

ano21
nº 246
Janeiro 23

Periodicidade Mensal
Passo Fundo/RS
Distribuição Gratuita

JORNAL VivaBem

www.jornalvivabem.com.br

@vivabem

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

Luciane Hörner
PSICÓLOGA

Psicologia Perinatal • Psicologia Clínica

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

Radioativa
Loja Geek / Nerd

RUA PAISSANDÚ, 1850/SALA 15
EM FRENTE AO EENAV

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

Resíduos de saúde com
coleta descomplicada

EXPRESS

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

Praticidade
e sabor para o
seu dia a dia!

**CELEIRO
NATURE
DA NETO**

(54) 3315-7152 | @celeirodaneto.com.br
@celeiro-nature | @celeironature
Av. General Neto, 182/Sala 2
Passo Fundo/RS

TELE-ENTREGA
(54) 99927-7360

Saúde, beleza e
qualidade de vida.

Rudiane Bordignon

- ✓ Suplementos 100% naturais e sem contraindicações.
- ✓ Suplementos regulados pela ANVISA.

ESPECIAL VITTA

(54) 99997-4330
@especialvittapassofundo
Passo Fundo/RS

O TRABALHO VOLUNTÁRIO

Uma das formas de ofender alguém é chama-lo de inútil: sinônimo de falta de serventia ou de algo que não tem utilidade. É o mesmo que dizer que não serve para nada. Obviamente que, em tendo um propósito de vida, todos nós necessariamente deveríamos nos preocupar em termos alguma utilidade. Diz a sabedoria popular que ninguém é tão pobre que nada tenha a ofertar... então, o que estamos fazendo de nossas vidas? Já descobrimos sobre o que temos para dar, e, a pergunta: o estamos dando? Recentemente o Papa Francisco fez esta manifestação em sua conta de twitter: "Ninguém é tão pobre que não possa dar o que tem, mas antes ainda aquilo que é." Obrigatoriamente somos levados a concluir que o ideal seria podemos dar aquilo que somos. Sou educado? Pontual? Respeitoso e atencioso? O que estou dando aos familiares, amigos e desconhecidos?

Assim disse o secretário-geral

da ONU, António Guterres. "Ainda que os voluntários estejam melhorando a vida de outras pessoas, suas próprias vidas são frequentemente transformadas pelo próprio ato do voluntariado". É bem isso, é comum ouvir de voluntários manifestações do tipo "... pensei que iria lá ajudar e voltei com a sensação de que quem mais ganhou foi eu!" O bem-estar que ações voluntárias traz ao estado emocional é tão grande que a saúde como um todo é beneficiada; amplia-se a rede de amigos, preenche-se um vazio existencial que não se compreendia, além do que, o contato com realidades socioeconômicas diferentes das do voluntário, transformam sua percepção de mundo e afetam sua consciência.

Participar de ações voluntárias gera um propósito dando sentido à vida, isso amplifica a satisfação da pessoa em viver e transforma sua percepção de felicidade, o que aumenta o seu bem-estar melho-

rando as relações entre familiares, amigos e colegas de trabalho. Nestas horas sempre lembro de uma alma nobre que diz que só é solitário quem não é solidário. O trabalho voluntário nos mostra o quanto a união de esforços torna-se poderosa e quebra um paradigma: o de tratar-se apenas de uma ação caridosa. É claro, caridade é uma forma de amar, mas é muito mais. O trabalho voluntário pode resgatar a dignidade das pessoas; pode propiciar bem-estar, saúde, alimentação, abrigo, aquilo que Maslow coloca como a base da pirâmide das necessidades sociais e que são imprescindíveis a qualquer um. Sim, há também voluntariados não menos importantes e voltados à preservação do meio ambiente, das causas animais, das chamadas minorias sociais, mas todos resultando em benefícios tanto a quem os recebe quanto a quem os pratica.

Quer um novo ano diferente e melhor? Que tal pensar em um trabalho voluntário para 2023? Mas, mais do que pensar, pô-lo em prática, agir, pois todos temos algo valioso a dar e sempre haverá alguém precisando.

Feliz Ano Novo!

Obs* Enquanto a ONU comemora mais de 50 anos de seu programa de voluntariado, no Brasil, a Lei nº 9.608 de 18/02/1998 dispõe sobre o serviço voluntário.

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



CURIOSIDADES

sobre a vida de Pelé

1. Antes de ser Pelé...

Como Edson não conseguia pronunciar o nome Bilé corretamente, durante os jogos com os amigos, ele falava algo semelhante com "Seguuura, Pilééé!", quando fazia suas defesas. O fato fez com que os amigos passassem a chamá-lo de Pelé. Ele não gostou disso, e foi aí que o apelido pegou entre os amigos.

2. Um craque precoce

Em 1958, com apenas 17 anos, Pelé foi artilheiro do Campeonato Paulista marcando 58 gols. No mesmo ano ele conquistou, junto com a seleção brasileira, a Copa do Mundo da Suécia, na qual marcou cinco gols. É o campeão mais jovem da história das Copas do Mundo.

3. De goleiro

Nem só de marcar gols foi feita a carreira de Pelé no futebol. Ele precisou jogar como goleiro do Santos em quatro partidas, devido a contusões ou expulsões dos titulares. A primeira vez foi em 1964 contra o Corinthians no Pacaembu em São Paulo. Depois ainda jogou como goleiro contra o Comercial (1969), Botafogo-PB (1969) e Baltimore-EUA (1973).

4. O maior vencedor de Copas do Mundo

Nenhum outro jogador, até os dias atuais, venceu mais Copas do Mundo que Pelé. Foram três títulos (1958, 1962 e 1970) em quatro edições disputadas (ele também jogou em 1966).

5. Formado em educação física

Na década de 1970, o rei do futebol se dedicou aos estudos e se formou em educação física pela Faculdade de Educação Física de Santos.



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

Passografic
Indústria Gráfica e Editora

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

Sua voz interior te critica ou te acolhe?

Voz interior é uma “conversa interna” que temos com nós mesmos. Ela pode se referir aos pensamentos que surgem em nossa mente, auxiliando na tomada de decisões, por exemplo. Além disso, tem grande influência no modo com que nos tratamos, principalmente diante de adversidades ou quando cometemos algum erro. Para algumas pessoas, a voz interior costuma vir em forma de pensamentos acolhedores e compreensivos, mas o contrário também acontece. Dependendo do funcionamento do indivi-

duo, esses pensamentos podem ser agressivos e extremamente críticos.

Você já refletiu sobre a forma que se trata quando comete algum erro, por exemplo? Quantas vezes você falou consigo mesmo de uma forma julgadora? Muitos de nós fomos criados de forma a não tolerar erros, sejam eles nossos ou dos outros. Isso impacta diretamente no modo em que iremos reagir diante de situações inesperadas ou de algum equívoco, o que pode gerar uma agressividade extrema para consigo.

Sobre os fatores que podem influenciar em uma voz interior crítica, há uma cultura de educação rígida e pouco acolhedora, e viver em um espaço em que não é permitido cometer erros, por exemplo. Pessoas criadas desta forma podem ter pensamentos muito críticos sobre si mesmos. Por outro lado, alguém que teve a liberdade de errar e aprender com a experiência, tendo afeto e limites na medida certa pode ter uma voz interior acolhedora, e enxergar os equívocos como experiências que levam ao

aprendizado.

Algo que pouco se fala, é sobre a possibilidade de tornar uma voz interior extremamente crítica em algo mais funcional. O processo exige prática constante, em que substituímos a fala julgadora por algo mais acolhedor. Sugiro um exercício para tornar o processo mais prático: Falar consigo mesmo como quem fala com um amigo querido.

1) De que forma eu trataria um amigo, caso ele perdesse o emprego, por exemplo?

a) Voz julgadora: “Você é um fracasso”

b) Voz acolhedora: “Tudo bem, logo você consegue outro emprego, pode contar comigo”

Muito provavelmente você escolheria a segunda opção ou algo semelhante.

Já parou para pensar sobre os motivos de você não se tratar da mesma forma? A psicoterapia pode te ajudar a desenvolver autocompaixão e se enxergar como alguém digno de enfrentar adversidades sem ser julgado por isso. Você merece o mesmo carinho e compaixão que tem pelos outros.

Fonte: **Luiza Menegatti**

Psicóloga Clínica

CRP 07/37954

(54) 99678-1704

Instagram: @psico.luizamenegatti



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

Verão sem manchas

Melasma: cuidado para que as manchas não piorem no verão

O melasma é uma disfunção na pigmentação da pele devido à concentração de melanina, pigmento que dá a cor à pele. Afeta, principalmente, mulheres entre 25 e 40 anos, apesar de 10% dos casos acontecerem em homens. Durante a gestação, o melasma pode piorar, pois os hormônios produzidos pela placenta, como a progesterona, estimulam a hiperpigmentação da pele. A exposição ao sol é um dos fatores que mais colabora para desencadear o melasma, pelo estímulo da pigmentação realizada pelos raios UV. Por isso, muitas mulheres percebem que ocorre escurecimento das manchas do melasma no verão.

Dicas para cuidar o melasma nessa época do ano:

1. Proteção é tudo! A melhor forma de evitar manchas é usar o filtro solar eficiente com proteção UVA e UVB, com cor, no mínimo FPS 50 e repassando a cada duas horas. Outra dica é utilizar protetores que contêm antioxidantes.

