

ano21  
nº 247  
Fevereiro 23

Periodicidade Mensal  
Passo Fundo/RS  
Distribuição Gratuita

# JORNAL Viva Bem

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

@vivabem

**Pantik** LEVE UMA VIDA INTEGRAL



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

## FEVEREIRO LARANJA

Mês de conscientização  
sobre a **Leucemia**

**Doe medula e salve vidas!**

**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

**Saúde, beleza e  
qualidade de vida.**

Ridiane Bordignon

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

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

*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

# TODO MUNDO TEM MEDO. E VOCÊ?



Asterix foi um personagem de histórias em quadrinhos que fez parte de minha infância; Criado por Uderzo e Goscinny, trazia de forma bem humorada o cotidiano de uma tribo gaulesa que era a única resistência ao poderoso Império Romano, porém, ainda que fortes (auxiliados por uma poção mágica feita por seu druida), tinham um único medo: o de que o céu lhes caísse sobre a cabeça. “Por Tutatis!!” era a exclamação para invocar a proteção da deusa celta da guerra.

E a que recorremos quando estamos com medo? Temos medo? Claro que sim, ele é uma das emoções básicas que nos constituem, tão importante quanto a alegria e a tristeza, mas é uma emoção da qual procuramos não falar. É compreensível, pois expor nossos medos podem nos tornar mais frágeis, vulneráveis nas relações sociais, afetivas ou de trabalho. Mas como lidar com ele?

O primeiro grande passo é reconhecer-lo, pois negá-lo não significa que esteja superado, ele continua lá, a nos espreitar. Em aceitando-o, passamos a ter consciência de que o medo pode nos proteger, não fosse assim, nossos

ancestrais não teriam sobrevivido, aniquilando qualquer possibilidade de que pudéssemos estar vivos hoje. Ter medo, com inteligência, é garantir a sobrevivência, enquanto que ter medo em excesso pode ser paralisante, aniquilador, o que passa a ser um problema. É importante sabermos que além da função de nos garantir a sobrevivência física (medo de alturas, de animais peçonhentos, de se expor a um perigo...), existe também o medo que visa a proteger a um Ego adoecido, aquele que tem a necessidade de se manter enaltecido, exaltado e sempre elogiado. Então, sermos descobertos, desmascarados em nossas intenções e fragilidades pode custar muito caro à nossa imagem; por isso o medo.

Mas como perceber se o medo está prejudicando nossas vidas? O psicólogo Marlon Reikdal em seu livro “Cultivo das emoções” (super recomendo, meu exemplar ganhei de presente e sou muito grato a quem me deu) descreve alguém com medo: “Não enxergamos o quanto deixamos de oferecer ao mundo, o que temos de melhor quando não falamos às pessoas quanto importante são em nossas

vidas ou quanto as amamos, por temor de sermos rejeitados.” São os medos de um ego doentio que atrapalham os relacionamentos em família, no trabalho e na sociedade. Queremos filhos educados e com uma vida saudável e equilibrada, mas temos medo de falharmos como pais; deixamos de assumir alguns compromissos sociais ou de tomarmos iniciativas por medo de, em não dando conta, sofreremos as críticas. Complementa Marlon: “Quando movidos pelo ego adoecido, servimos ao deus da aparência, da exterioridade e, por consequência nos mantemos inseguros e amedrontados pelo receio de não sermos amados.”

Quando pensamos que o melhor é sermos simples, humildes, introvertidos, devemos ter o cuidado de não nos enganarmos, pois, estas condutas podem nos desviar de trabalhos que auxiliariam muito aos outros e a nós mesmos, nos ensinando, nos fazendo aprender com as lições da vida. Buscar a coerência em nossa essência sendo sinceros nas relações com os outros e conosco mesmo, nos fará perceber que isto traz segurança, e, é justamente ela que poderá nos estabilizar frente as oscilações da vida fazendo com que aprendamos a lidar com o medo. Ficaremos livres do medo? É claro que não, mas seremos pessoas melhores para uma sociedade que precisa de muitas atitudes de coragem: para amar, para viver e para sermos felizes!

