em 25 países ao redor do mundo e revelou que homens e mulheres dispõem apenas de 36 minutos do seu dia para dedicar tempo de qualidade à sua família. O impacto disso tudo nos relacionamentos familiares é que as mães e pais têm a sensação de não aproveitarem as etapas de crescimento dos filhos. Você tem esse sentimento? De estar perdendo alguns momentos importantes dos seus filhos? Justamente por isso é bom aproveitar o tempo livre. Mesmo que sejam poucos minutos, é importante parar e ter tempo de qualidade com quem realmente importa.

Se eu dissesse agora, para você fechar os olhos e trazer à sua mente memórias significativas da sua infância, você pensaria em presentes que ganhou ou em momentos legais e divertidos que teve com seus familiares? Tenho certeza que você se lembrou de momentos importantes e marcantes com seus pais, irmãos, avós, primos, amigos. Por isso, aproveite esse Natal para fazer algo diferente com sua família e seus filhos. Além de presentear-los com objetos e brinquedos, os presenteie com sua presença ativa na vida dele(a). Faça desse dia um momento especial

e feliz em família. Crie memórias afetivas para seus filhos, pois essas memórias serão presentes que irão levar por toda a vida. Quando eles estiverem adultos, poderão lembrar sim de presentes que ganharam, mas as memórias mais marcantes, serão de momentos, e momentos que são cheios de afeto, carinho, atenção, brincadeiras e amor.

Fonte: Michele Daré Mignoni  
Psicóloga - CRP 07/32169  
(54) 99109-2300  
Instagram: @psicologamicheledm





**ATENDIMENTO INDIVIDUALIZADO**

**DIFICULDADES NA APRENDIZAGEM**

**REVISÃO DE PROVAS**

**DIFICULDADES DE CONCENTRAÇÃO, MEMÓRIA E COORDENAÇÃO**

**ALFABETIZAÇÃO E LETRAMENTO**

**ASSESSORAMENTO PARA ESCOLAS FUNCIONAL KIDS**

**ATENDIMENTO FONODIOLÓGICO, PSICOLÓGICO, PEDAGÓGICO E NEUROPSICOPEDAGÓGICO**

☎ 3111-6293 | 📱 @stimulus\_aee  
R. Diogo de Oliveira, 377 - Boqueirão

*Dr. Fábio F. Aneris*

**SORRIA TODOS OS DIAS**

**TENHO TUDO O QUE VOCÊ PRECISA:**

- CLÍNICO GERAL
- IMPLANTE DENTÁRIO
- ORTODONTIA
- PRÓTESE
- ESTÉTICA
- BOTOX
- LIMPEZA
- CLAREAMENTO
- RESTAURAÇÃO
- TRATAMENTO DE CANAL

**ENTRE EM CONTATO:**

+55 54 9 9211 3220

Rua Nascimento Vargas, 311,  
esquina com a Av. 7 de Setembro,  
centro, cep 99020-000,  
Passo Fundo/RS



*Um dentista que está sempre atualizado, com o que há de melhor para você.*



**AGENDE SUA AVALIAÇÃO AQUI**

Agora você encontra toda a linha da Ivoclar na DentalSul!

**ivoclar**



**DentalSul**

EQUIPAMENTOS E MATERIAIS ODONTOLÓGICOS PARA SUA CLÍNICA

(54) 3045-4949 / 99124-2528 / 99126-2800  
Rua Morom, 2950 (próximo a Diprohl) - Boqueirão



# TANTRA

### O que é?

Tantra não é uma massagem ou uma técnica. Tantra é um relaxamento no coração, no corpo e na mente. A massagem tântrica é o nome que usamos na condução do processo de estímulos sensoriais que são realizados por todo o corpo através do toque.

### Qual é o objetivo?

O objetivo é fazer com que você possa conhecer todo potencial do seu corpo, suas sensações, o potencial energético e orgástico existente dentro de você. Através de toques sutis, o cuidado ao tocar o corpo do outro e o respeito com toda a história de vida que vem carregada ali, faz com que a massagem tântrica proporcione a quem recebe uma conexão com você, com seu amor próprio e sua força interna.

### Para quem é indicado?

Está indicado para quem deseja uma conexão consigo, para relaxamento físico, mental e emocional.

### Quais os benefícios?

São inúmeros benefícios:

- Melhora a estima e disposição;
- Ressignificação do sexo;
- Intimidade com o próprio corpo (quem se conhece sabe dar prazer);
- Atua na melhora das disfunções sexuais;
- Alívio do estresse e ansiedade.

Fonte: Lizi Freitag  
Massagista Tântrica  
(54) 99900-8483  
Instagram: @liziifreitag



**IMÓVEIS URBANOS**

- Apartamentos
- Casas
- Terrenos
- Salas
- Lojas
- Pavilhões
- Residenciais e Comerciais

**IMÓVEIS RURAIS**

- Áreas para agricultura e pecuária
- Reflorestamentos
- Sítios e chácaras de lazer

**LOCAÇÃO**

- Imóveis residenciais
- Imóveis comerciais
- Imóveis industriais

**SERVIÇOS**

- Avaliação de imóveis
- Despachante imobiliário

**FINANCIAMENTOS**

- Crédito imobiliário

Unidades com melhor custo benefício

Preparamos grandes vantagens para você

Ofertas inteligentes com conforto e qualidade

# Fatisa

Imóveis & Investimentos

Investimentos planejados, com rentabilidade e segurança para você

54 3581-2705   54 99910-2705   54 99969-9156

VISITE NOSSO ENDEREÇO

Rua Bento Gonçalves, 427-Centro - Passo Fundo/RS

De segunda a sexta das 9h às 12h e das 13h30 às 18h | Sábados das 9h às 12h

ACESSE NOSSO SITE E OBTENHA MAIS INFORMAÇÕES

www.fatisa.com.br | fatisa@fatisa.com.br

## AUMENTE SEU PRAZER.

Garanta seu relaxamento físico e mental.

Desfrute dos benefícios da

### MASSAGEM TÂNTRICA

Agende seu horário!

 (54)9-9900-8483

@liziifreitag

# Fazer exames com frequência previne ou não o câncer?



As células do corpo humano possuem um ciclo de vida no qual elas nascem, se dividem (reprodução) e morrem. O câncer acontece quando células anormais começam a se reproduzir de maneira descontrolada, rápida e agressiva. Podendo até invadir outros tecidos, termo conhecido como metástase. Existe uma vasta quantidade de exames que auxiliam na prevenção de várias doenças, sendo uma delas o câncer. Porém, importante ressaltar que a maioria dos tipos de câncer não são evitáveis pelos exames de prevenção.

Os exames preventivos servem principalmente para o diagnóstico precoce, aumentando as chances de tratamento e cura – o que é extremamente importante.

O Câncer de colo de útero é um dos principais tipos de câncer que são evitáveis pelos exames de rastreamento, devendo fazer parte da rotina feminina de cuidado e prevenção.

Neste grupo, também entra o câncer de colon (intestino grosso), o qual pode ser prevenido quando encontramos pólipos pré-malignos e os mesmos são retirados na colonoscopia.

## Cânceres hematológicos

Com os cânceres hematológicos, também ainda não temos uma estratégia de prevenção direta. Mas como para as outras doenças, o tratamento se torna mais fácil e, as chances de cura, maiores, quando o diagnóstico é realizado de forma precoce. Na maioria das vezes, são doenças que podem ser suspeitadas por alterações em exames simples, realizados como rotina ou no famoso “check up” realizado semestralmente ou anualmente pelo médico de confiança.

## Câncer no Brasil

O Instituto Nacional de Câncer (Inca) estima que um em cada cinco homens e uma em cada seis mulheres irão desenvolver algum tipo de câncer durante suas vidas. Ou seja, o câncer já é uma realidade na vida de grande parte dos brasileiros.

## Como prevenir o câncer então?

Pensando no que foi falado acima, a nossa estratégia deve ser voltar para termos uma vida saudável e bons hábitos. Assim, devemos ficar longe de fatores de risco como cigarro, sedentarismo, bebida alcoólica,

obesidade/alimentação não regrada, exposição ao sol e contaminações ambientais.