2. Uso do chapéu, óculos e roupa com proteção solar FPS 50+. Existem algumas marcas que, além de roupas, saída de banho, também possuem guarda-sol e sombrinha com protetor solar.

3. Evitar se expor diretamente ao sol, por muitas horas, principalmente nos horários mais críticos, como entre as 10 e 16 horas.

4. Manter cremes clareadores, prescritos pelo dermatologista. Por mais que os clareadores potentes não sejam indicados nessa época do ano, existem produtos com ativos mais suaves que conseguem estabilizar os melanócitos, apesar dos fatores externos.

5. Converse com o dermatologista sobre a opção de utilizar protetor solar via oral nessa época. Existem duas substâncias fitoterápicas, o Polypodium leucotomos e o Pinus pinaster Aiton, que prometem estabilizar por mais tempo os melanócitos e, com isso, evitar a piora

das manchas. Mas, atenção! Esse fitoterápico não substitui de maneira alguma o uso do protetor solar convencional.

6. Alguns procedimentos estéticos podem ser realizados mesmo no verão, como a radiofrequência microagulhada com aplicação de agentes clareadores logo em seguida, chamado de drug delivery. Em termos de ativos, o ácido tranexâmico, pela sua ação antifibrinolítica, que reduz a ação da proteína plasmina e leva a um estímulo das manchas, vem sendo um ótimo aliado no tratamento do melasma, seja aplicado de forma

tópica ou intradérmica.

Apesar de não haver cura, o melasma tem controle e os pacientes devem estar mais atentos no verão, para não escurecer as manchas e perder o efeito do tratamento realizado ao longo do ano. Por isso, consulte com seu dermatologista e curta essa época do ano, sem culpa e com muita proteção solar.



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





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

Preparamos grandes vantagens para você

Unidades com melhor custo benefício

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

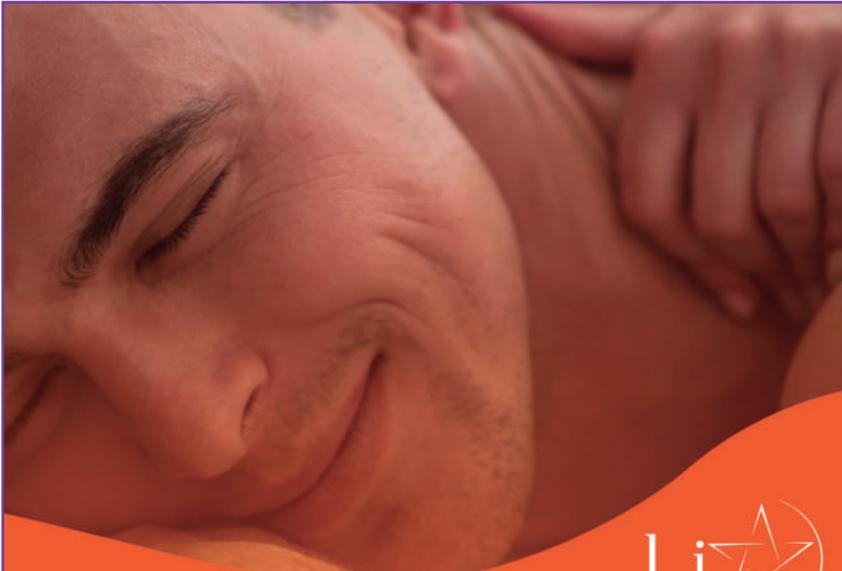
VISITE NOSSO ENDEREÇO

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

Os direitos dos pacientes com câncer

Você sabia que existe um documento que enumera os direitos das pessoas com câncer no Brasil? Pensando nele e com o objetivo de apoiar e auxiliar nossos pacientes oncológicos, elaboramos uma série de tópicos que contam sobre os direitos destes pacientes.

Essa compilação de legislações trata dos direitos das pessoas portadoras de câncer, ou de doenças gra-

ves. A meta é que através dele você tenha uma leitura facilitada e melhor entendimento dos seus direitos e do processo de solicitação dos benefícios previstos em lei, que podem atenuar os impactos financeiros e sociais.

1 - Direito a saque nos saldos do Pis e Pasep

O paciente tem o direito de receber o saldo total de suas quotas e rendimentos. O PIS pode ser retirado na Caixa Econômica Federal, já o PASEP deve ser retirado no Banco do Brasil pelo trabalhador que for cadastrado no PIS/PASEP antes de 1988 e que tiver câncer na fase sintomática da doença.

Além disso, pai e mãe que tiverem filho com câncer, podem sacar o saldo existente em contas vinculadas ao PIS/PASEP simultaneamente.

2 - Isenção de IPVA, IPI, ICMS na compra de veículos adaptados

Tem direito de solicitar a isenção do ICMS o paciente que por consequência da enfermidade tiver algum tipo de deficiência, quando da compra de um veículo novo, ou ainda da necessidade de acessórios e adaptações especiais para serem instalados em veículo automotor a ser dirigido por pessoa com deficiência física.

A concessão desse benefício está ligada a concessão também da isenção do IPI e do IPVA. O interessado na isenção do IPVA deverá apresentar o no Posto Fiscal da Secretaria da Fazenda de sua residência.

3 - Tratamento Fora de Domicílio

O Tratamento Fora de Domicílio é um direito oferecido a pacientes oncológicos tratados exclusivamente pelo SUS, que necessitam se deslocar para outros locais para realização de intervenções médicas.

Trata-se de uma ajuda de custo com transporte, hospedagem e alimentação durante o período de vigência do tratamento fora do domicílio do paciente. Se necessária a presença de um acompanhante, a ajuda de custo se estenderá ao mesmo.

4 - Medicamento de alto custo

Um direito do cidadão e um dever exclusivo do Estado, previsto na Constituição, o acesso aos medicamentos de alto custo dos cidadãos que são tratados através do SUS.

Consulte a Secretaria de Saúde de sua cidade ou Estado que prestará todas as informações necessárias ao acesso e fornecimento desses medicamentos.

5 - Saques do FGTS

O trabalhador com câncer ou qualquer trabalhador que tenha dependente com câncer tem direito a liberação do benefício e poderá requerer o saque do FGTS quantas vezes forem necessárias, persistindo os sintomas da doença.

Somente terá direito ao benefício o paciente que estiver sintomático no exato momento da solicitação do levantamento.

6 - Cirurgia de reconstrução mamária

Toda mulher que teve uma ou ambas as mamas amputadas ou mutiladas em decorrência do tratamento do câncer tem direito à realização de cirurgia plástica de reconstrução mamária, quando devidamente recomendada pelo médico responsável.

7 - Atendimento preferencial

Pacientes com câncer possuem prioridade em filas de bancos e estabelecimentos comerciais, cujo direito também se estende nos atendimentos em repartições públicas e empresas particulares de prestação de serviços de qualquer natureza.

Fonte: <https://accamargo.org.br/pacientes/apoio-ao-paciente-e-ao-familiar/cartilha-dos-direitos-do-paciente-com-cancer>

Fonte: Dra. Cristiane Zanotelli
Hematologista | CRM 38.589



Fonte: Dra. Daiane Weber
Hematologista | CRM 33.632

Hematoclin:

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

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.**

Dra. Cristiane Zanotelli
Hematologista CRM 38589

Dra. Daiane Weber
Hematologista CRM 33632

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

Dor ou câimbras nas pernas ao caminhar?

Se você tem seguidamente uma sensação dolorosa câimbra ou cansaço, localizada principalmente na panturrilha ao caminhar, pode estar sofrendo de claudicação intermitente.

Os músculos doem durante a caminhada, sendo que a dor aumenta rapidamente, tornando-se mais intensa durante a marcha rápida ou ao subir um aclive. A principal causa da claudicação intermitente é o estreitamento ou oclusão das artérias que irrigam os membros inferiores por placas de gordura ou ateromas (doença arterial obstrutiva periférica). Mais comumente a dor localiza-se na panturrilha, mas também pode localizar-se no pé, na coxa, no quadril ou na nádega, dependendo da localização do estreitamento arterial. A dor costuma aliviar com o repouso, por isso, recebe o nome de claudicação intermitente: o paciente caminha, sente a dor, depois para de caminhar, e esta dor cessa. Ao voltar a caminhar, a dor retorna.

Normalmente, após 1 a 5 de minutos de repouso, na posição sentada ou em pé, o indivíduo pode caminhar a mesma distância já percorrida antes que a dor se manifeste novamente. O mesmo tipo de dor durante um esforço também pode ocorrer em um membro superior quando existe estreitamento da artéria que fornece sangue ao mesmo.

Como o agravamento da doença, a capacidade de caminhar sem sentir dor diminui. Finalmente, o indivíduo pode apresentar o desconforto mesmo em repouso. Comumente a dor começa na perna ou no pé, é intensa e persistente, piorando quando o membro inferior é elevado. Frequentemente a dor impede que o indivíduo durma. Para obter algum alívio, o indivíduo pode deixar os seus pés pendentes na lateral do leito (aumento da irrigação sanguínea causada pela gravidade).