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



## CURIOSIDADES

### sobre o Carnaval

#### 1. Carnaval significa “afastar-se da carne”

No ano de 590 d.C., o Papa Gregório reconheceu oficialmente o Carnaval, uma festa pagã, mas sob uma condição: que o dia seguinte, a Quarta-Feira de Cinzas, fosse usado para a purificação dos pecados cometidos durante o festejo. O termo “carnaval” tem origem na expressão latina “carnem levare”, cujo significado é “afastar-se da carne”. A expressão se popularizou porque a celebração da festa, como já dito, antecede a Quaresma, período de 40 dias antes de Páscoa, em que não se deve ingerir carne.

#### 2. A chegada do Carnaval ao Brasil

No Brasil, o Carnaval chegou com os portugueses, e em seus primórdios não havia música nem dança. A tradição era a do entrudo, uma brincadeira que consistia em fazer zombarias públicas, principalmente molhando ou sujando as pessoas que passavam nas ruas. A partir do século 19, houve uma grande campanha contra o entrudo. No entanto, o povo – incluindo os cerca de 4 milhões de africanos escravizados e trazidos para o Brasil pelos portugueses – encontrou novas formas de se manifestar. Foi a partir daí que surgiram os cortejos, que se misturavam com a estética das procissões religiosas com ritmos populares, e as marchinhas de carnaval, que evoluíram para a festa nos moldes de hoje.

#### 3. O Carnaval se originou na Grécia

A origem do Carnaval está na Grécia. Entre os anos 600 a 520 a.C., os gregos celebram cultos e rituais para divindades relacionadas à fertilidade do solo e colheita, como Deméter.

**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

# Obesidade para além do corpo

A obesidade é uma das formas mais visíveis da relação existente entre corpo e mente. Com a cobrança cada vez mais severa dos padrões de beleza, torna-se ainda mais difícil falar sobre compulsões alimentares sem relacionar com a questão estética. Em um momento em que a mídia tomou conta da rotina, não é incomum percebermos o quanto tem

se falado sobre o corpo nas redes sociais, refletindo numa lógica de achar que o corpo magro é sinônimo de beleza e o corpo gordo sinônimo de desleixo, sendo que essa falsa compreensão dificulta ainda mais a busca por ajuda daqueles estão em sofrimento psíquico.

Por ser uma doença de cunho multifatorial, ou seja, que a sua aparição

pode decorrer de diferentes fatores, é possível encontrar uma dimensão de extrema relevância no que tange a obesidade: o aspecto emocional. Essa é uma das doenças que estão relacionadas ao processo de somatização, em que o corpo responde à algo que não está indo emocionalmente bem. Dessa forma, podemos olhar de diferentes formas para essa situação: a presença de relações familiares disfuncionais, baixa autoestima, traços ansiosos, entre outras.

No que tange ao contexto das relações familiares é ainda mais delicado, pois requer uma série de especulações para compreender qual o significado do alimento ou ainda, compreender o que o seu consumo exacerbado quer dizer. Com isso, passamos a compreender que a principal questão não é o consumo do alimento em si, mas sim, qual a sua função nesse núcleo familiar e também para o indivíduo.

Quando pensamos em função, podemos atribuir a compulsão alimentar como uma das formas de comunicar que algo não vai bem. Ou seja, é a forma que toda a família encontrou, dentro de suas potencialidades e limitações, de denunciar que há uma conflitiva não resolvida. Por isso que quando falamos sobre obesidade em psicoterapia, o objetivo não é necessariamente encontrar formas de diminuir o peso, mas sim, encon-

trar formas de solucionar o conflito existente e a partir disso, desenvolver uma comunicação saudável entre todos os membros. Mesmo que nesse momento o trabalho com toda a família seja essencial para o processo de melhora, a compreensão e valorização da subjetividade e o sentimento singular da pessoa em questão, são fundamentais nessa jornada.