Importante ressaltar, sempre, que os exames de prevenção e o acompanhamento médico periódico são imprescindíveis para o diagnóstico precoce e aumento de chances de cura dos mais variados tipos de câncer. Assim, apesar de não evitarem seu surgimento, tem um papel fundamental no auxílio ao tratamento, por aumento direto das taxas de cura quanto o câncer é descoberto em fases iniciais.

Fonte: ABRALE – Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia

Fonte: Dra. Cristiane Zanotelli  
Hematologista | CRM 38.589



Fonte: Dra. Daiane Weber  
Hematologista | CRM 33.632

## Hematoclin:

(54) 3622-4655 | (54) 99921-3830



**Dra. Cristiane Zanotelli**  
Hematologista CRM 38589

**Dra. Daiane Weber**  
Hematologista CRM 33632



## Compromisso com seu bem estar

A Clínica Hematoclin é especializada no atendimento de pacientes adultos portadores de doenças hematológicas.

Buscamos proporcionar cuidados personalizados e com foco no paciente em um ambiente calmo e aconchegante. Além disso, contamos **duas médicas especialistas em Hematologia e Hemoterapia, com título reconhecido pelo CRM.**

54 3622 4655 54 9 9921 3830

contatohematoclin@gmail.com

Rua Capitão Araújo, 297 (Esq. Rua Uruguai)

Salas 710/711 | Ed. Vertice

Passo Fundo | Cep. 99010 200

Hematoclin ClinicaHematoclin

# Você já fez um check-up vascular?

Veja como identificar fatores de risco que podem ocasionar uma doença vascular no futuro

O check-up vascular é semelhante ao cardiológico, o que não significa que um substitui o outro. Tão importante quanto verificar as condições cardiológicas é manter-se atualizado quanto ao funcionamento das veias e artérias que garantem a saúde dos órgãos e tecidos, evitando a má circulação sanguínea e uma série de sintomas, sinais e moléstias vasculares.

Em relação sistema arterial, recomenda-se que o check-up seja feito pelo menos a partir dos 40 anos em pacientes que tenham fatores de riscos (diabetes, hipertensão arterial, tabagismo, obesidade, alto índice de colesterol no sangue, sedentarismo, estresse) ou fatores hereditários em casos de trombose ou aneurisma. Tal como a cardiologia, existe também o teste de esforço em esteira para quantificar o funcionamento da circulação das pernas. Do ponto de vista venoso, de 15% a 20% da população é portadora de varizes dos membros inferiores e caso haja um fator familiar acentuado ou a notória presença de varizes explícitas nas pernas, recomenda-se realização dos exames

independentes da idade.

## Check-up

Ao realizar um check-up vascular, o cirurgião ou angiologista pesquisa a existência de problemas vasculares em todo o sistema circulatório do corpo, com exceção do coração e do cérebro. O médico vascular tenta identificar fatores de riscos que possam contribuir para uma possível doença vascular no futuro.

Como todo o organismo necessita de sangue, os vasos sanguíneos estão presentes em todos os locais do corpo e podem ser afetados por inúmeras condições. Obviamente, devido ao grande número de patologia que podem afetar os vasos sanguíneos, é impossível realizar exames para descartar todas elas. O objetivo maior é identificar e prevenir os problemas mais comuns e mais graves.

Cada patologia vascular apresenta alguns fatores de riscos definidos que tornam sua manifestação mais provável. Um exemplo são as varizes, que acometem os membros inferiores e aparecem mais comumente em

mulheres. Sabe-se que a história familiar é o fator mais importante que define a ocorrência ou não desse problema.

## Previna-se!

Diferentemente das varizes, alguns problemas vasculares estão mais relacionados a fatores externos do que genéticos. Um deles é trombose. Existem ainda situações em que o problema é silencioso e a pessoa não consegue percebê-lo, como é o caso dos aneurismas. Dentre eles, os mais preocupantes são os que acometem a aorta, principalmente vaso sanguíneo do nosso organismo. O grande risco desse aneurisma é a sua ruptura, pois o risco de morte é alto.

A importância do check-up nesses casos é crucial. As estenoses (estreitamentos) da artéria carótida também são silenciosas, na maioria dos casos. As repercussões nessas situações estão relacionadas ao acidente vascular cerebral, ou derrame, como é popularmente conhecido. Nesses casos, é imprescindível o correto diagnóstico para implantar

um tratamento ou acompanhamento antes que o mal maior aconteça.

## Fatores de risco

Na maioria dos casos, apenas uma entrevista para avaliar a presença de fatores de risco e um exame físico vascular completo são suficientes para excluir a presença de distúrbios vasculares importantes. Em certos casos, exames complementares devem ser realizados para afastar situações suspeitas. A boa notícia é que a grande maioria dos exames para estudo da circulação não é invasiva. O importante é que essa avaliação seja realizada por um profissional devidamente habilitado pela Sociedade de Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular para a total segurança do paciente.

Fonte: **Tiago Scherer**  
Cirurgião vascular  
e endovascular  
CRM 30693 | (54) 3311-6862



## Pilates

O **Pilates** ajuda a melhorar a postura, a resistência muscular e a força, trabalhando mobilidade e flexibilidade, ajudando ainda a recuperar e prevenir lesões.

Ele relaxa, combate o estresse, melhora a consciência corporal, além de trabalhar no alívio de dores e na melhora da respiração.

Feliz Natal e um 2023 repleto de movimento!

☎ 54 99627-7499

📍 Rua Olavo Bilac, 66A  
Petrópolis - Passo Fundo

## Cirurgia Vascular

## Cirurgia Endovascular

## Ecodopler Vascular

**Dr. Tiago Scherer**  
CREMERS 30693

☎ 54 **3311-6862**

📍 Rua Uruguai, 1570/10º andar - Ed. Medical Center - Passo Fundo/RS

## Janete Argenta

Podóloga

21 anos

☎ (54) 99998-4708 +

📍 RUA TEIXEIRA SOARES, 839  
GALERIA JOÃO ZANATA FILHO  
SALA 119 - PASSO FUNDO/RS

## ZEISS VISUFIT 1000

Preocupados em oferecer o que há de melhor em tecnologia e qualidade de atendimento, as Óticas Paulo trazem a Passo Fundo e região o **ZEISS VISUFIT 1000**, aparelho que permite a medição facial do cliente para experimentar virtualmente óculos e armações.

O equipamento cria uma visão de 180 graus do rosto, utilizando 09 câmeras e 45 milhões de pontos, possibilitando uma escolha mais precisa e segura da armação e lentes.



VISUFIT  
1000



*Simulação da lente e customização da armação.*



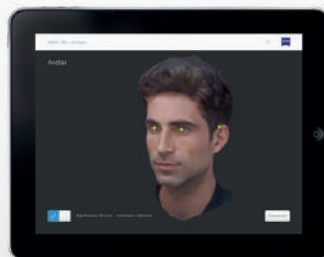
*Visão de 180° para comparação da armação.*



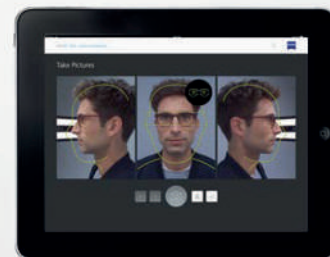
*Alta precisão na medição e detecção da pupila.*

### 1 AVATAR MILHARES DE POSSIBILIDADES

A geração de um avatar do paciente, possibilitando uma maior precisão das medidas faciais.



*Um avatar do paciente é gerado para facilitar várias funções, incluindo a medição da distância vértice com hastas grossas.*



*A centragem monocular permite a determinação individual de parâmetros de centragem para cada olho.*

# 7 PECADOS CAPILARES e 7 dicas infalíveis para seus cabelos

Quando nosso cabelo está caindo, os fios estão sem vida ou quebradiços, logo nos vem na mente que pode ser falta de vitamina ou pelas químicas capilares, mas existem alguns hábitos que interferem na saúde capilar, que quando eliminados fazem toda a diferença.