Geralmente, um pé com uma redução acentuada da irrigação sanguínea torna-se frio e insensível. A pele pode tornar-se seca e descamativa, as unhas se atrofiam e os pelos caem. Com a piora da obstrução pode ocorrer a formação de úlceras nos dedos dos pés e calcanhar e, ocasionalmente, nas pernas, sobretudo após uma lesão. O membro inferior pode atrofiar. Uma obstrução grave pode causar a morte do tecido (gangrena), necessitando inclusive de uma amputação.

No caso de uma obstrução súbita e completa de uma artéria de um membro inferior ou superior, o in-

divíduo apresenta uma dor intensa, diminuição da temperatura e insensibilidade no membro, o qual apresenta um aspecto pálido ou azulado (cianótico). A palpação de pulsos não é possível abaixo do nível de obstrução. A suspeita de obstrução é estabelecida a partir dos sintomas descritos pelo paciente e pela observação da diminuição ou ausência de pulsos abaixo de um determinado nível do membro inferior.

Causas

A claudicação intermitente é uma manifestação da doença arterial periférica, ou seja, estreitamentos das artérias que irrigam os membros inferiores pela presença de placas de gorduras ou ateromas. Esse processo relaciona-se com a presença de fatores de risco para aterosclerose, como a hipertensão arterial, diabetes mellitus, tabagismo, colesterol elevado, história familiar e idade avançada. O tabagismo e o diabetes mellitus são os fatores mais fortemente associados à doenças arterial obstrutiva periférica.



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



espço pilates

INICIE O ANO
AUMENTANDO SUA
**QUALIDADE
DE VIDA,**
PRATIQUE
pilates!

☎ 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 22 anos
Podóloga

☎ (54) 99998-4708 +
RUA TEIXEIRA SOARES, 839 *
GALERIA JOÃO ZANATA FILHO
SALA 119 - PASSO FUNDO/RS

Você conhece a OZONIOTERAPIA?

A ozonioterapia vem sendo usada desde o século XIX, com o uso terapêutico do gás ozônio. A molécula de ozônio foi descoberta em 1840 pelo cientista alemão Christian Friedrich Schönbein. A prática da Ozonioterapia foi usada na Primeira Guerra Mundial (1914 a 1918) para o tratamento de feridas nos soldados.

O ozônio é a forma triatômica do gás oxigênio - uma molécula oxidante, incolor e com odor característico que possui diversas propriedades químicas e biológicas. Quando utilizado dentro de uma janela terapêutica, apresenta grande biocompatibilidade, ou seja, interage muito bem com as células dos seres vivos, tendo grande potencial na área da saúde.

Na Odontologia, a Ozonioterapia teve sua liberação pelo Conselho Federal de Odontologia (CRO), na Resolução CFO - 166/2015. Onde pode ser usada nas seguintes especialidades:

A) Dentística: tratamento da cárie dental - ação antimicrobiana;

B) Periodontia: prevenção e tratamento dos quadros inflamatórios/infecciosos;

C) Endodontia: potencialização da fase de sanificação do sistema de canais radiculares;

D) Cirurgia: auxílio no processo de reparação tecidual;

E) Dor e disfunção de ATM: atividade antiálgica e anti-inflamatória;

F) Necroses dos maxilares: osteomielite, osteoradionecrose e necroses induzidas por medicamentos;

G) Odontologia Hospitalar: higienização, mucosites e dermatites/radiodermites;

H) Harmonização Orofacial: antissepsia de pele, injeções subcutâneas e/ou intradérmicas para estímulo de colágeno, auxiliar de intercorrências.

Atualmente a Ozonioterapia contribui para o tratamento de inúmeras condições e patologias, apresentando muitos resultados cientificamente comprovados. No Brasil, profissionais das áreas da

saúde, como a Odontologia, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Biomedicina, Medicina Veterinária; são regulamentados pelos seus conselhos de classe para exercer a Ozonioterapia dentro da sua prática clínica.

Temos 3 formas de utilização do Ozônio: gás ozônio medicinal, água ozonizada e óleo ozonizado. O gás ozônio deve ser produzido e utilizado imediatamente, devido ao seu baixo tempo de meia-vida.

A água ozonizada possui indicações para uso tópico baseado em sua atividade antimicrobiana e cicatrizante. Alguns exemplos incluem a irrigação de feridas e patologias orais, eliminação de fungos, bactérias e vírus e até limpeza de superfícies e equipamentos.

O óleo ozonizado é utilizado de

forma tópica, podendo ser aplicado sobre a pele, mucosas, após procedimentos cirúrgicos e após traumas locais. Estes óleos têm ampla atividade antimicrobiana e estimulam o processo de regeneração tecidual, reduzindo a inflamação. Outras utilizações ainda incluem a aplicação em bolsas periodontais (Odontologia). Os óleos ozonizados também são ativos na produção de cosméticos ozonizados.

Fonte: Daniela Lange
Ozonioterapia e
Harmonização Orofacial
CRO 11.245
(54) 99663-5900



Agora você encontra toda a linha da Ivoclar na DentalSul!

ivoclar

NOVA PARCERIA

IPS Empress® Direct

DentalSul

EQUIPAMENTOS E MATERIAIS ODONTOLÓGICOS PARA SUA CLÍNICA

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

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

OZONIOTERAPIA E HARMONIZAÇÃO FACIAL

Daniela Lange
ATENDIMENTO NA CLÍNICA

(54)99663-5900 @joapodologo

joapodologo@gmail.com Clínica Kelly Jacobs
Passo Fundo | RS

KellyJacobs
Odontologia

VERÃO X ALIMENTAÇÃO X EMAGRECIMENTO X SAÚDE

Todo ano a mesma coisa, a mesma história, pacientes ansiosos chegam no consultório em busca do corpo perfeito em 2 meses, às vezes um...rsrs. Precisamos de uma vez por todas entender que o mais importante não é o corpo perfeito e sim, sua saúde.

Quando se tem consciência de que seu estilo de vida influencia diretamente sua qualidade de vida, o seu humor, disposição, a sua saúde, a forma como seu corpo envelhece, tudo, tudo depende de como você se cuida, fica mais fácil fazer escolhas saudáveis.

E cuidar do seu corpo, do seu templo, é prazeroso, é gratificante. A alimentação tem o poder de mudar sua vida, trazer mais disposição, nutrir suas células e protegê-las de diversas doenças. Não estou falando que é fácil mudar a alimentação de um dia para o outro, mas você precisa começar de alguma forma. Que tal começar agora, sem esperar pelo verão, pelo básico?

- Evite ao máximo industrializados, quanto mais natural sua alimentação, melhor;
- Evite ao máximo açúcar, fari-



nhas brancas, frituras, óleos vegetais, como de soja, gorduras trans e hidrogenadas;

- Aumente ingestão de verduras e legumes, diariamente inclua pelo menos 2 porções de verduras diferentes no almoço e jantar;

- Aumente a ingestão de água, beba no mínimo 2 litros fracionados ao dia;

- Evite/reduza o consumo de bebidas alcoólicas.

Se seguir as instruções acima como base para sua alimentação, você estará saudável e naturalmente melhorará a parte estética. Após estas mudanças de forma consolidada, é a hora de procurar um profissional habilitado, no caso um Nutricionista, para uma avaliação nutricional e corporal e ver quais estratégias poderão ser utilizadas no seu caso, sempre respeitando seu biotipo e sua saúde.

Sair da zona de conforto não é fácil, mas se tem alguma meta na vida, deve parar de reclamar, traçar seus objetivos e dar o primeiro passo.

Fonte: Elen Pereira
Nutricionista CRN2 6967
(54) 98401-7061
(54) 3046-0186
Instagram: @nutrelen



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

Elen Pereira
NUTRICIONISTA
CRN2 6967

☎ 54 98401-7061 ☎ 54 3046-0186 @nutrelen @nutrelen@gmail.com
📍 Rua Uruguai, 2001 - Bloco B/Sala 414 - Centro Clínico Crediplan - Centro

Especialista em ESTRIAS
Nanostría

Tratamento de ESTRIAS, sucesso na
recuperação da pele.

- ⊘ Não é camuflagem
- ⊘ Não usa tinta, nem pigmento

Informações e agendamento
whats 5499696-6547





Clinical Center

Consultórios por assinatura

Nutricionista,

Leticia Cecconello

é Clinical Center

A cada dia, me sinto mais honrada em poder transformar vidas através da alimentação.

Meu propósito como Nutri é te auxiliar a encontrar o equilíbrio, sem abrir mão do que te faz feliz.

Acredito, que hábitos modificam teu estilo de vida.

Siga minhas redes e saiba mais sobre saúde e nutrição [@leti.cecconello](#)

Pra mim, ter o consultório no Clinical Center mudou meu jeito de trabalhar.

Hoje tenho muito mais flexibilidade de agenda e não me preocupo com agendamentos, diversos boletos, limpeza ou manutenção. No Clinical, pago apenas um boleto e tenho o máximo de vantagens. Um jeito de simplificar muito a minha rotina.