Por fim, é importante entender que a obesidade associada a compulsão alimentar faz parte de uma das representações do transtorno alimentar e sendo assim, a cultura também cumpre o seu papel. Com isso, vale ressaltar que uma situação familiar isolada não irá desencadear em uma doença, mas sim, a soma de fatores que podem fragilizar o sujeito e seu sistema. Portanto, ainda que ela possa ser vista de diferentes perspectivas no campo emocional, a melhor alternativa para enfrentar a doença é desenvolver um trabalho em conjunto, tanto com uma equipe multiprofissional, quanto com a rede de apoio e família desse indivíduo. Afinal, obesidade pouco tem a ver com padrões de beleza e sim, com a denúncia de um sofrimento psíquico.

Fonte: *Carolina Vieira Leite*  
Psicóloga - CRP 07/34578  
(54) 99186-1041  
Instagram: @psicarinaleite



*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**

# Você sente estalo e dor ao abrir a boca ou ao mastigar?



Esses são alguns dos sinais relatados pelos pacientes: o ESTALO ao abrir a boca e ou mastigar. Os ruídos percebidos pelos pacientes são realmente muito incômodos e podem ser indicativos de uma DTM (Disfunção Temporomandibular) articular que pode ou não causar dor. Pacientes relatam que não conseguem bocejar ou mastigar sem a presença do ruído, que muitas vezes é audível o suficiente para

incomodar quem está ao seu lado.

A princípio quando há presença desse ruído e não tem uma limitação de abertura de boca, e dentro da funcionalidade o paciente deverá estar em acompanhamento de um profissional especializado em DOF (Dor Orofacial) para avaliar se não haverá evolução clínica da Disfunção. São bem comuns o ruído cessar em um determinado momento e daí apresentar limita-

ção da abertura.

Dizemos então, de maneira simplificada que o disco articular vai e volta para o lugar causando o estalo e a ausência de estalo em conjunto com a limitação de abertura é o disco que deslocou e não voltou a posição de origem.

Porém pacientes que chegam no consultório com diagnóstico de DTM e costumam sentir dor, incômodo ao mastigar e ao abrir boca tem limitação, é indício de que algo não vai bem. Isso ocorre por um problema na ATM, tem como função básica se mover para frente e para os lados, nos permitindo atividades como fala e mastigação.

Quando esta articulação passa por qualquer comportamento não adequado, As DTMs seguem sendo causas são diversas: Bruxismo de Vigília, Depressão, Ansiedade, Estresse, hábitos orais como apertar os dentes, mordiscar lábios, bochechas e objetos, roer as unhas, trauma local até deformidade facial. Precisando urgentemente de um tratamento multidisciplinar (Fisioterapêutico e Odontológico). Para a determinação de tratamento é necessário avaliar os momentos

desse barulho e se vem acompanhados de outros sinais e sintomas como dor, degeneração do côndilo e alteração dinâmica da abertura da boca.

Fonte: Diane Regina Graeff Brock  
Fisioterapeuta  
CREFITO 5 132.661 - F  
Especialização: Bucomaxilofacial,  
Cervicocraniomandibular, DOF e DTM  
(54) 99666-4029