1- Dormir com o cabelo molhado: enfraquece os fios, favorece a quebra e a proliferação de fungos;

2- Usar frequentemente fontes de calor como secador e chapinhas: a queratina do cabelo é uma proteína que se degrada em altas temperaturas, ou seja, cabelos mais fracos e sem vida;

3- Dietas brucas e muito restritivas: quando mudamos a alimentação radicalmente e cortamos nutrientes importantes como as proteínas e algumas vitaminas e minerais o corpo responde com quedas de cabelo ou alopecia areata;

4- Não lavar com frequência: lavar pouco aumenta oleosidade, favorece a descamação e o acúmulo de sujeira e resíduo de produtos, obs-

truindo o couro cabeludo;

5- Não tomar água: a hidratação do cabelo começa pela ingestão de água;

6- Receitinhas caseiras com alimentos: se quer nutrir os fios a melhor maneira é ingerindo o alimento, para ter benefícios reais os ativos precisam ser isolados, fora que muitas vezes esses alimentos e plantas causam alergias e obstrução capilar;

7- Dormir tarde e pouco: os cabelos respondem ao organismo, ao dormir insuficientemente a produção de hormônios fica prejudicada e consequentemente a saúde como um todo também. Além de favorecer as depressões e o estresse.

No entanto há hábitos bons que quando incorporados suas madeixas ficam muito mais bonitas e saudáveis.

1- Aplicar semanalmente nos fios óleos vegetais puros: eles devolvem o brilho e sedosidade, através da reposição de ácidos graxos e vitaminas,

como o óleo de abacate e macadâmia por exemplo;

2- Fazer limpezas profundas ou detox: através de produtos adequados e equipamentos específicos, seu couro cabeludo ficará limpo e oxigenado, diminuindo descamações e a chance de queda capilar;

3- Massagear o couro cabeludo: massagear diariamente no banho ou antes de dormir, aumenta a circulação sanguínea local e a oxigenação, contribuindo para o fortalecimento capilar;

4- Usar bons shampoos e adequados para seu cabelo; sim, shampoo serve para lavar, mas também se tiver ativos bons pode aumentar a saúde do couro cabeludo, como extratos de plantas e óleos essenciais;

5- Usar protetor térmico e protetor solar capilar: fundamental proteger os fios dos danos do calor e do sol, evitando ressecamento e porosidade;

6- Ao notar queda de cabelo, não se automedicar e procurar ajuda especializada: algumas doenças capila-

res se detectadas no início, terão um tratamento mais curto e barato;

7- Cuidar da saúde física e emocional: se alimentar bem e fazer exercícios fortalece o sistema imunológico e como o cabelo é marcador de saúde, vai responder com cabelos saudáveis. A depressão e ansiedade muitas vezes tem como reflexo a queda de cabelo.

Agora que você já sabe de tudo isso faça seu checklist da beleza capilar, elimine o que for ruim e comece agora os bons hábitos, além claro, de ter um tricologista de confiança para te ajudar nessa jornada.

Fonte: Michele Pedro

Tricologista e terapeuta capilar, técnica em microscopia em luz polarizada pela Sitri, associada à Sociedade Italiana de Tricologia, associada à Associação Brasileira de Tricologia Multidisciplinar.  
(54) 99965-2127  
(66) 99623-5345



**Atelier do Frango** ENCOMENDAS ATÉ 20/12

**CARDÁPIO DE NATAL**

*Merry Christmas*  
**CEIA 1 - ATÉ 5 PESSOAS**

- 1 frango assado
- 1 Porção de farofa natalina
- 1 Porção de arroz à grega
- 1 Porção de arroz branco
- 1 Porção de maionese
- 1 sorvete 2L

**R\$ 200,00**

*Feliz Natal*  
**CEIA 2 - ATÉ 7 PESSOAS**

- 1 frango recheado
- 1 Porção de arroz à grega
- 1 Porção de arroz branco
- 1 Porção de farofa natalina
- 1 Porção de maionese
- 1 Porção de salada
- 1 sorvete 2L

**R\$ 280,00**

*Boas Festas!*  
**CEIA 3 - ATÉ 10 PESSOAS**

- 2 frango recheados
- 1 costela suína
- 1 Porção de arroz à grega
- 1 Porção de arroz branco
- 1 Porção de farofa natalina
- 1 Porção de maionese
- 1 Porção de salada
- 1 sorvete 2L • 1 panetone
- 1 Espumante

**R\$ 500,00**

*Frango Recheado + FAROFA NATALINA*  
**R\$ 100,00**

*Frango Assado + FAROFA NATALINA*  
**R\$ 70,00**

FAÇA SUA ENCOMENDA:  
**(54) 99119-3304**

**TRATE SEUS CABELOS COM QUEM entende do assunto!**

- ◆ Tratamentos capilares: calvície, queda de cabelo e dermatite
- ◆ Limpeza do couro cabeludo
- ◆ Tratamento de sobrancelhas
- ◆ Linha própria de produtos

**AGENDE SUA CONSULTA!**

(54) 99965-2127  
(66) 99623-5348  
@dramichelepedro

**Dra. Michele Pedro**  
TRICOLOGISTA E TERAPEUTA CAPILAR



# SAÚDE MENTAL MATERNA: é preciso atenção permanente

Gerar e ceder espaço em seu ventre é trabalho árduo para a mulher; ter a coragem de reconhecer e sustentar que não tem o desejo por filhos, também. O tema da maternidade e da parentalidade (todas as relações que envolvem a chegada e cuidados da nova vida) precisa ter lugar durante todo ano para diálogo e acolhimento, pois podem suscitar conflitos e sofrimento. A mulher tentante, a que está na fila de adoção, a gestante, a parturiente e a puérpera também sofre e merece espaço sem críticas para chorar e trabalhar suas dores; sem falar nas mães que passam pelo inimaginável e doloroso processo de luto pela perda do filho em qualquer momento gestacional, no parto ou após. A Saúde Mental Materna é tema que está inserido em todas as coloridas campanhas pró-saúde do ano. Neste 2021 acrescentamos ao calendário o Maio Furtacor (Campanha de Sensibilização à Saúde Mental Materna) sendo escolhida esta cor para representar os inúmeros aspectos que se apresentam conforme o olhar e luz lançados sobre a questão. O período perinatal, que significa "em torno da maternidade" é considerado momento esperado para a manifestação de sintomas de ansiedade, estresse, esgotamento e alterações de humor, porém também é período potencial de crise e risco para alterações significativas nestes níveis além do aparecimento e/ou agravamento de depressão, piora de

transtornos anteriormente presentes e casos extremos, porém, não incomuns, de tentativas contra a própria vida e a do bebê.

Contamos com várias campanhas onde a saúde da mãe mulher deve ser lembrada e contemplada: o Janeiro Branco (Mês de atenção a Saúde mental e emocional) lembrando que a exigência de encarregar-se por completo de uma nova vida que depende totalmente dela e lhe exige readaptações constantes é campo fértil para muitas angústias; no Março Lilás (Mês de prevenção do câncer do colo do útero) e Março Amarelo (Mês mundial da conscientização da endometriose) podemos oferecer acolhimento à dor de enfrentar graves doenças que podem inviabilizar o sonho da maternidade pela via do conceber e gestar; no Abril Verde (Saúde e segurança no ambiente de trabalho) há um vasto campo para olhar as trabalhadoras que são obrigadas a alterar funções, passam por afastamentos temporários, pela angústia nem sempre tão natural que envolve o retorno ao trabalho após sua licença, conflitos entre maternidade e carreira e tantas outras intrincadas situações; o Agosto Dourado (Mês dedicado ao aleitamento materno) busca sensibilizar sobre todas questões envolvidas neste momento delicado que lhe exige desejo, persistência, carece orientação e suporte tanto de sua rede de apoio quanto de profissionais

especializados, porque para a surpresa de muitos, amamentar não é instintivo e precisa ser ensinado também; contamos com a data de 15 de Agosto (Dia da Gestante) para lembrar que um mundo novo se apresenta diante da mulher que vive esta experiência com e no corpo, na mente, nas emoções lhe exigindo abrir espaço na vida, na rotina, nas suas vontades e nas entranhas; especial atenção ao Setembro Amarelo (Mês de Prevenção ao suicídio) e o risco que infelizmente está presente dentro do contexto da maternidade em situações de agravamento de transtornos psiquiátricos pré-existent, condições onde prevaleçam fatores de risco e vulnerabilidade além da dificuldade da própria mulher e do preconceito em buscar ajuda quando, aos olhos da sociedade, ela tem obrigação de estar realizada e feliz. E chegamos finalmente ao Novembro Roxo (Sensibilização para a Prematuridade) e ao amparo necessário àquelas que precisam enfrentar uma realidade muito diferente da idealizada onde o recém-nascido que está fora de seus braços precisa lutar pela vida num tempo de intensas expectativas, frustrações, riscos reais de perda e mobilização de muita força, resiliência e recursos internos para amparar esse bebê.