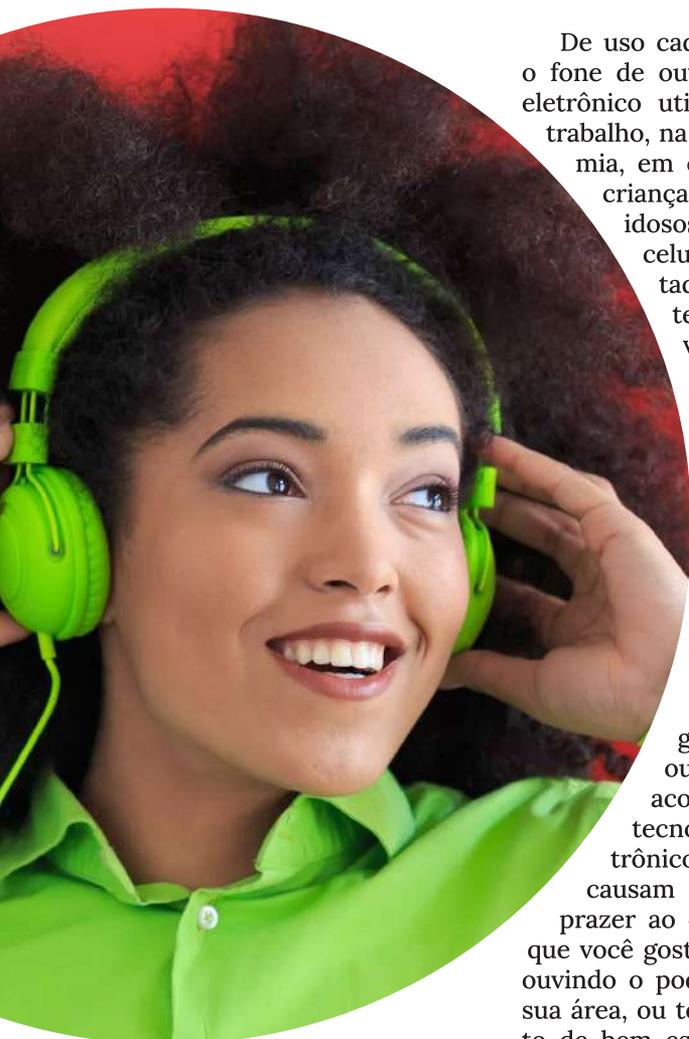
#eusouclinical

Com um consultório por assinatura você tem mais liberdade, economia e praticidade para seus atendimentos.

AGENDE AGORA SUA VISITA GRATUITA
(54) 99982.1969

www.clinicalcenter.com.br
Rua Uruguai nº 1.969 | Centro - Passo Fundo/RS

Fone de Ouvido: ATENÇÃO e CUIDADOS



De uso cada vez mais comum, o fone de ouvido é um utensílio eletrônico utilizado para lazer e trabalho, na escola ou na academia, em casa ou na rua, por crianças, jovens, adultos e idosos. Conectado com o celular, tablet, computador e até mesmo na televisão, com fio ou via Bluetooth, inserido no canal auditivo ou sobre o pavilhão auricular. Na Pandemia da Covid-19 se tornou mais popular ainda, utilizado de forma geral no home office, nos teleatendimentos, lives, reuniões e aulas online.

Não se pode negar que o fone de ouvido é moderno, acompanha os avanços tecnológicos que os eletrônicos apresentam, que causam uma sensação de prazer ao ouvir aquela música que você gosta, permite aprender ouvindo o podcast de sucesso da sua área, ou te traz um sentimento de bem estar... Simples assim!

Tem de várias cores e tamanhos! Opa, pera aí! Se o fone de ouvido pode propiciar bem estar, permite ouvir de forma mais clara o som da música ou a aula, porque ele é tema de ATENÇÃO e CUIDADOS? É de extrema importância ressaltar que o fone de ouvido pode ser prejudicial à saúde. Sim, à saúde auditiva. E justamente pelo seu uso comum e normal, ocorrem alguns prejuízos à audição quando ele é utilizado de forma considerada incorreta. O incorreto ao uso do fone de ouvido está relacionado principalmente ao VOLUME e TEMPO deste uso. A Organização Mundial da Saúde orienta e recomenda que o volume do fone de ouvido precisa ser até a metade da potência do equipamento, e o tempo deve ser de 30 à no máximo 90 minutos, ficando depois no mínimo 10 minutos sem fone para repouso auditivo. Parece besteira, mas estudos da própria OMS apontam um alto número de jovens e adultos jovens com perda auditiva de grau leve tendo como causa o uso incorreto do fone de ouvido.

Os cuidados com o uso do fone de ouvido também se estendem a higienização com eles, devendo ser acondicionados de forma segura e não largados em qualquer lugar,

e ainda deve-se passar um lenço umedecido em álcool ou sabão neutro antes de colocar no canal auditivo e orelha. Outro cuidado é quanto ao modelo, devendo-se dar preferência ao uso do fone tipo concha por não ficar inserido no canal auditivo, abafar melhor os ruídos do ambiente e assim o volume ser menor. E sobre os ruídos do ambiente, se deve permanecer ouvindo os barulhos ao redor enquanto escuta algo pelo fone, assim você estará evitando lesões nas células ciliadas externas da orelha e ficando em alerta aos sinais do seu ambiente.

Na dúvida sobre o assunto ou sobre sua audição, ou se quiser mais informações procure um especialista da audição, ou seja, médico otorrinolaringologista ou fonoaudiólogo. E lembre-se: volume até metade da potência e tempo de uso máximo de 1 hora contínua. Sua audição agradece!

Fonte: Morgana Gai Remonatto
Fonoaudióloga - CRFa 7-9417
Especialista em Fonoaudiologia Empresarial
MBA em Gestão Estratégica de Pessoas - FGV
Pós-graduada em Gestão de Negócios
(54) 99622-9192



BARU GRÃOS

- Grãos e cereais
- Temperos
- Castanhas
- Granolas
- Suplementos
- Chás aromáticos e medicinais
- Alimentos integrais
- Orgânicos
- Encapsulados
- Funcionais
- Vitaminas
- Frutas desidratadas
- Produtos sem glúten e lactose
- Cestas artesanais

☎ 54 99170-8316 @ @barugraospf
📍 Av. Sete de Setembro, 190 - Centro - Passo Fundo/RS

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

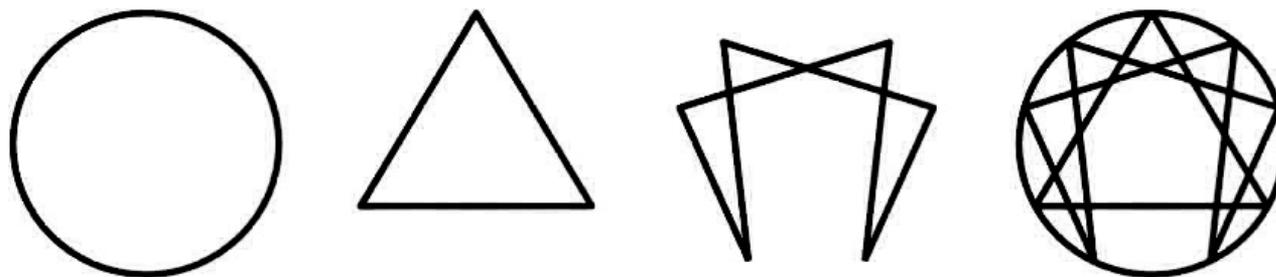
☎ (54) 3045-4070 ✉ morganar_r@hotmail.com
📍 Rua Uruguai, 1953/8º andar - Ed. Medcenter
Passo Fundo/RS
www.gastrobese.com.br

Sergio Kleiman

OAB/RS 7451

CÍVIL • CRIME • FAMÍLIA

- 📍 Rua Paissandú, 1193, sala 707 | Ed. New Office
Passo Fundo/RS
(Ao lado do Quiero Café)
- ☎ (54) 99973-3660
- ☎ (54) 3313-3775



A sabedoria do Eneagrama

Mas afinal, o que é?

Representado pela mandala sagrada, o Eneagrama é um modelo da psique humana, onde encontramos os nove tipos de personalidades representados em cada ponto da mandala. Em cada um destes pontos encontramos as motivações centrais que atuam diretamente no comportamento humano, uma vez que cada pessoa desenvolve um “eneatipo” central.

Os estudos remotos apontam que a presença do Eneagrama surgiu ainda nas tradições antigas, oriundas do pensamento grego de Pitágoras e Platão, apontando que o símbolo foi encontrado há mais de 2.500 anos. Foi George Ivanovich Gurdjieff (1866-1949) um filósofo, místico e mestre espiritual armênio que se depa-rou com o símbolo em uma de suas viagens de descobertas e estudos, quando passou a estudá-lo, unindo aos seus conhecimentos, passando a

utilizar em seus grupos de estudos e práticas para o desenvolvimento da consciência, ainda no começo do século passado. Gurdjieff nos apresenta 3 Leis Universais que compõem a mandala:

- O círculo: a Lei do Um – o todo, o um, a sabedoria divina, o caminho cujo fim é sempre o início de novo ciclo;

- A pirâmide: a Lei do Três – o todo dividido em três partes iguais, a tríade universal, as três grandes forças elementais – Mediação (9) – Ação (3) – Reação (6);

- A Héxade: a Lei do Sete – os processos de construção e desconstrução nas etapas evolutivas do desenvolvimento humano.

A junção das partes traz a mandala sagrada, onde em cada ponto nos apresenta um perfil de personalidade, com suas motivações e energias inerentes a cada eneatipo. Isso

tudo para você entender toda a base de estudo desta ferramenta, sendo que esse é só o início da jornada uma vez que o estudo completo é muito profundo, onde podemos entender as motivações centrais de cada personalidade e os mecanismos comportamentais relacionados a cada tipo.