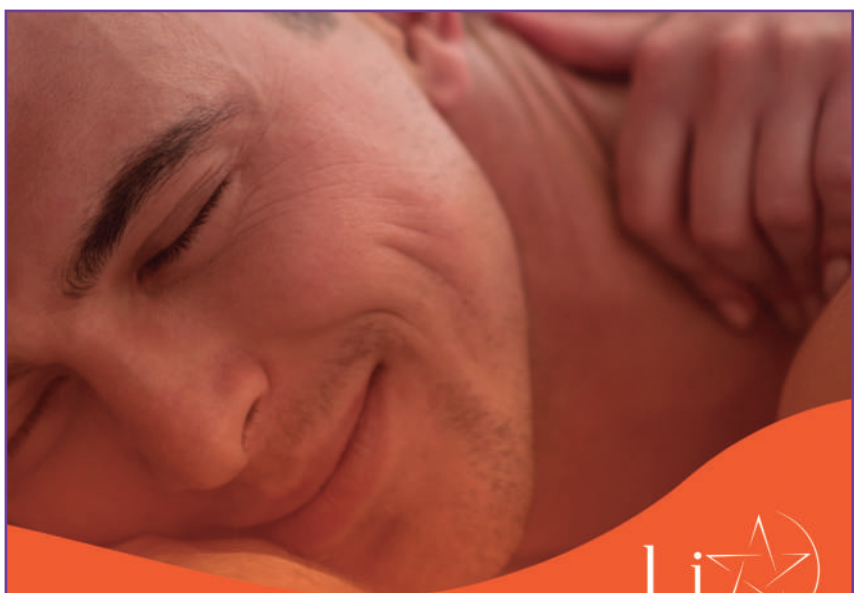


**Diane Graeff**  
FISIOTERAPEUTA CREFITO 5 - 132.661 F  
CERVICOCRANIOMANDIBULAR - DOF - ATM - DTM

**ESPECIALIDADES**

- Pós Cirurgia Ortognática
- Fisioterapia Dor Orofacial
- DTM - Disfunção Temporomandibular
- Drenagem Linfática Manual
- Bandagem Elástica
- Terapia Manual
- Dry Needling
- Zumbido
- Laser - ILIB
- Ventosaterapia

**051 99666-4029**  
@fisiodianegraeff\_pf



**AUMENTE SEU PRAZER.**

Garanta seu relaxamento físico e mental.

Desfrute dos benefícios da

**MASSAGEM TÂNTRICA**

Agende seu horário!  
(54)9-9900-8483

@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

Preparamos grandes vantagens para você

Unidades com melhor custo benefício

# Fatisa

Imóveis & Investimentos

Investimentos planejados, com rentabilidade e segurança para você

Ofertas inteligentes com conforto e qualidade



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

# Fevereiro Laranja: mês de conscientização sobre a leucemia

Fevereiro é mês de conscientização sobre a importância do diagnóstico precoce da leucemia

O Instituto Nacional de Câncer (INCA), estima que cerca de 10 mil pessoas sejam diagnosticadas com leucemia no Brasil por ano. A doença tem o seu início na medula óssea, local onde são fabricadas as células sanguíneas e que dão origem aos glóbulos brancos, aos glóbulos vermelhos e às plaquetas.

Com o elevado número de casos entre a população, orientações sobre o diagnóstico precoce e a importância da doação de medula óssea se tornam necessárias.

## Com a leucemia age?

A leucemia faz com que os glóbulos brancos deixem de defender o corpo e são produzidos descontroladamente, acumulando-se na medula óssea e substituindo células saudáveis. A doença aguda progride rapidamente e produz células que não estão maduras e não conseguem realizar as funções normais.

## A leucemia aguda apresenta sintomas?

A doença normalmente apresenta início súbito e evolução rápida. Os principais sinais e sintomas frequentes são fraqueza, mal-estar geral e indisposição. A redução dos glóbulos

brancos provoca baixa da imunidade, deixando o organismo mais sujeito a infecções, muitas vezes, graves ou recorrentes. A diminuição das plaquetas ocasiona sangramentos, sendo os mais comuns das gengivas e pelo nariz, além de manchas roxas na pele (hematomas). O paciente pode apresentar febre ou suores noturnos, perda de peso sem motivo aparente e dores nos ossos e nas articulações. Como tem rápida evolução, é extremamente importante a suspeita clínica e diagnóstico precoce.

## Como é realizado o diagnóstico?

O diagnóstico é baseado na suspeita clínica e nos exames complementares. O hemograma completo, que é o exame de sangue, normalmente é o primeiro a ser solicitado pelo médico. Ele mostra alterações no sangue sugestivas da doença, com alteração nos glóbulos brancos e surgimento de células leucêmicas (blastos). Anemia, queda nas plaquetas e alterações da coagulação também são muito comuns. Para melhor analisar estas alterações é necessário consultar com um médico hematologista, que fará exame da medula óssea para confirmar o diagnóstico.

## E o tratamento?

O tratamento tem o objetivo de destruir as células leucêmicas para que a medula óssea volte a produzir células normais. O processo envolve poliquimioterapia, sendo realizado em ciclos e direcionado conforme a sub-classificação dos tipos de leucemias agudas.