Finalizando este ano tão repleto de desafios em meio aos efeitos de uma pandemia e mudanças radicais na vida

de todos, lembremos-nos de prestar atenção às mães com quem convivemos e lembrá-las que existe sim lugar para dar voz a suas dores, angústias e medos. Porque mãe não é de ferro e embora tenha um papel maravilhoso nesse mundo, não precisa ser a Mulher Maravilha.

Fonte: Luciane de A. Hörner

CRP: 07/25451

Psicóloga Perinatal e Psicóloga

Clínica, Especialista em

Neuropsicologia

(54) 99981-4313

Instagram: [psico\\_luciane\\_horner](https://www.instagram.com/psico_luciane_horner)





**Luciane Hörner**  
• PSICÓLOGA •

**Psicóloga Perinatal**  
Gestação, Puerpério  
e Maternagem

**Psicóloga Clínica**  
Adolescentes,  
Adultos e Idosos

☎ 54 99981-4313  
Rua Teixeira Soares, 839/706 - Ed. João Zanatta Filho

www.eletrosystems.com.br

## CONTAGEM REGRESSIVA

FALTA **1 MÊS** PARA VOCÊ ADQUIRIR SEU  
PROJETO DE **ENERGIA SOLAR SEM TAXAÇÃO!**

O tempo está correndo, e com ele a chance de adquirir  
o seu sistema de energia solar **SEM TAXAÇÃO.**

Em **6 de janeiro de 2023** a taxaçoão do Fio B vai começar, para quem homologar  
seu sistema fotovoltaico até essa data, garante a **ISENÇÃO da taxa até 2045.**

**Não perca tempo!**

Entre em contato com a gente e faça seu orçamento.

☎ 54 3312-4442

@eletrosystems | eletrosystemspf

Av. Presidente Vargas, 671

Vila Rodrigues - Passo Fundo/RS



**Eletro  
Systems**  
CLIMATIZAÇÃO E ENERGIA SOLAR

**Feliz  
Natal**

# Câncer de mama ainda é o que mais acomete as mulheres

O Instituto Nacional do Câncer (Inca) divulgou que o câncer de mama é o tipo que mais acomete as mulheres brasileiras, com a expectativa de 59.700 novos casos a cada ano até 2019, ou seja, uma média de mil novos casos por ano. Ainda segundo o estudo, em cada 10 casos, três estão relacionados ao estilo de vida que as pessoas levam. Hábitos como tabagismo, consumo de álcool, sedentarismo, obesidade e, num

país tropical como o Brasil, a exposição excessiva ao sol aumentam as chances de incidência da doença.

Para a Sociedade Brasileira de Mastologia, medidas simples de prevenção, com a adoção de alimentação saudável, prática de atividades físicas e realização de exames preventivos, como a mamografia, podem ajudar a reverter o triste cenário do câncer de mama no país. “Recomendamos que toda mulher a partir dos 40 anos realize a mamografia anualmente. Este é o exame mais eficiente para identificar microcalcificações que podem representar o sinal mais precoce de malignidade ou nódulos menores que 1 centímetro, que não é possível palpar clinicamente. É também a melhor forma de diagnóstico precoce, já que aumentam as chances de cura em até 95% dos casos”, afirma o presidente da SBM, Antônio Frasson. Ele também ressalta que cerca de 60% das mulheres atendidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) chegam aos consultórios com tumores avançados, com tamanho a partir de 2cm a 3 cm, com menos chance de cura, isso porque existe uma demora em diagnosticar, realizar e receber o resultado da biópsia.

## Prevenção

Evitar a obesidade, através de dieta equilibrada e prática regular de exercícios físicos, é uma recomendação básica para prevenir o câncer de mama, já que o excesso de peso aumenta o risco de desenvolver a doença. A ingestão de álcool, mesmo em quantidade moderada, é contra-indicada, pois é fator de risco para esse tipo de tumor, assim como a exposição a radiações ionizantes em idade inferior aos 35 anos.

Ainda não há certeza da associação do uso de pílulas anticoncepcionais com o aumento do risco para o câncer de mama. Podem estar mais predispostas a ter a doença mulheres que usaram contraceptivos orais de dosagens elevadas de estrogênio, que fizeram uso da medicação por longo período e as que usaram anticoncepcional em idade precoce, antes da primeira gravidez. A prevenção primária dessa neoplasia ainda não é totalmente possível devido à variação dos fatores de risco e as

características genéticas que estão envolvidas na sua etiologia.

Sintomas do câncer de mama – A mulher deve procurar ajuda de um mastologista em casos de caroço, vermelhidão, pele endurecida, áreas estufadas, feridas,coceiras, saída de líquido do bico do peito (sem apertar) de cor vermelha ou transparente como a água ou local endurecido.

Fonte: [www.sbmastologia.com.br](http://www.sbmastologia.com.br)



**Desperte sua energia vital!**

- REIKI •TAMEANA
- BARRAS DE ACCESS
- PROCESSOS CORPORAIS
- FACELIFT ENERGÉTICO

**Aline Andrade**  
☎ 54 98106-0014

Para **receber**,  
para **presentear**,  
para **encantar**...

A **Óptica Fisch** tem o presente que agrada a todos.

**ÓPTICA FISCH**

Rua Fagundes dos Reis, Centro, 466 | Passo Fundo/RS  
(54) 3311-9761 | @f @opticafisch

**Dra. Alessandra Zanato Baldissera**  
Mastologia  
CRM 25579

*Ame-se.  
Cuide-se  
Previna-se.*

Informação, cuidado e prevenção o ano todo.

☎ (54) 3312-9889  
☎ (54) 99148-4900  
@draalessandrabaldisseramasto  
✉ abzanato@yahoo.com.br  
📍 Rua Capitão Araújo, 297  
Ed. Vértice - Salas 1005/1006  
Passo Fundo - RS

# EMDR para controle emocional

Técnica pode tratar estresse pós – traumáticos e medos

## O que é?

O EMDR é um método terapêutico, revolucionário, criado pela Dra. Francine Shapiro, psicóloga americana no final da década de 80. Consiste na estimulação seletiva dos hemisférios cerebrais, através dos movimentos oculares, ou estimulação bilateral visual, auditiva ou tátil.

Imaginemos que uma pessoa tenha vivido uma situação traumática, ou dolorosa e que a lembrança dela, consciente ou não, venha sempre acompanhada de uma carga de sofrimento psíquico. Quem nesta situação, não gostaria de obter alívio desta dor? As terapias chamadas de Terapias de Reprocessamento, entre elas EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing e Brainspotting, tem como proposta além proporcionar alívio da dor, ressignificar o trauma emocional para que ele deixe de causar incômodo através da Dessensibilização e Reprocessamento por meio dos Movimentos Oculares. Trata-se de uma ressignificação que permite a transmutação de crenças negativas (como por exemplo: sou suja; a culpa pelo que houve foi minha) em autoavaliações positivas (fiz o melhor que pude; sou uma pessoa confiante).