A análise comportamental apresenta os traços do seu perfil, apontando seus pontos fortes e, também as suas fraquezas, pontos de evolução, trazendo mais clareza e discernimento. Com isso promove uma melhora em seus relacionamentos, trazendo uma interação melhor com as pessoas e principalmente consigo mesmo.

Fonte: **Betina Viana**
Terapeuta Sistêmica
Facilitadora em Eneagrama
Instagram: @betina.terapeuta.eneagrama
(54) 99976-8714



bees
lifestyle center

**PAGUE
3 MESES
GANHE
+ 1 MÊS**

AGENDE UMA AULA TESTE DE
TREINAMENTO FUNCIONAL

☎ (54)99651-8211
☎ (54)3632-7652

📍 beeslifestylecenter 📍 BeesLifestyleCenter

📍 Rua Capitão Eleutério, 590,
Centro - Passo Fundo (RS)
(ao lado dos Correios)

Seu novo óculos da
estação está na

ÓPTICA
FISCH

Linha completa de solares para você
curtir o verão protegido e com estilo!

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

Janeiro Branco

Sua saúde mental precisa de atenção.



O Janeiro Branco é uma campanha que pretende mobilizar a sociedade em favor da saúde mental. O assunto ainda é pouco discutido pela sociedade e ainda há muito tabu sobre o tema. É preciso compreendermos o conceito de saúde mental de forma ampliada, como um estado de equilíbrio que proporciona bem-estar ao indivíduo e à sociedade como um todo.

De acordo com essa ideia, o Janeiro Branco pretende colocar o tema da saúde mental ao máximo em evidência durante esse primeiro mês do ano, fazendo com que as pessoas reflitam, discutam e atualizem sobre o que é a saúde mental na verdade. Temos um número que cresce cada vez mais de casos de depressão, ansiedade, fobias, pânico e até agressividade e desrespeito. Isso mostra que as pessoas precisam começar a cuidar também de aspectos mentais e emocionais de sua vida. Por isso, os psicólogos pretendem falar mui-

to sobre o assunto durante esse mês para esclarecer todas as dúvidas.

Como começou e onde está hoje

A campanha ainda é nova, começou em 2014, em Minas Gerais. Naquele ano foram realizadas, em Uberlândia, palestras em diversos espaços da cidade e houve uma ampla divulgação do tema on-line.

Atualmente, a campanha conta com colaboradores em diversas cidades do Brasil e a cada ano mais pessoas aderem e ajudam. Em muitas cidades, é possível participar de palestras ou mesas de debate sobre o assunto.

Por que janeiro e por que branco?

O mês de janeiro foi escolhido com muita atenção para a campanha e por bons motivos. O primeiro é que em janeiro as pessoas têm a sensação de um novo começo, novos planos e novo estilo de vida. Os criadores da campanha quiseram aproveitar esse

clima para que as pessoas comecem o ano pensando também em sua saúde mental. Além disso, muitas pessoas passam pela melancolia de fim de ano e janeiro é um momento em que muitas pessoas estão fragilizadas, sendo esse, portanto, o momento ideal para buscar ajuda profissional e começar a cuidar da mente.

Já a cor branca representa o quadro em branco, o papel em branco, no qual escreveremos ou desenharemos uma nova história da saúde mental sem os tabus e preconceitos que a cercam.

Saúde mental e tabu

A campanha mostra-se de extrema importância, não só no âmbito individual, que seria a possibilidade de as pessoas cuidarem de sua saúde mental e seu emocional, mas em um sentido mais amplo também. Infelizmente, a saúde mental ainda é cercada de muito tabu. A maioria das pessoas acha que ir ao psicólogo é coisa de louco. Isso é herança de uma cultura antiga e ultrapassada de higienização, quando se retirava aqueles que incomodavam a sociedade e os isolavam em manicômios. Assim, o louco, era visto como inferior, sem cura, que devia ser isolado e afasta-

BLACK BOX STORE





GEEK - ROCK - ANIME





MARCAS QUE VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI





 54 98412-7551
  @blackboxstoreoficial_
  BlackBoxLoja

Rua Morom, 1559 - Shopping da Praça - Centro



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 **f** btmprev **@** brunatavaresmenegaz

(54) 3632-6500 | 99607-2996 

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

ALUGA-SE

sala em coworking,
localizada em ponto
nobre da Morom, 1432.

Destinado a profissionais de diversas áreas como nutricionistas, esteticistas, psicólogos, biomédicos, algumas especialidades médicas e afins.



ESTACIONAMENTO na frente



(54) 98118-7182



do para não incomodar os saudáveis. Junto com essa fama desrespeitosa, a compressão do trabalho do psicólogo também se inferiorizou, pois acreditava-se que essa era a profissão daqueles que tratavam só de loucos, aqueles que deviam ficar isolados.

Hoje, esse enfoque avançou muito e o tratamento da chamada loucura é muito mais desenvolvido e humanizado e há ações no sentido de inserção na sociedade, e não mais o contrário. Há, atualmente, a compreensão de que o psicólogo cuida da saúde mental, da parte emocional, e esse lado emocional todos nós temos. O psicólogo cuida daquilo que mais negligenciamos o tempo todo, aquilo que faz com que nos sintamos bem ou mal. Por isso, precisamos falar sobre saúde mental, precisamos desconstruir essa ideia de que a pessoa ir ao psicólogo significa que é louca, que precisa ter vergonha disso. Buscar ajuda psicológica não significa perder o controle de sua vida, pelo contrário, significa manter-se no controle, significa compreender que pode haver uma situação que fragiliza a pessoa e que há formas de lidar com isso.

Quando falamos em saúde do corpo, todos aceitam o cuidado pre-

ventivo. Faz sentido cuidar do corpo para que ele não sofra e adoça, mas e da mente? Por que a mente só recebe cuidados quando a situação já está no limite? Quando fazemos exercício para promover saúde do nosso corpo, colocamos um bom tênis, para que nem o nosso joelho sofra com o impacto. Mas e o impacto diário em nossa vida emocional? O estresse, os problemas financeiros e familiares, as inseguranças, os medos? Por que não podemos vestir algo para amortecer esses impactos em nossa vida também? Parece mais do que justo que cuidemos daquilo que controla todo o nosso corpo, pois o corpo pode estar bem, mas se a cabeça vai mal, tudo vai mal.

Esse tabu de achar que a psicoterapia é coisa para loucos acaba afastando as pessoas da ajuda psicológica, afasta-as da possibilidade de saúde mental. Quem de nós nunca ouviu alguém dizer que não precisa de psicólogo? Como se dissesse: "Eu ainda estou no controle, não preciso de alguém para dirigir minha vida". Mas não é isso! Em uma sociedade que cada vez mais coisifica as pessoas e suas ações, precisamos nos compreender e compreender a forma como lidamos e reagimos ao mundo. Devemos promover saúde mental a cada um de nós e assim conseguiremos uma sociedade mais saudável e, conseqüentemente, mais segura e agradável.

Fonte: www.psicologiaparacuriosos.com.br



CETHISE
CENTRO DE ENSINO EM TERAPIAS HOLÍSTICAS,
INTEGRATIVAS, SAÚDE E ESTÉTICA



INSCRIÇÕES ABERTAS PARA:

- Massoterapia - Início em março
- Formação de Instrutores de Yoga Início em fevereiro
- Curso de Auriculoterapia - 21/01
- Curso de Radiestesia - 04/02
- Curso de Microagulhamento em fevereiro.

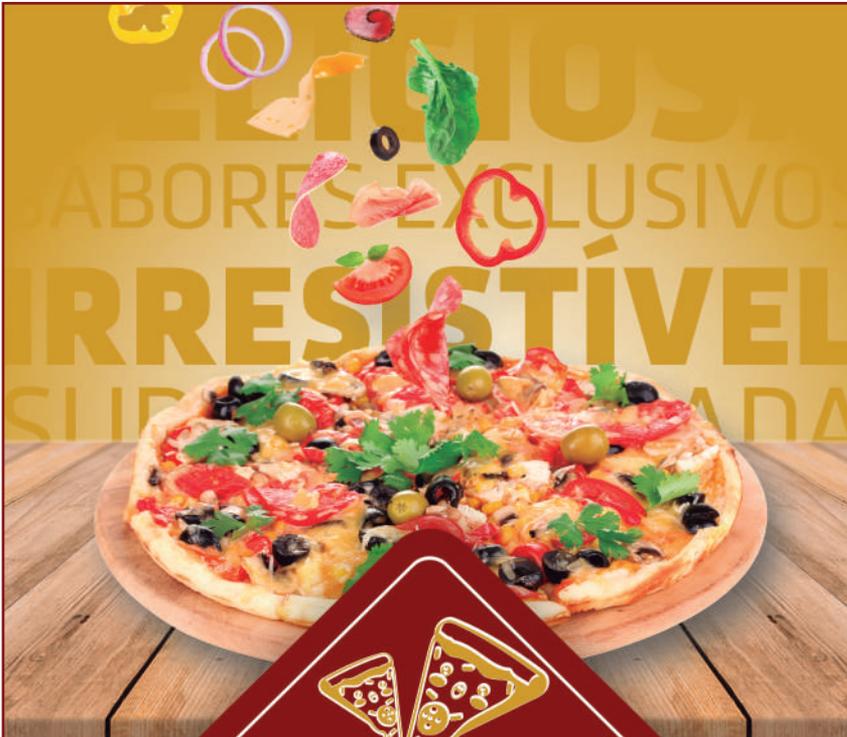
Rua Maurício Cardoso, 246 - Centro, Passo Fundo/RS | (54) 98432-2840 | @cethiseensino | www.cethiseensino.com.br



No ano novo seja sua melhor escolha: mude sua energia.