O transplante de medula óssea é realizado em casos selecionados, principalmente nos pacientes que tem uma leucemia com marcadores de alto risco citogenético ao diagnóstico e reservado àqueles em que não apresentam uma resposta adequada à quimioterapia, sendo muitas vezes o único tratamento curativo. Por isso, a doação de medula óssea é muito importante.

## Fique ligado!

Quanto antes a leucemia for descoberta, mais chances essa paciente terá de responder ao tratamento. Converse com seu médico a respeito dos exames e procure tirar todas as suas dúvidas. É muito importante se sentir seguro com o médico hematologista e sua equipe.

Fonte: Hematoclin



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

# Vasculites



O termo vasculite significa, literalmente, inflamação do vaso (vasculum, em latim, significa vaso sanguíneo ou linfático, e ite, inflamação). O termo é genérico, mas é utilizado para denominar um grupo de entidades anatomoclínicas caracterizadas por inflamação ou necrose da parede do vaso sanguíneo com manifestações clínicas variadas.

Mesmo no meio médico e, em especial, entre os angiologistas, existem muitas controvérsias sobre o tema, razão possivelmente da falta de conhecimentos profundos sobre essas doenças. Uma das causas do conhecimento ainda precário que temos sobre essas doenças é que foram descritas relativamente há pouco tempo e somente nos últimos anos, com o avanço das técnicas de microscopia eletrônica e o desenvolvimento de exames mais específicos, é que os conhecimentos sobre as vasculites aumentaram.

As vasculites podem ser causadas por vários fatores (ou agentes), sendo muito comuns os agentes infecciosos (bactérias, vírus, protozoários, etc.) agindo diretamente na parede do vaso. Ou podem

ser drogas, os agentes (penicilina, quinina, antibióticos vários, etc.). Ultimamente têm sido comum as vasculites, pelo uso de drogas ilícitas (heroína, cocaína, etc.). Existe ainda a possibilidade de a vasculite ser causada por reações imunológicas ou, finalmente, por mecanismos desconhecidos, atestando assim que a medicina reconhece não ter total domínio sobre esse assunto.

A sintomatologia das vasculites é também muito variável, gerando muitas vezes um quadro clínico pouco característico, como febre de origem desconhecida, perda do apetite, fadiga, mal-estar geral, suores noturnos, hipotensão, dores fortes nas articulações ou nos músculos. Por vezes, aparecem lesões na pele (nódulos, enfiamento, púrpura) ou até úlceras cutâneas,

geralmente nas pernas ou braços. Considerando que quase todos os vasos do corpo podem ser atingidos pelas vasculites, não é de surpreender a riqueza e variedade do quadro clínico observado nas vasculites.

Outras vezes, o primeiro sintoma é a necrose, que pode acontecer em qualquer parte do corpo, mas é mais frequente nos dedos. Uma doença que causa necrose nos dedos e braços, com certa frequência, é a tromboangeíte obliterante, conhecida também como doença de Buerger. Nessa doença, o agente agressor é o tabaco. Geralmente atinge pessoas do sexo masculino, tensas, de idade entre os 30 e 40 anos. É causado pelo hábito de fumar (cigarros, charutos ou cachimbos) e o tratamento implica na suspensão total do fumo. Mesmo o ambiente

com cigarros deve ser evitado. Se a pessoa não abolir o uso do tabaco, a evolução é desfavorável, levando a gangrenas e a amputações.

O tratamento depende, basicamente, da detecção do agente causal, que deverá ser afastado, e do uso de medicamentos anti-inflamatórios, vasodilatadores e analgésicos. Por vezes, está indicado o uso de anticoagulantes e, em certos casos, de tratamento cirúrgico ou endovascular. Mesmo com todos os cuidados, essa é uma doença despiacienda e que muitas vezes não responde ao tratamento.

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



**espaço pilates**

**PRATIQUE SER FELIZ.**

**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



O **CONSULTÓRIO** DOS SEUS  
SONHOS POR **MUITO MENOS**  
DO QUE VOCÊ PLANEJOU.