O cérebro durante o sono REM, período dos sonhos e movimento dos

olhos, processa acontecimento diurnos, porém, as lembranças difíceis, traumáticas, ficam guardadas no cérebro como se fossem uma cicatriz. O que o EMDR faz é trabalhar a relação entre a lembrança do que aconteceu e o afeto (sofrimento) que está ligado a ela, que é o causador do sofrimento psicológico e através dos movimentos bilaterais, o trauma é reprocessado. Trabalha-se com a ideia de que o cérebro se cura dessa cicatriz, pois possui recursos para realizar a cura de suas feridas emocionais, da mesma forma que nosso corpo cura nossas feridas físicas.

## É indicado pra quem?

Pessoas de todas as idades podem usufruir os benefícios do EMDR até mesmo crianças e bebês de colo, onde a mãe ou pai ou o cuidador passam simultaneamente pelo processo. Pessoas com deficiência visual ou auditiva também podem beneficiar-se com o uso desta metodologia, tendo em vista que a estimulação bilateral pode ser visual, auditiva ou tátil.

Inicialmente o EMDR era utilizado para tratar TEPT (Transtorno de Excesso Pós Traumático) ansiedade generalizada, fobias, síndrome do pânico, doenças psicossomáticas, entre outras, bem como no aprimoramento de desempenho futuro. Hoje

essa abordagem é usada para muitos transtornos e lembranças dolorosas, como: luto, ansiedades, crises de pânico, medos (de dirigir, voar), pesadelos, temas familiares, relacionamentos interpessoais, baixa autoestima, divórcio, separações transtorno de sono, dependência química, dificuldades escolares, transtornos alimentares, obesidade compulsões, desempenho sexual, entre outros.

## Quais os principais benefícios que proporcionam a terapia EMDR?

São muitos os benefícios proporcionados pela terapia EMDR, entre eles:

a) Rapidez – o EMDR promove mudanças eletroquímicas que reequilibram o sistema fisiológico responsável pela assimilação saudável do evento traumático; b) Exposição Reduzida – como é uma terapia de reprocessamento não há necessidade do paciente evocar todas as memórias visualizadas; c) Promove a integração neuronal podendo-se atribuir sentido ao acontecido e “acalmando” o sistema límbico.

Finalizo dizendo um “clichê” no meio EMDRista que é #EMDR mudou minha vida - tanto pessoal, como profissional. Não dispensei os 33 anos de formação e todas as outras Formações adquiridas ao longo destes anos,

mas as Terapias de Reprocessamento, tanto EMDR, como Brainspotting apresentam técnicas pontuais, cirúrgicas, que muitas vezes com as terapias narrativas não se consegue acessar aquele alvo, ou o tempo para isso é demasiadamente longo.

Fonte:

Verlaine Von M. de Albuquerque  
Psicóloga Clínica - CRP 07/03889  
(54) 99924-6102



**Dr. Alexandre Rossetti**  
Cirurgião-dentista - CRO 9864  
Especialista em cirurgia bucomaxilofacial

**Implantes Dentários  
Enxertos Ósseos**

Av. Sete de Setembro, 77  
Sala 06 - Passo Fundo / RS  
rossettialexandro@gmail.com  
(54) 99946-1843 (54) 3311-7161

**Vitapharma**  
DE CASA NOVA E CHEIA DE NOVIDADES PARA 2023!

SIGA NOSSAS REDES SOCIAIS E ACOMPANHE AS NOVIDADES QUE ESTÃO CHEGANDO!

Feliz Natal e um 2023 repleto de paz e saúde!

Av. Presidente Vargas, 2038 - São Cristóvão - Passo Fundo/RS  
(54) 3315-1500 (54) 99649-9110 vitapharmapf vitapharma.far.br

**Vitapharma VET**  
MANIPULAÇÃO VETERINÁRIA

FOTOS ILUSTRATIVAS

# Pés Diabéticos

Hoje no Brasil temos 16,8 milhões de diabéticos, sendo que a cada 3 horas é amputado um membro inferior e a cada 6 meses é amputado mais uma parte do mesmo membro por não ter uma boa recuperação. Devemos ter uma série de cuidados com os nossos pés principalmente quando diagnosticados com Diabetes grau 2.



**Angela de Souza Garbin**  
CRP 07/20522

**PSICOTERAPIA INDIVIDUAL, DE CASAL E FAMILIAR**

☎ 54 99191-6694  
✉ psico.angel@yahoo.com.br

📍 Rua Fagundes dos Reis, 428/Sala 603 Ed. Centaurus - Passo Fundo/RS

## Tirando algumas dúvidas sobre os cuidados com os pés diabéticos:

- Deve-se fazer o corte de unhas em casa? O próprio diabético cortar sua unha é perigoso, o certo mesmo é um cuidador ou parente fazer esse corte com cuidados para não deixar o paciente se cortar quando estiver manuseando os alicates ou tesouras.
- Qual o cuidado em relação a cor das meias que o diabético deve usar? O paciente diabético deve usar meias brancas e sem costura, para quando aparecer um machucado como frieiras ou bolhas po-

derem ser detectadas logo e assim tratadas evitando maiores problemas ou até mesmo a amputação.

- Qual é o tipo de sapatos que deve usar? O recomendado é o uso de sapatos confortáveis que evitem apertar os pés, evitando bolhas e unhas encravadas.

• Quando tomar banho qual é a forma de secagem dos pés? Após sair do banho o correto é secar bem os pés, seque muito bem a pele principalmente entre os dedos, nunca coloque seus pés de molho.

- É indicado o uso de cremes para hidratar os pés? Os pés dia-

béticos tem que ser hidratados com cremes específicos, hidrate os pés diariamente, principalmente nos calcanhares evitando passar no meio dos dedos.

O profissional de Podologia está preparado para cuidar dos seus pés diabéticos. Marque sua avaliação e lembre-se: cuidar dos seus pés é cuidar da sua saúde!

Fonte:  
**João Henrique Gelinger**  
Podólogo  
(54) 99663-5900



**CASA NOSTRA**

Completa linha de vinhos e espumantes nacionais e importados

☎ 54 99665-5310

📍 Casa Nostra Passo Fundo | 📷 casanostrapf

📍 Rua Fagundes dos Reis, 1704 Centro - Passo Fundo/RS

**ESPECIALISTA EM PÉS DIABÉTICOS**

**PODÓLOGO**

**João Henrique Gelinger**

ATENDIMENTO NA CLÍNICA

☎ (54)99663-5900 📷 @joaopodologo

✉ joaopodologo@gmail.com 📍 Clínica Kelly Jacobs Passo Fundo | RS

**Kelly Jacobs**  
Odontologia

# Tudo o que foi feito até aqui sempre contou com a fé e a esperança de que muito ainda há de ser conquistado.

Além dos milhares de atendimentos feitos ao longo deste ano, fechamos 2022 com um **novo e moderno site**, além de ficar mais próxima de nossos clientes e parceiros através de nossas **novas redes sociais**.

Que sempre possamos brindar as conquistas de cada ano que termina, e os novos desafios que estão chegando para todos nós!

Felicidades a todos!

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

[f](#) [@](#) mastercondominiospf

**Master**  
ADMINISTRADORA DE CONDOMÍNIOS

☎ 54 3311-7997 ☎ 54 99982-0221

📍 Rua Bento Gonçalves, 484 - 2º andar - Shopping Bento Brasil



**Proteção completa** para  
você e seu veículo

Planos a partir de  
R\$ **49,90**  
/MÊS

Muito mais  
que **Proteção**



## Conheça nossos benefícios



CONSULTE OS PLANOS E LIMITES COM UM CONSULTOR OU EM NOSSA LOJA

☎ |54| **99964.1006**

☎ |54| **3327.2219** ☎ **0800 222 2226**

📍 Rua Soledade, nº 377, Vera Cruz, Passo Fundo/RS

🌐 [www.bemprotecaoveicular.com.br](http://www.bemprotecaoveicular.com.br) [@bemprotecao](#)

# A orientação profissional e sua importância nos dias atuais

Sabe aquele adolescente que está finalizando o ensino médio e não sabe qual curso estudar? Ou então alguém que já está quase terminando esse curso de graduação, mas não consegue se “encontrar” dentro daquela área? Pois é. A grande maioria da população brasileira apresenta um sofrimento psíquico relacionado a essa problemática da escolha profissional.