- Reiki • Tameana
- Barra de Access
- Processos corporais
- Facelift energético

@aline_andrade
Aline Andrade (54) 98106-0014



LABORES EXCLUSIVOS IRRESISTÍVEL

REFINARE Pizzaria
Since 2022

+ DE 100 SABORES

ESCOLHA O TAMANHO DA SUA FOME!

- PEQUENA**
25 cm / 6 fatias
Até 2 sabores **A PARTIR DE R\$ 50,00**
- MÉDIA**
28 cm / 9 fatias
Até 3 sabores **A PARTIR DE R\$ 60,00**
- GRANDE**
35 cm / 12 fatias
Até 4 sabores **A PARTIR DE R\$ 70,00**
- FAMÍLIA**
45 cm / 16 fatias
Até 4 sabores **A PARTIR DE R\$ 98,00**

ESCOLHA OS SABORES E PEÇA AQUI



A GENTE LEVA PRA VOCÊ!



(54) 99976-9499
Rua Paissandú, 1173 - Centro
(em frente a Anhanguera)

Se seu filho dorme no seu quarto, este texto é para você!

Por que meu filho não pode dormir no meu quarto? Essa é a pergunta que muitos pais fazem, pois querem manter o filho por perto o máximo de tempo que puderem. Contudo algumas tarefas são extremamente difíceis para alguns pais, uma que os pais enfrentam na hora de educar os filhos é saber falar a palavrinha mágica: não. Dentre os muitos “nãos” difíceis de dizer, um dos mais recorrentes é não autorizar que os filhos durmam no quarto dos pais.

Mas quando isso vira um problema? Tudo é uma questão de bom senso. Frequência e intensidade são palavras-chaves.

Os pais não devem perder de vista que o quarto do casal é um ambiente de intimidade. E não apenas sexual: é o espaço físico que os dois tem para conversar sobre o dia, se dividir preocupações, demonstrar as fraquezas é um espaço reservado para questões de ordem privada. Filhos não precisam testemunhar estes momentos. Não se trata de esconder, mas de compartilhar cada informação no seu devido tempo. Antes de serem pais, aquelas duas pessoas eram um casal e é bom que ainda se enxerguem assim.

O que acontece é que, o quarto do casal é o local de intimidade. Por mais

que você não mantenha relações sexuais quando o filho está no quarto, o ambiente por si só, já está carregado dessa energia íntima, afinal, o casal quando está junto no quarto troca carícias, beijos e abraços além de gerar um clima propício. E sabe de mais uma coisa? A criança capta.

Mesmo que a criança esteja dormindo, o cérebro dela “não desliga”, afinal, é um dos órgãos responsáveis por manter-nos vivos. Ele que nos faz acordarmos diante de um barulho e/ou qualquer outro estímulo externo.

Já ouvi relatos de casais dizendo que o filho está dormindo, não vai perceber (a relação sexual). É aí que eu lhe digo que você está enganado. Como já foi dito, o cérebro “não desliga”, ele capta sons e movimentos. Então você acha realmente que seu filho não sente?

Outra questão é que, quando você não leva seu filho para o quarto dele, cria uma criança dependente. Existem casos e casos, mas na maioria deles, a criança que não tem nem a própria independência na hora de dormir, terá quando? E é aí que fica a pergunta: O seu filho depende tanto assim de você, ou você que depende dele ao ponto de não o deixar dormir em outro cômodo? Já se perguntou qual o real motivo de



você deixar o seu filho em seu quarto?

Em casamento em crise não é raro saber que um filho está dormindo na cama do casal. A criança acaba servindo como uma espécie de álibi, uma forma de evitar o contato físico ou sexual entre os parceiros, por vezes retardando o processo de separação dos pais.

É muito saudável que as crianças tenham um quarto, dormindo sozinhas ou com os irmãos. É importante que elas estabeleçam um vínculo afetivo com aquele espaço: ali é o quarto delas, onde podem (quase) tudo. Arrumar livros e brinquedos de maneira acessível, decorar o quarto com o que gosta e ter a liberdade de chamar os amiguinhos para brincarem ajuda a criança a entender aquele espaço como seu. Onde tem direito a privacidade e respeito às suas coisas o que se identifica muito na adolescência.

Fazer esse movimento de separação na hora de dormir pode não ser tão tranquilo e se isso acontecer, se hou-

ver dificuldade, negociar sempre é uma opção positiva. Combinações do tipo: uma vez por semana a noite do posadão em família, noite do “acampamento” o nome não importa, o importante é que o casal consiga estabelecer limites e tenham seu próprio quarto como um lugar de exercício da conjugalidade e não como espaço de curtir o carinho, amor e presença dos filhos, existe uma infinidade de lugares para isso.

Seu filho precisa sair do seu quarto porque lá é o SEU lugar de intimidade. Se você não tem um companheiro (a) lá ainda é SEU lugar de intimidade. E o quarto do seu filho é o lugar DELE para o crescimento e desenvolvimento saudável dele.

Fonte: Angela de Souza Garbin
Psicóloga | CRP 07/20522
(54) 99191-6694
Instagram: @psicologiaangela



CT

CAROLINA TROMBINI
CIRURGIÃ - DENTISTA

ESPECIALISTA EM
ODONTOPEDIATRIA E ORTODONTIA

☎ (54) 99903-7732 📧 @carolinatrombini_odonto
📍 Consultório Odontológico Carolina Trombini
📍 Rua Teixeira Soares, 1075/1101 - Ed. Comercial Tamandaré

Angela de Souza Garbin
CRP 07/20522

PSICOLOGIA INDIVIDUAL, CASAL E FAMILIAR

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

NOVO ENDEREÇO:
📍 Clínica Umani, Rua Cap. Eleutério, 1091, Centro. Passo Fundo/RS

Larissa Nicolli

- Manicure e pedicure
- Plástica dos pés
- Spa dos pés

Agende seu horário:
(54) 98107-9212

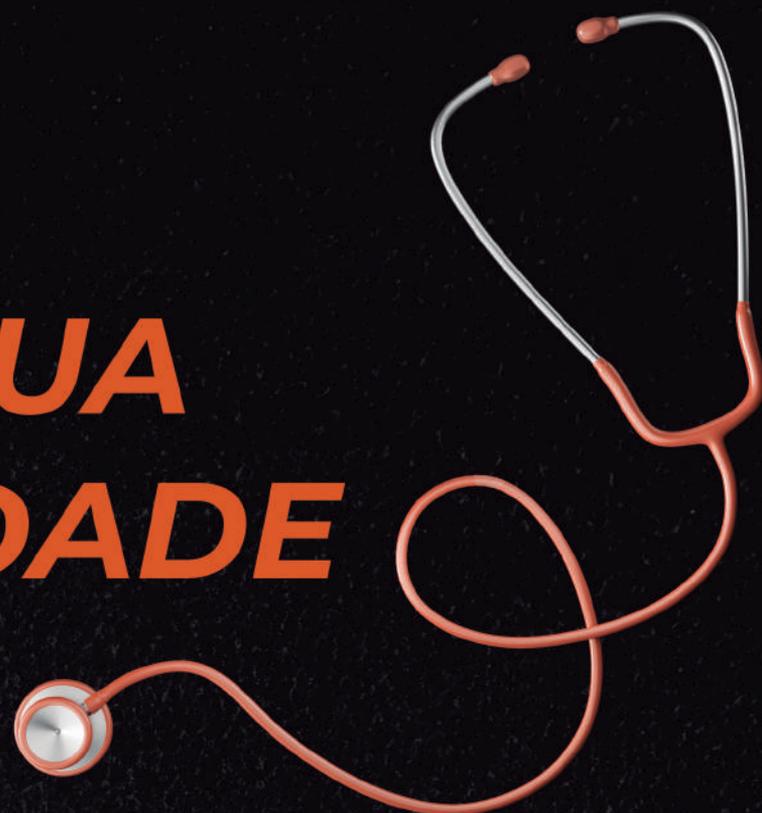
Azeitonas da Babai

Variedade de azeitonas temperadas com especiarias e curtidas em azeite extra virgem português.

Vidros de 400 gramas com muito aroma e sabor!

Travessa Expedicionário 31 Centro - Passo Fundo/RS ☎ 99964-4403 - Jamil Khoury
TEMOS TELE-ENTREGA!

QUAL É A SUA ESPECIALIDADE NA ÁREA DA SAÚDE?



**A NOSSA É CRIAR MATERIAIS
PARA DIVULGAR A SUA.**



COM 21 ANOS DE ATUAÇÃO, A **USINA COMUNICAÇÃO** É ESPECIALISTA EM MARKETING E PUBLICIDADE PARA A ÁREA DA SAÚDE.

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

TRANSFORME A SUA DEMANDA EM UM PROJETO DE SUCESSO.