Espaços completos para profissionais das  
áreas de saúde, estética e bem-estar.

Conheça o Clinical Center e tenha  
agora o seu consultório completo  
por assinatura, com a liberdade de  
escolher o melhor plano de horas  
que se encaixa em sua rotina de  
atendimentos e pagando muito  
menos que uma locação tradicional

Agende sua visita  
54 **99982.1969**

Rua Uruguai - nº 1969  
Centro | Passo Fundo/RS



Clinical Center

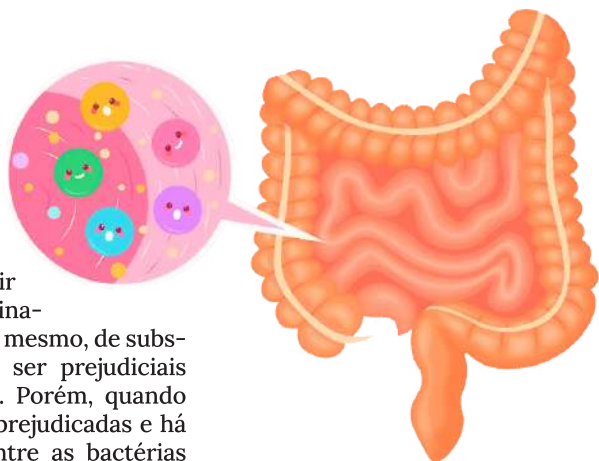
[www.clinicalcenter.com.br](http://www.clinicalcenter.com.br)

## Você sabe o que é DISBIOSE INTESTINAL?

O intestino está entre os órgãos mais importantes no organismo. Ele funciona como um filtro, capaz de permitir ou impedir a entrada de determinados nutrientes e, até mesmo, de substâncias que podem ser prejudiciais para a nossa saúde. Porém, quando suas paredes estão prejudicadas e há um desequilíbrio entre as bactérias protetoras e agressoras do intestino, ocorre o que chamamos de DISBIOSE INTESTINAL, distúrbio que pode acarretar sobrepeso, desnutrição e até o surgimento de outras doenças mais graves, como câncer, pancreatite aguda, esofagite, infecções urinárias e até depressão.

As principais causas da Disbiose são o uso frequente e indiscriminado de antibióticos, antiácidos, corticosteroides, laxantes, além de uma alimentação pobre em fibras e nutrientes, e baixa ingestão de água. O consumo em excesso de açúcar, gorduras, proteínas e alimentos refinados e o stress crônico também entram como fatores de causas.

Os sintomas mais comuns da Disbiose são: prisão de ventre crônica, gases, cólicas e diarreia, que por se-



rem sintomas 'simples', muitas pessoas acreditam que são passageiros e acabam não procurando avaliação profissional.

O tratamento da Disbiose é simples, e envolve, inicialmente, um ajuste da alimentação diária, inserindo mais fibras e líquidos. Também se faz uso de probióticos, com o intuito de restabelecer a recolonização da flora intestinal, resultando assim no equilíbrio e integridade da mucosa, trazendo, consequentemente, um equilíbrio funcional a todo organismo.

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



## Vamos falar sobre a autoconfiança e autoestima

Autoconfiança é quando você confia em você mesmo. Autoestima é quando você se valoriza. A Hipnose funciona muito bem para aumentar a autoconfiança, para ajudar a pessoa a tomar decisões e resolver situações problemáticas.

Primeiramente se faz necessário que o indivíduo entenda que ele tem capacidade para melhorar em muitos aspectos da vida, desde o momento que ele escolha fazer isso. O segundo passo é descobrir os condicionamento negativos, ex-

periências de fracasso, sentimentos de ineficiência, pensamentos associados a derrotas e abstrair da mente. São as programações mentais negativas geradas no passado que causam a baixa de autoestima.

A Hipnose pode remover, anular, cancelar e limpar do subconsciente esse entulho pessimista e reações diante da negatividade, assim como reduzir as respostas às situações de estresse, diminuindo a ansiedade e facilitando a tomada de decisões.

Permita-se: agende sua sessão.