Um exemplo? O ministério da educação divulgou em seu site oficial que “a falta de interesse em ocupar as vagas amplamente oferecidas, tanto na rede pública quanto na particular, deve-se ao fato de o jovem não identificar, na sua vontade, uma perspectiva desse ou aquele curso”. Seguindo nessa linha, o antigo ministro da educação Mendonça Filho teve uma fala onde dizia que “o Brasil tem apenas 8% dos alunos do ensino médio em programas vocacionais. A falta de orientação contribui para que haja uma desistência significativa dos jovens que ingressam no nível superior”.

Escolher uma profissão torna-se algo muito difícil, mas evitar essa escolha acaba requerendo mais esforço ainda. A escolha de uma profissão não serve apenas para que consigamos estudar algo que nos agrada e seja prazeroso, mas sim a fim de que possamos nos dar bem com os rumos que vamos tomando na vida. Com o trabalho da orientação profissional se torna possível conhecer com mais certeza os nossos valores e visões do mundo para que possamos “pensar fora da



caixa”, buscando informações e opções concretas do rol de áreas de atuação profissional no nosso país, tendo a oportunidade de lidarmos com nossos medos e inseguranças frente a isso.

A caminhada do autoconhecimento é longa e, por vezes, árdua. A orientação profissional está presente atualmente visando, justamente, poder facilitar o momento da escolha para cada um que busca

deste recurso. Se você está com essa pulga atrás da orelha ou conhece alguém que está passando por isso, não hesite em buscar esse apoio.

Fonte:  
Ministério da Educação, 2018  
Verônica de Quadros Guedes  
Psicóloga - CRP 07/33710  
(54) 99164-0469



O CVV oferece apoio emocional de forma gratuita e sigilosa.

É gente de verdade pronta para conversar, sem julgamentos ou críticas, respeitando o que você sente.

Ligue 188 ou acesse [cvv.org.br](http://cvv.org.br)

**CVV**  
COMO NA VOCE?

Desemprego...  
ANSIEDADE...  
BULLYING...  
Solidão...  
Depressão...  
PRECONCEITO...  
Fristeza...

f @ @cvvoficial

Seu bem-estar é o nosso objetivo.

Drenagem Linfática, Massagem Relaxante e Terapêutica com pedras quentes ou ventosas.

Manicure  
AGENDE SEU HORÁRIO

Greice Ebertz  
Massoterapeuta e Manicure

© 54 99621-4821  
Av. Brasil Oeste, 1025 - Centro - Galeria Martins  
Sala 45 / 2ª andar (em frente ao Notre Dame)

**Verônica**  
DE QUADROS GUEDES | PSICÓLOGA  
CRP 07/33710

- Psicóloga clínica
- Orientação profissional
- Avaliação psicológica no contexto jurídico

Escaneie o QR CODE e saiba como!

Ou me chame no WhatsApp!  
54 99164.0469

Rua Uruguai, 421 | sala 302,  
Ed. Albert Einstein Center



Clinical Center

www.clinicalcenterpf.com.br



# Tenha o seu consultório mobiliado sem pagar aluguel

**No CLINICAL CENTER, nós temos!**

Temos os melhores consultórios mobiliados da cidade, com o melhor custo/benefício. **PAGUE APENAS QUANDO USAR!**

Agende sua visita:

**(54) 99982.1969**

www.clinicalcenterpf.com.br

Rua Uruguai nº 1.969 | Centro - Passo Fundo/RS

# Isenção de imposto de renda para portadores de doença grave

A isenção de imposto de renda para portadores de doença grave, se da exclusivamente sobre rendimentos de aposentadoria, pensão ou proventos de militares na reserva, vale destacar que a origem dos proventos não se restringe a previdência pública para valores de complementação de aposentadoria, reforma ou pensão recebidos de entidade de previdência complementar, fundos de aposentadoria, programa individual o FAPI e programa gerador de benefício livre também vale, da mesma forma os rendimentos de pensão obtidos por acordo ou decisão judicial, por escritura pública e até alimentos provisionais recebidos por portadores de moléstia grave, são considerados isentos.

Também são isentos, os proventos de aposentadoria ou reforma motivados por acidente de trabalho e ainda os recebidos por portadores de doença profissional, então, **quais são as doenças que garantem a isenção de imposto**

**de renda?**

Mesmo que exista uma lista pré-definida pela legislação sobre as quais a isenção de imposto de renda é legitimada, existem muitas situações adversas que são reconhecidas na esfera judicial, oficialmente as doenças que vou citar agora, são as que isentam seus portadores de compromisso com o imposto de renda: **AIDS; Alienação Mental; Cardiopatia Grave; Cegueira (inclusive a monocular); Contaminação por Radiação; Moléstia Profissional; Tuberculose Ativa; Esclerose Múltipla; Neoplasia Maligna; Hanseníase; Paralisia Irreversível e Incapacitante; Doença de Parkinson; Espodiloartrose Anquilosante; Nefroptia Grave; Hepatopatia Grave; Estados Avançados da Doença de Paget (osteíte deformante).**

**Como solicitar a isenção de IR?**

O primeiro passo é reunir toda documentação referente ao diagnóstico e confirmação da doença grave, isso

porque o direito a isenção será concedido a partir do laudo pericial, por isso, quanto mais informações probatórias tiver, melhor, se o laudo pericial puder ser emitido pela junta médica da sua fonte pagadora, a retenção do imposto de renda pode ser cancelado de forma mais rápida, caso contrário, procure o órgão previdenciário ao qual for vinculado e formalize a abertura do processo, requerendo a isenção do imposto de renda, será agendada uma perícia médica para a comprovação da existência da doença, bem como comprovar a data de início da doença ao qual servirá, para pedir os valores retroativos na via judicial dos valores já pagos a título de imposto de renda, caso contrário, será a data da perícia considerada como data de início da doença.

**E quando houver pagamento de imposto depois de contraída a doença?**

O laudo pericial poderá constar que a origem da doença foi anterior aos fa-

tos, isso significa que mesmo já acometido de moléstia grave o portador pode ter sofrido descontos a títulos de IR, caso a doença tenha sido contraída no período corrente, ou seja, no ano em que foi requerida a isenção do IR, o portador da doença grave, deve solicitar a restituição dos valores na Declaração de ajuste anual relativa ao exercício seguinte, devendo os rendimentos a serem declarados como isentos do imposto, devem ser contados a partir do mês em que foi concedido o benefício.

**Atenção, isso é muito importante:**

**Mesmo com a isenção do imposto por doença grave, a declaração anual do imposto de renda, ainda poderá ser obrigatório, dependendo do perfil do contribuinte.**

Fonte: **Bruna Menegaz**  
Especialista Previdenciária  
(54) 99607-2996

Instagram:  
[@brunatavaresmenegaz](https://www.instagram.com/brunatavaresmenegaz)



## Tratamento de **distúrbios hormonais e metabólicos**

- DIABETES E DISLIPIDEMIAS • DOENÇAS NA TIREOIDE
- DOENÇAS DO METABOLISMO ÓSSEO (OSTEOPOROSE)
- IRREGULARIDADE DO CICLO MENTRUAL
- DOENÇAS HIPOFISÁRIAS E ADRENAIS
- DOENÇAS DA PUBERDADE E CRESCIMENTO • OBESIDADE

**Dra. Morgana Regina Rodrigues**  
ENDOCRINOLOGISTA | CRM 34563

(54) 3045-4070 [morganar\\_r@hotmail.com](mailto:morganar_r@hotmail.com)

Rua Uruguai, 1953/8º andar - Ed. Medcenter  
Passo Fundo/RS

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



**BRUNA TAVARES MENEGAZ**  
ESPECIALISTA PREVIDENCIÁRIA

- Auxílio doença • Auxílio acidente • Auxílio reclusão • Pensão por morte
- Benefício assistencial ao idoso e a pessoa com deficiência (BPC)
- Planejamento previdenciário • Contagem de tempo de serviço