54 99127-8125 / 99127-8101
www.usinapf.com.br / @usinapf
Rua Bento Gonçalves, 484 - 2º andar - Shopping Bento Brasil

O que esperamos, judicialmente, para 2023?



No ano de 2022 nos deparamos com diversos casos judiciais que repercutiram positiva e negativamente, com reconhecimento de direitos importantíssimos, mas também assustadores, como casos de pessoas em condições análogas a de escravidão, racismo e assédio sexual no ambiente de trabalho.

A título de exemplo, relembro o caso da comissária de bordo que foi demitida de forma discriminatória após descobrir uma dermatite de contato causada pelo uso de esmaltes. A empresa, que exigia uso de cosméticos de fora obrigatória, a demitiu no dia seguinte a apresentação do atestado médico. O juiz de primeiro grau negou o pedido da autora, afirmando que ela não era portadora de doença grave ou que causava estigma ou preconceito. Porém, o tribunal entendeu ser inexplicável a coincidência entre a apresentação do atestado e a demissão. O fato de comissária ter sido demitida logo após a apresentação do atestado comprovou o preconceito da empresa com uma funcionária que, mesmo tendo mais de 10 anos de vínculo, não poderia mais prestar serviços por não poder utilizar esmaltes.

Além desse caso, durante o ano, várias pessoas foram resgatadas por estarem vivendo em situações desumanas, em condições análogas a escravidão. Os supostos empregadores tiveram bens bloqueados e foram condenados ao pagamento das verbas trabalhistas devidas. Os empregados devem ser tratados com dignidade, não podendo ser confundidos com máquinas que quando “estragam” são descartadas. Ademais, o pagamento de verbas básicas, como salário, férias, 13º, depósito do FGTS são verbas irrenunciáveis. O empregador pode, apenas, pagar uma parte do salário com alimentação, habitação, vestuário

ou outras prestações “in natura”, sem ultrapassar uma porcentagem determinada pela Consolidação das Leis do Trabalho.

Os juizes de primeiro grau e o tribunal regional do trabalho da 4ª região publicaram decisões valiosas em 2022, com o objetivo de fortalecer e incentivar os empregadores a respeitarem seus funcionários, demonstrando grande interesse no cumprimento, não só das leis trabalhistas, mas também em respeito aos direitos humanos.

Esses são apenas alguns exemplos de casos com grande repercussão em razão da repulsa que causaram na sociedade, entretanto, observamos um grande avanço nas decisões judiciais, que se mostram preocupadas com o cumprimento da lei, e, inclusive, com a dignidade do trabalhador, condenando as empresas que tratam seus empregados com desprezo a indenizá-los.

É importante mencionar que se não há uma pessoa que atue a justiça para denunciar o descumprimento das leis, ou que as fiscalize, quem as descumpra sempre ficará impune e repetirá o erro com outras diversas pessoas, até ser punido.

Em 2023 iremos continuar nos deparando com casos que nos abalam, entretanto, vislumbra-se que os operadores do direito estão concentrados em defender direitos inegociáveis, o que proporciona real segurança jurídica. Assim, aguardamos um ano em que possamos reestabelecer a consideração e empatia entre as pessoas, para que os casos lamentáveis, como os citados acima, declinem.

Fonte: **Fernanda Soares de Moraes**
Advogada OAB/RS 116.327
(54) 98111-0504
Instagram: @fernandasmoraesadv



A profissão de detetive

1 - Como contratar um detetive?

Detetives particulares anunciam seus trabalhos em jornais, revistas, rádios, Tvs mas, com o avanço da tecnologia a internet é a principal aliada em propagandas e mídias para esse tipo de profissão, é preciso levar em conta ao contratar um detetive a sua credibilidade, muitos detetives em suas redes sociais postam apenas fotos de propaganda, mas acredito que o cliente por estar passando por um problema quer ver, olhar, sentir a confiança de quem está contratando para resolver seu problema. Muitos me questionam que ao me ver as pessoas irão saber em uma investigação que sou detetive, mas explico que tenho uma equipe por trás de todos os trabalhos e geralmente eu não apareço, mas comando toda a investigação.

2 - Quais os serviços podem ser feitos por um detetive?

A Detetive Carraro atua em diversas áreas investigação pessoal, investigação empresarial, assessoria para advogados (levantamento de provas para processos), investigação política, localização de bens e pessoas e até na esfera de investigação criminal. Não há limites para a investigação privada, desde que se cumpra a lei, todo nosso trabalho é amparado pela Lei; 13.432 de 2017 CBO. 3518-05.

3 - Como é o trabalho do Detetive?

Cada trabalho é diferente, mas geralmente os trabalhos iniciam com o contato com cliente ouvindo sua história e anotando tudo, posteriormente costumo fazer um mapeamento da investigação, assim coletando as provas em fotos, vídeos e documentos que o cliente precisar para aquele determi-

nado caso, além de horas e mais horas de campana, seguindo o investigado, trabalhando disfarçado e muitas vezes passando por riscos grandes, tudo isso mantendo sempre 100% de sigilo para não colocar tudo a perder.

4 - O que esperar de resultado ao contratar esse serviço?

Nenhum caso deve jamais ficar sem resposta, o trabalho do Detetive não é forçar ou forjar de maneira alguma provas de um caso e principalmente nunca, jamais julgar os casos. O trabalho é exclusivamente coletar provas verdadeiras e reais do que está realmente acontecendo. Um exemplo clássico é os casos conjugais (traição) onde já aconteceu da pessoa não estar traindo e termos que apresentar as provas da não traição.

5 - Como funciona a questão dos valores para contratar um detetive?

Todo caso é diferente por isso existem valores diferentes, os valores dependem muito da rotina do investigado, se ele viaja, que tipos de hotéis fica, que tipo de restaurante costuma comer, pois para levantar as provas é preciso estar no mesmo local ou frequentar os mesmos locais que o investigado, por isso sempre é feita uma análise completa do caso, e o cliente aprovando o orçamento é feito um contrato onde garante ao cliente os serviços prestados e a confidencialidade do caso investigado.

Fonte: **Detetive Carraro**
(54) 99644-7662
Instagram: @detetive.carraro



FÁBRICA DI[®] CHOCOLATE

fondue tradicional

gelato 100% natural

AGORA EM PASSO FUNDO!

— DESDE 2004 —

O melhor Fondue do Mundo! O melhor Gelato do Mundo!

54 99971-0507 Gare Estação Gastronômica @fabricadichocolatepassofundo

DETECTIVE CARRARO

- Investigação pessoal
- Segurança pessoal
- Investigação empresarial
- Localização de bens e pessoas
- Assessoria para profissionais em Advocacia, levantamento de provas, para processo

54 99644-7662 www.detetivecarraro.com.br

Dor na relação sexual não é normal!

A relação sexual sempre foi vista como um ato prazeroso na vida das mulheres. Mas, infelizmente, não são todas que a vê assim. Cerca de 20% de brasileiras queixam-se de dores na relação sexual. Às vezes, a dor é tão grande que chega a impossibilitar a penetração do parceiro, fazendo com que ela comece a apresentar desinteresse ou até mesmo evite a intimidade sexual.

As principais causas de dor são:

- **Dispareunia:** dor antes, durante e após a relação sexual. Pode ser classificada como primária, dor desde a primeira relação sexual; secundária: tinha atividade sexual normal, porém em determinado momento, por algum motivo, começa sentir dor na relação; situacional, quando ocorre em somente algumas ocasiões; generalizada, toda as relações apresentam algum tipo de desconforto. A dor pode ser causada por fatores psicológicos, orgânicos ou físicos. Os mais conhecidos são a menopausa (pela diminuição do estrogênio), a endometriose, os tratamentos pós-câncer, a constipação intestinal crônica, as crenças morais e religiosas, a falta de desejo em fazer sexo, os medos e tabus irracionais quanto ao contexto sexual, os traumas de infância, as aderências cicatriciais, a estenose vaginal ou o hímen fibrótico.

- **Vulvodínea:** é um termo usado

para dor crônica ou desconforto na vulva, parte externa da vagina. Ela pode ser referida como queimação, irritação ou sensibilidade aumentada na vulva, dificultando até mesmo a higiene íntima. A vulvodínea pode ser espontânea (ocorre sem nenhum toque ou contato, é uma dor constante), provocada (quando entra em contato com a vulva, por toque, exame ginecológico ou roupa muito apertada) ou mista.

- **Vaginismo:** geralmente é caracterizado pela impossibilidade de qualquer tipo de penetração vaginal devido à contração involuntária dos músculos do períneo.

Normalmente, mulheres que apresentam essas disfunções não conseguem, por mais que tenham vontade, realizar o ato sexual. Relatam sentir dor insuportável, até mesmo com a introdução de um cotonete ou absorvente interno na vagina.

No exame ginecológico, muitas vezes, sem sucesso, investigam-se as informações, como casos de doenças infecciosas na região vagina, experiências sexuais, traumas infantis, medo da penetração ou tensão na musculatura perineal. Além da dor na entrada da vagina, muitas mulheres apresentam tensões em músculos das pernas e glúteos, calafrios, náuseas e sudorese.

Muitas pacientes relatam que, às



vezes, demoram para chegar ao tratamento correto, pois escutam que "é só respirar, tomar um vinho, relaxar". Mas não é tão simples assim. Elas precisam de avaliação detalhada para saber quais as condições da musculatura pélvica e as necessidades de cada mulher. A boa notícia é que há cura e a fisioterapia pélvica pode ajudar.