Fonte: Bárbara Piccinini  
Hipnoterapeuta  
(54) 99112-0567  
Instagram: @barbarapiccinini



**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

## Você sabe o que é HIPNOTERAPIA?

TÉCNICAS HIPNÓTICAS DENTRO DE UM PROCESSO TERAPÊUTICO

Para que serve a Hipnoterapia?  
Para auxiliar no tratamento de depressão, ansiedade, síndrome do pânico, estresse, processo de autoconhecimento, superação de luto, término de relacionamento entre outros.

**Bárbara Piccinini**  
HIPNOTERAPEUTA

AGENDAMENTOS  
(54) 99112-0567

**Busque ajuda!**  
Dê o primeiro passo e tudo pode mudar.



Bárbara Piccinini

Hipnoterapia



# Papelita

GRÁFICA  
EXPRESSA

**Impressão de qualidade e muita agilidade.**

CARTÕES DE VISITA | BLOCOS RECEITUÁRIO | PASTAS  
ADESIVOS DE PAPEL | FOLDERS | FLYERS | PANFLETOS  
ENCADERNAÇÕES | AGENDAS | CADERNOS PERSONALIZADOS

## COMBO *saúde*

- 500 cartões de visita
- 200 receituários
- 200 folhas timbradas

apenas

**R\$ 340,00**

\*Laminação não incluída



- ☎ 54 99137-2979 / 99943-9036 / 3632-4573
- 📷 graficaexpressapapelita
- 📍 Rua Bento Gonçalves, 452  
Centro - Passo Fundo
- 🕒 Horário de funcionamento:  
Segunda a sexta das 8h30 às 18h.  
Sábados das 8h30 às 16h.



# Microfisioterapia nas fobias

**Claustrofobia:** Medo exagerado ou irracional de permanecer em ambientes fechados ou com pouca circulação de ar, como elevadores, salas pequenas;

**Glossofobia:** Medo de falar em público, boca seca, náuseas, transpiração excessiva e tremores no corpo;

**Acrofobia:** Sensação de Pânico

em lugares altos. É o medo irracional de altura;

**Aracnofobia:** é a fobia de aranhas, medo de ver aranhas, imaginar aranhas por todos os lugares;

**Agorafobia:** Medo de lugares e situações que possam causar pânico, impotência ou constrangimento. É um transtorno de ansiedade que muitas vezes se de-

senvolve após um ou mais ataques de pânico.

Estas fobias estão associadas a situações vividas (que podem ser desde a gestação ou infância) que gerou algum medo, insegurança e o cérebro interpreta como um grande pânico.

A Microfisioterapia pode ajudar muito na liberação destas fobias, identificando quando isso iniciou, qual conflito viveu para estar apresentando estes sintomas e faz liberação destes “bloqueios”, com isso o corpo volta a estar livre de tudo isso.

Fonte: : Carina Tagliari  
Fisioterapeuta  
CREFITO 5 75750-F  
(54) 99924-8792  
Instagram: @carinatagliari



**GEEK - ROCK - ANIME**

COPO TERMICO

ALMOFADAS

SE NÃO É PARA ENTREGAR AMANHÃ NÃO VAI SER HOJE QUE EU VOU FAZER

MARCAS QUE VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI

Stamp OFICINA ROCK

**BLACK BOX**

54 98412-7551 | Rua Morom, 1559  
Shopping da Praça - Centro  
@blackboxstoreoficial\_ | BlackBoxLoja

store

## Fobias

As fobias são medos particulares que estão fora de proporção com perigos reais.

As pessoas com fobia tentarão evitar o objeto ou a situação que eles temem.