[bruna2017menegaz@gmail.com](mailto:bruna2017menegaz@gmail.com) [btmprev](https://www.facebook.com/btmprev) [@brunatavaresmenegaz](https://www.instagram.com/brunatavaresmenegaz)

(54) **3632-6500** | **99607-2996**

Rua Moron, 1559, sala 09. Shopping da Praça, térreo, Centro. CEP: 99010-030

**CAROLINA TROMBINI**  
CIRURGIÃ - DENTISTA

**ESPECIALISTA EM ODONTOPEDIATRIA E ORTODONTIA**

(54) **99903-7732** [@carolinatrombini\\_odonto](https://www.instagram.com/@carolinatrombini_odonto)

Consultório Odontológico Carolina Trombini

Rua Teixeira Soares, 1075/1101 - Ed. Comercial Tamandaré

**FÁBRICA DI CHOCOLATE**

**AGORA EM PASSO FUNDO!**

fondue tradicional

**FÁBRICA DI CHOCOLATE**  
O melhor Fondue do Mundo

**FÁBRICA DI CHOCOLATE**  
O melhor Fondue do Mundo

gelato 100% natural

(54) 99971-0507 Gare Estação Gastronômica [@fabricadichocolatepassofundo](https://www.instagram.com/fabricadichocolatepassofundo)



# Dezembro Laranja

Como desconfiar que uma lesão no seu corpo pode ser um câncer de pele?

A pele é o maior órgão do corpo humano, por estar bem exposta aos efeitos externos, como exposição solar e agentes físicos e químicos, possui os maiores índices de câncer.

Felizmente o subtipo de câncer de pele mais comum - o carcinoma basocelular - possui alta probabilidade de cura, por exemplo, desde que seja detectado e tratado precocemente. Por isso, fique atento aos seguintes sinais:

Formação de feridas que estão crescendo, não cicatrizam, sangram, podem se desenvolver em cima de cicatrizes e queimaduras.

A regra do ABCDE auxilia no diagnóstico precoce de lesões suspeitas de câncer de pele. Observe os seguintes pontos:

- **A**ssimetria: metade da lesão é diferente da outra.
- **B**ordas irregulares
- **C**or variável: presença de mais de duas cores em uma mesma lesão.
- **D**iâmetro: maior que 5-6 milímetros.
- **E**volução: mudanças observadas em suas características (tamanho, forma ou cor).

	BENIGNO	MALIGNO
<b>A</b> ssimetria (formato)	simétrico	assimétrico
<b>B</b> ordas	regulares	irregulares
<b>C</b> or	uma cor	Mais de uma cor
<b>D</b> iâmetro (tamanho)	menor que 6mm	maior que 6mm
*tamanho da largura de um lápis		
<b>E</b> volução	mudança rápida (tamanho, forma, cor ou espessura)	

Fonte: Dra Alexandra B. Mattos  
Dermatologista  
CREMERS 40027 | RQE 34848  
(54) 99946-4453  
Instagram: @dermatoalexandra





## Luiza Menegatti

Psicóloga Clínica  
CRP 07/37954



- Pós-graduanda em Terapia Familiar Sistêmica
- Atendimentos: Adolescentes e Adultos (individual, casais e família)

(54) 99678-1704  
Rua XV de Novembro, 885 - Ed. Hawaii  
@psico.luizamenegatti

Se você percebeu alguma das alterações descritas acima e median-

te a qualquer suspeita, procure um médico dermatologista para diagnóstico e tratamento precoces.

## Ortodontia Digital

Sorrir sem fios ou bráquetes? Conheça esse tratamento ortodôntico inovador.

Planejamos seu sorriso através de um scanner 3D, que faz a leitura completa da sua arcada dentária e nos permite simular como seus dentes irão ficar, após o tratamento.

Através dessas imagens, podemos planejar as placas alinhadoras Invisalign que serão confeccionadas para iniciar seu tratamento com o aparelho invisível e também fazer o acompanhamento e ver o seu progresso em cada consulta.

Tudo isso sem molde, sem massinhas e sem sujeiras já que temos em nossa clínica o scanner 3D iTerio.

### Mas o que é o Invisalign?

É a alternativa transparente para os aparelhos ortodônticos convencionais.

Invisalign utiliza jogos de alinhadores sequenciais, feitos sob medida, sem metais ou fios. Reposicionam seus dentes passo a passo para conseguir o sorriso que você deseja.

Todos os alinhadores são confeccionados por computadores em laboratórios localizados nos Estados Unidos.



**Dra. Juliana Basegio**  
Ortodontista - CRO 13597

Agende sua consulta e simule o seu tratamento com Invisalign antes mesmo de começar.



coepassoefundo.com.br

coepassoefundo

(54) 3311-0354

(54) 99623-0027

Rua Independência, 815 - Salas 604 E 606  
Ed. Villa Lobos - Centro - Passo Fundo - RS

SE VOCÊ TEM UM DESAFIO DE **MARKETING**, DE **COMUNICAÇÃO** OU DE **PROPAGANDA** EM **2023** PODE CONTAR COM A GENTE.

**CAMPANHAS PUBLICITÁRIAS | REDES SOCIAIS**  
**IDENTIDADE VISUAL | DESIGN | IMPRESSOS**

**USINA**  
comunicação

Ideias que transformam desde 2002.

▶ [www.usinapf.com.br](http://www.usinapf.com.br)

Chama aí para saber mais  
54 99127-8101 / 99127-8125

Rua Bento Gonçalves, 484  
2º andar / sala 21  
Shopping Bento Brasil

## 74 anos da Declaração Universal dos Direitos Humanos

Após um período sombrio da história mundial, em 1946, foi iniciada a criação da Declaração Universal dos Direitos Humanos (DUDH). A elaboração do documento está diretamente ligada aos acontecimentos da segunda guerra mundial. Em 6 anos de guerra, aproximadamente, 70 milhões de pessoas foram mortas. Durante a elaboração da DUDH, o comitê responsável pela sua redação teve como principal objetivo estabelecer direitos básicos a todos os humanos, a fim de que acontecimentos como o holocausto jamais voltassem a acontecer.

Então, quais são esses direitos? A Declaração Universal de Direitos Humanos possui 30 artigos que falam sobre liberdade religiosa, liberdade de expressão, direito à propriedade e condenação de práticas como tortura e escravidão, entre outros. O artigo base da DUDH afirma que: "Todos os seres humanos nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotados de razão e consciência e devem agir em relação uns aos outros com espírito de fraternidade."

A declaração foi assinada por 193 países, todos membros da Organização das Nações Unidas (ONU). O Brasil foi um dos primeiros países a ratificar o documento, sendo um dos 48 que votou a favor da declaração durante a assembleia de 1948. Neste ano, no dia 10 de dezembro, a Declaração Universal de Direitos Humanos completa 74 anos, sendo um guia de como pessoas devem

tratar as outras, independentemente de sua raça, de sua classe social, de sua religião ou de seu sexo.

Embora a DUDH exista há tanto tempo, atualmente ainda não podemos vislumbrar o cumprimento de todos os seus artigos, pois diariamente nos deparamos com notícias sobre crimes de racismo, feminicídios, tráfico de pessoas, homofobia, xenofobia, entre outros. Os seres humanos, até então, não aprenderam a respeitar todas as divergências que existem no mundo, as particularidades de cada indivíduo, manifestando abertamente seus preconceitos quando se deparam com pessoas diferentes.

Após 74 anos, a Declaração Universal de Direitos Humanos merece atenção especial para que a humanidade não cometa os mesmos erros do passado e aprenda a conviver em paz e harmonia em meio a tanta diversidade que nos deparamos diariamente. A existência da declaração não impede que as pessoas sejam vítimas de preconceitos, entretanto nossas próximas gerações devem aprender que o respeito às diferenças é imprescindível para a construção de uma sociedade livre e digna.

Fonte: *Fernanda Soares de Moraes*  
Advogada OAB/RS 116.327  
(54) 98111-0504  
Instagram: [@fernandasmoraesadv](https://www.instagram.com/fernandasmoraesadv)



**XFILES**

A COMBINAÇÃO perfeita DE SABORES!