A fisioterapia utiliza técnicas para reeducação da musculatura do assoalho pélvico, estimulando a contração e o relaxamento correto dos músculos. Essas técnicas incluem mobilização pélvica, exercícios perineais, manobras miofasciais (proporcionando alongamento e liberação dos pontos de tensão), biofeedback,

eletroestimulação, autodesensibilização ou o uso de dilatadores. O tratamento deve ser realizado individualmente por um profissional especialista que tenha conhecimento de qual método é o mais indicado para cada paciente.

Ao se identificar com qualquer sintoma, consulte seu médico e uma fisioterapeuta pélvica. Todos merecem uma vida sexual saudável, prazerosa e sem dor.

Fonte: **Caroline Artusi**
Fisioterapeuta pélvica
Crefito 5 166.821-f
(54) 98123-0464

Instagram: [carolineartusi.fisiopelvica](https://www.instagram.com/carolineartusi.fisiopelvica)



Mary Trindade
MASSOTERAPEUTA

Massagens:

- Relaxante
- Terapêutica
- Drenagem Linfática (Especialista em tratamento de dores crônicas e lesões)
- Massagem desportiva (Método Joana Medrado)

© Avenida Brasil N° 560, Sala 1905
Edifício Offices Bella Città | Centro | Passo Fundo/RS
☎ (54) 99205-8263 | @marytrindademassoterapeuta

Aprenda a lidar com a ansiedade e foque nas coisas que são importantes para você!

Quando a ansiedade está excessiva ela traz sofrimento e prejuízos, como: procrastinação, autocobrança, medo e pensamentos negativos.

O acompanhamento psicológico pode te ajudar.

Agende sua consulta!

Atendimento online e presencial

☎ 54 99136.3616 | @psicojosianecamargo

📍 R. Uruguai, 1969 - Centro,
Clinical Center, Passo Fundo-RS



Josiane Antunes Camargo
Psicóloga
CRP 07/31832

Seus serviços, produtos e sua marca divulgados para um público alvo direcionado e com poder aquisitivo de compra.

JORNAL Viva Bem

Anúncios com resultado: ☎ 54 99127-8125

Ligue e solicite mais informações.





Urologia minimamente invasiva

Entre os principais avanços atuais da medicina e da urologia estão as cirurgias minimamente invasivas. Essas cirurgias podem ser realizadas sem cortes (por orifícios naturais, como a uretra), ou com pequenas incisões, onde utilizamos câmeras de vídeo para acessar o local cirúrgico. O principal benefício dessas técnicas é a menor agressão cirúrgica. Isso normalmente significa menos dor, menor sangramento, menor resposta inflamatória, bem como o retorno mais breve às atividades do dia a dia. Na urologia, praticamente todas as doenças podem ser tratadas dessa forma, desde cálculos renais, doenças da próstata e até mesmo tumores do trato urinário.

Endourologia

A endourologia é realizada com microcâmeras, introduzidas normalmente pela uretra. Através desta, podemos ter acesso a quase todo o trato urinário masculino ou feminino. Essa técnica pode ser utilizada para tratar cálculos urinários, doenças benignas da próstata e tumores da bexiga.

Videolaparoscopia

Na videolaparoscopia, a realização dos procedimentos cirúrgicos ocorre por meio de incisões milimétricas, através das quais são introduzidas câmeras microscópicas, que ampliam e facilitam a visão do cirurgião, tornando a cirurgia mais precisa, menos agressiva e com

melhor estética. Essa modalidade de cirurgia é utilizada para tratar doenças benignas e malignas e é amplamente utilizada em casos de cirurgias oncológicas dos rins, próstata e bexiga.

Cirurgia Robótica

A cirurgia robótica é um tipo de cirurgia laparoscópica, mas realizada com a assistência de um robô cirúrgico. Algumas vantagens desse método são imagens em terceira dimensão e pinças cirúrgicas arti-

culadas, o que facilita sobremaneira o trabalho do cirurgião. É importante lembrar que o robô cirúrgico não opera sozinho e funciona sob comando do cirurgião, além de ser necessária uma equipe qualificada para manuseá-lo.

Lembre-se que cada paciente tem suas individualidades e o mais importante em qualquer situação, é a avaliação de um urologista, que poderá tirar suas dúvidas e indicar a melhor técnica a ser utilizada em cada caso.

Fonte: **Dr. Felipe Baldus**
Urologista - CRM-RS 41972 / RQE 38145
(54) 99981-2447
Instagram: @urologistafelipebaldus



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)

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

érica zabet
quiropaxia

ATENDIMENTOS
Passo Fundo,
Casca e Vanini

AGENDAMENTOS ☎
(54) 98139-5363

SIGA-NOS
@ericakiropaxia

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

CVV
COMO VOUCÊ?

Desemprego... ANSIEDADE... Solidão... Tristeza... Bullying... Depressão... Preconceito...

Facebook Instagram Twitter @cvvoficial

AULAS DE MÚSICA

Música libera hormônios da felicidade!
Vicia igual pizza ou brigadeiro!

☎ (54)98104-5243

2023, entenda como que a economia mundial impacta nas finanças



Você já teve ter lido por aí que o cenário econômico do Brasil e o mundial para 2023 pode ser de recessão, e entender como isso afeta a sua vida é essencial para as pessoas em geral estarem preparadas para o que vem adiante. Após um ano marcado por inflação recorde ao redor do mundo, a boa notícia é que começaremos o ano de 2023 com o pé fora do acelerador de preços. Ou seja, em um processo de desinflação global (lembre-se que desinflação é diferente de deflação! No primeiro caso, os preços ainda sobem, mas mais devagar).

Porém, o outro lado da moeda da inflação que cai é o crescimento recuando. Afinal, juros mais altos têm o objetivo de frear a inflação, mas o efeito colateral é um freio na própria economia. Assim, no futuro do ano que se estabelece, o que se vê é recessão mundial, principalmente no primeiro semestre, a economia mundial deve crescer bem pouco no ano de 2023, e países desenvolvidos como Estados Unidos e europeus devem enfrentar um período de recessão – mesmo que mais leve aos americanos, menos afetados pelo cenário ainda incerto de guerra entre Rússia e Ucrânia. Do ponto de vista externo, o menor crescimento mundial esperado pode afetar negativamente a demanda de importantes parceiros comerciais do Brasil, reduzindo o comércio internacional.

Mas no que exatamente isso afeta a vida dos Brasileiros de maneira geral? Efeito defasado dos juros altos, com conseqüente restrição ao crédito, baixo índice de investimento das empresas, causando menor oferta de empregos, consumo das famílias enfraquecido e fuga de investimentos. Além da diminuição da geração de empregos, os salários também sobem menos em termos reais, o consu-

mo de serviços também deve diminuir dinheiro em caixa e, se possível, distância dos empréstimos bancários. Tenha uma boa reserva de caixa. Pois, os consumidores poderão evitar consumir por algum tempo.

Entretanto há uma boa percepção sobre a redução de endividamentos em 2023, mais da metade dos brasileiros (56%) acredita que estará menos endividada em 2023 do que em 2022, aponta a pesquisa do Observatório Febraban, divulgada pela Federação Brasileira de Bancos. A tendência também é de otimismo em relação à recuperação da situação financeira após a pandemia: 60% declaram que ela já está se recuperando, enquanto 23% vislumbram essa recuperação só depois deste ano. Poucos (9%) avaliam que sua situação financeira não foi afetada, e 3% não vislumbram recuperação. Segundo a pesquisa, as finanças ocupam o primeiro lugar no ranking de aspectos da vida pessoal com mais chance de melhorar em 2023, sendo a escolha de 36% dos entrevistados. Se isso se cumprir, haverá mais oportunidades de negociações de juros e de créditos.

Não há como controlar e saber exatamente quais serão os impactos que a economia mundial e a nacional terão nas finanças individuais de cada brasileiro e brasileira. Mas o que podemos afirmar é que manter suas dívidas sobre controle e uma reserva para futuras emergências são sempre o caminho mais seguro. Aproveite o momento para uma mentoria de finanças.

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



JORNAL Viva Bem

Em 2023 vá de encontro ao seu cliente.

jornalvivabem.com.br

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

Anuncie: ☎ 54 99127-8125



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

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

Mariah
 Enxovais & Decoração

XFILES
 A COMBINAÇÃO perfeita DE SABORES!

☎ 98407-4402
 ☎ 3632-6000
 @xfilesocial
 xfilesbrasil

Rua General Prestes Guimaraes, 589
 Em frente a IMED.

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

Passo Fundo e Ijuí contam com o IPPF para a realização de exames de ponta em Patologia e Biologia Molecular.

- Citologia
- Anatomopatológico
- Imuno-histoquímica
- Biologia Molecular
- Congelação

Atendendo um maior número de pacientes do Rio Grande do Sul, além de nossas quatro unidades de Passo Fundo, agora também chegamos a Ijuí.



Nossa nova unidade já está em operação.



Patologia e Biologia Molecular

Diagnósticos em favor da vida.

www.ippf.com.br | patologia-ippf | @patologia.ippf
 Passo Fundo (54) 3327-3327 | Ijuí (55) 3195-0828