98407-4402  
3632-6000  
@xfilesoficial  
xfilesbrasil

Rua General Prestes  
Guimarães, 589  
Em frente a IMED.

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO  
De segunda a segunda, das 18h às 23h

**érica zabot**  
quiropraxia

ATENDIMENTOS  
Passo Fundo,  
Casca e Vanini

AGENDAMENTOS  
(54) 98139-5363

SIGA-NOS  
@@ericquiropraxia

**Angélica Antunes de Oliveira**  
PSICÓLOGA CLÍNICA - CRP 07/35837

Atendimento clínico de  
crianças e adolescentes.

(54) 99634-8151

@psico.angelicaoliveira

R. Bento Gonçalves, 472 - Sala 302  
Ed. Elizabeth - Passo Fundo/RS

**AN** | **Alex Necker**  
Advogado - OAB/RS 125446

CÍVEL - TRABALHISTA - PREVIDENCIÁRIO

Rua Fagundes dos Reis, 1513 - Sala 02 | Passo Fundo/RS

alexnecker.adv@gmail.com

(54) 99953-3432 | (54) 98434-8651

alexnecker.advogado

# Como fazer de 2023 um ano financeiramente melhor?

Chegamos em dezembro, ano novo, novo ciclo, vida nova não é mesmo? Mas para isso é preciso ter atitudes diferentes em relação as suas finanças. É possível fazer um ano financeiramente real melhor, e o texto de hoje te essa a intenção de trazer as formas de realmente ter um novo ano.

O ano que vem provavelmente será marcado por uma grande retomada econômica, e muitas pessoas esperam ter um melhor controle financeiro em 2023. Apesar disso, muitos brasileiros continuam com as dívidas antigas mais vivas do que nunca. O segundo semestre de 2022 iniciou com índice de 78% das famílias endividadas. Já a proporção de consumidores com contas ou dívidas atrasadas, os inadimplentes, chegou ao maior patamar em 12 anos: 29%.

Em primeiro lugar, ter controle financeiro é ter o hábito de organizar todas as receitas e despesas no período, considerando tanto as contas fixas quanto as despesas gerais. Esse é um hábito importante porque muitas pessoas não sabem quanto ganham e quanto gastam por mês, e essa é a principal razão

do descontrole financeiro.

## FAÇA UM DIAGNÓSTICO FINANCEIRO:

O diagnóstico financeiro é uma solução utilizada para mapear por completo o seu orçamento ou de sua família. Com ele, é possível entender qual é o patrimônio acumulado, a renda mensal, o volume de despesas e a porcentagem de dinheiro consumida em cada categoria. Analise sua renda; identifique o total de gastos; separe as despesas por categorias; avalie como melhorar os números.

## EVITE FAZER NOVAS DÍVIDAS:

Eventualmente, falar assim pode parecer complicado. Mas tomando algumas atitudes simples, é possível evitar que novas dívidas apareçam e comprometam sua carteira. Lembre-se que utilizar seu crédito com planejamento é fundamental.

## RENEGOCIE AS DÍVIDAS JÁ EXISTENTES:

Frequentemente, as contas atrasadas geram novos custos devido aos juros que são cobrados, e tiram a possibilidade de poupar. Afinal, todo

dinheiro que entra é direcionado para as contas a pagar e o principal objetivo passa a ser zerar a dívida. Tentar renegociar ou parcelar a dívida podem ser medidas que ajudam a solucionar essa etapa.

## COMPARE OS PREÇOS:

Nesse meio tempo, comparar preços é uma tarefa que pode ser trabalhosa, mas faz muita diferença no orçamento final. Por exemplo, existem supermercados com bons preços em produtos alimentícios, mas em contrapartida podem apresentar produtos de limpeza e higiene caros. Por isso, algumas vezes, vale a pena variar de estabelecimento e ir em busca das melhores opções.

## TENTE GUARDAR PARTE DO SALÁRIO TODOS OS MESES:

Em suma, a maioria das pessoas ficam presas em um círculo vicioso em que trabalham apenas para pagar as contas, por motivos controláveis ou não. Se você direcionar

seus gastos para a compra de produtos, poderá acumular bens não tão necessários assim. Se você está decidido a guardar parte do seu salário todo mês, precisa pensar nisso como um estilo de vida e, também, um hábito a ser inserido na sua rotina. Por fim, é preciso deixar claro que não existe um valor certo para você guardar o seu salário, mas é recomendado que você guarde ao menos 10% dele.

Por último, esperamos que depois de ler este conteúdo, você consiga organizar melhor as suas finanças. Está pronto para começar a guardar o seu dinheiro? Não se esqueça, é muito importante ter disciplina e planejamento. E se precisar de uma mentoria em finanças, entre em contato, será um prazer atender você! Feliz e Próspero 2023!

Fonte: Priscila Battistella  
Economista e consultora  
financeira | (54) 98415-1550  
Instagram: @prihbattistella



## LAZER O ANO TODO!



**CLUBE CAIXEIRAL  
CAMPESTRE**



**INÍCIO DAS OBRAS MARÇO 2023**



**ACADEMIA NOVA!**

**Venha para o Caixeiral Campestre!**

**TÍTULO PATRIMONIAL**  
De R\$ 1.800,00 por

**5x 220,00**

NO CARTÃO DE CRÉDITO / Total: R\$ 1.100,00

**TÍTULO INDIVIDUAL**

**4x 187,50**

NO CARTÃO DE CRÉDITO / Total: R\$ 750,00

**Associe-se!**

☎ 54 3313-5108    📞 54 99686-5108



**CONSULTORIA E ASSESSORIA  
ESPECIALIZADA EM CLUBES**



## Presentear com arte nunca foi tão fácil

USE O CÓDIGO **DESCONTO10**  
QUANDO FOR FAZER O SEU PEDIDO  
E GANHE **10% DE DESCONTO**



SQUEEZE      CANECA DE CHOPP

CANECA CERÂMICA

79,00      99,00

59,00      Laís

**(54) 9 9912.6043**

caricanecaspf      caricanecaspasofundo

Natal é época de renovação, de reunir quem amamos no conforto do lar e de muita esperança.  
*Boas Festas!*



**Enxovais:** Trussardi | Marken Fassi | Artelassê | Casa K  
**Aromas:** Trussardi | Kailash | Ana Roig | Madressenza






Muitas opções de presentes, venha conferir!

**Mariah** ✨  
Enxovais & Decoração

(54) 3622-0129 | (54) 99639-0129 | @Mariah Enxovais  
Av. General Neto, 129 - Centro - Passo Fundo/RS

@buguibuquilanches

**BUGUI  
BUGUI  
LANCHES**

**O VERDADEIRO  
KIS RAIZ!**

BUGUI-FONE (WHATSAPP)  
54 99980-5657

FOTO REAL DO KIS!



TELE-ENTREGA E ATENDIMENTO PRESENCIAL

De terça a domingo  
Das 19h às 22h

Av. Presidente Vargas, 2919  
São Cristóvão

**Mais um ano que finda ao longo de quase cinco décadas de nossa história e tradição.**

Em 2022, expandimos com a implantação de novas unidades, crescemos em tecnologia e conquistamos novos conhecimentos.

Esperamos 2023 de braços abertos, pois sabemos que o amanhã é berço de realizações para quem planta com amor, seriedade e comprometimento.

**Feliz Natal e Excelente Ano Novo!**



**IPPF**  
Patologia e Biologia Molecular

**PASSO FUNDO**  
 • Ed. das Clínicas | Rua Teixeira Soares, 885, sala 903  
 • Hospital de Clínicas | Rua Uruguai, 590 - 9º Andar  
 • Rua Eduardo de Brito, ao lado da Clínica Kozma e em frente à farmácia Panvel  
 • HSVP - Unidade Uruguai | Rua Uruguai, 2050

**IJUÍ**  
 • Rua João Perondi, 07 - sala 104 - Centro  
 • www.ippf.com.br  
 • 54 3327-3327  
 • @patologia.ippf