- Claustrofobia
- Glossofobia
- Acrofobia
- Aracnofobia
- Agorafobia

Atendimentos oferecidos

- Microfisioterapia
- Pilates
- Barra de Access
- Accessfacilit

Agende seu horário

54 99924-8792 | @carinatagliari

Carina Tagliari  
Fisioterapeuta

# 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 Full

HT A2, ET A1, Multi A2

**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 NO CONSULTÓRIO

(54) 99940-3637 @drakellyjacobs  
www.kellyjacobs.com.br

Rua XV de Novembro, 885/Sala 21 - Ed. Hawaii - Centro

**KellyJacobs**  
Odontologia

# Barras de Access Consciousness

## O que é?

É uma terapia faz parte do Access Consciousness: um conjunto de ferramentas e técnicas que nos permitem expandir nossa consciência e criar uma nova realidade em nossas vidas. Co-criada nos EUA pelo Dr. Gary Douglas e Dr. Dain Heer. Segundo seus criadores, tudo vem a nós conforme os sinais que emitimos, os pensamentos que acreditamos e as crenças que sustentamos.

## E de onde vêm as crenças e padrões? A quem pertencem?

As crenças e padrões de pensamentos que carregamos dentro de nós, muitas vezes sem perceber, refletem-se no mundo externo, herança de nossos antepassados ou no meio em que vivemos e se revelam em situações e fatos do nosso dia a dia e a menos que nos desprendamos, elas continuarão existindo e se repetindo em nossos sucessores.

Essa técnica promove uma nova construção da sua identidade, a percepção de ser Eu, tem como referência o mundo externo, mas é a maneira como percebemos e in-

terpretamos essa realidade que determina “quem somos”, “o que somos” e o que fazemos. Trazendo consciência e liberando muitas crenças que fazem viver em traumas e dramas diários, conforme fomos acostumados até hoje.

## Como funciona uma sessão?

O paciente fica deitado e o terapeuta especializado faz toques sutis em sequência, estimulando 32 pontos na Cabeça. Cada ponto corresponde a um determinado aspecto e à forma como a pessoa lida com eles. Por exemplo: dinheiro, poder, controle, criatividade, sexualidade, corpo, tristeza, alegria, paz e calma, entre outros. Dessa forma, esses pontos armazenam componentes eletromagnéticos dos pensamentos, ideias, atitudes, decisões e crenças que as pessoas têm sobre determinado assunto.

No entanto, isso não significa apagar as suas memórias ou quem você é, a energia apenas é renovada, libertando tudo o que não lhe pertence. Ou seja, você poderá olhar para as coisas com uma nova

perspectiva, libertar a mente e ver o mundo com outros olhos. Este procedimento deixa uma sensação de paz. A mente fica mais leve, calma e focada nos aspectos positivos da vida.

## Benefícios da barra de access

- Reduz sintomas de depressão e ansiedade;
- Você terá mais facilidade em lidar com todos os aspectos da sua vida;
- Reduz bloqueios causados por acumulação de raiva, frustração e exaustão;
- Menos irritação com situações e pessoas que não compreendemos;
- Benéfico para pessoas com déficit de atenção e hiperatividade;



- Aumento de sentimentos de alegria, diversão, confiança e bem-estar no dia a dia;
- Relaxamento profundo e melhor qualidade de sono.

Fonte: Aline Andrade  
Terapeuta  
(54) 98106-0014  
Instagram: @aline\_andrade



## A OPORTUNIDADE DE TER SEU PRÓPRIO NEGÓCIO É AGORA!

- ✓ **EMPRESA EM PLENA ATIVIDADE;**
- ✓ **CLIENTELA FORMADA;**
- ✓ **PRODUTO DIFERENCIADO;**
- ✓ **UM DOS SEGMENTOS QUE MAIS CRESCE NO MERCADO;**
- ✓ **EXCELENTE RENTABILIDADE.**

**CONTATOS:**  
54 99127-8125 / 99127-8101

Seja sua melhor escolha: **mude sua energia.**

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

@aline\_andrade  
 (54) **98106-0014**

Aline Andrade

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 o Eneagrama pode te ajudar?

Cada ser é único, somos tão diferentes e ao mesmo tempo tão iguais. Todos possuem dores, desafios, histórias de vida e motivações diferentes, assim vamos construindo o nosso comportamento. As vivências que temos com as pessoas, o ambiente ao nosso redor e todos os fatores externos vão nos moldando, desta forma vamos desenvolvendo nossos mecanismos de defesa e nos protegendo das situações.

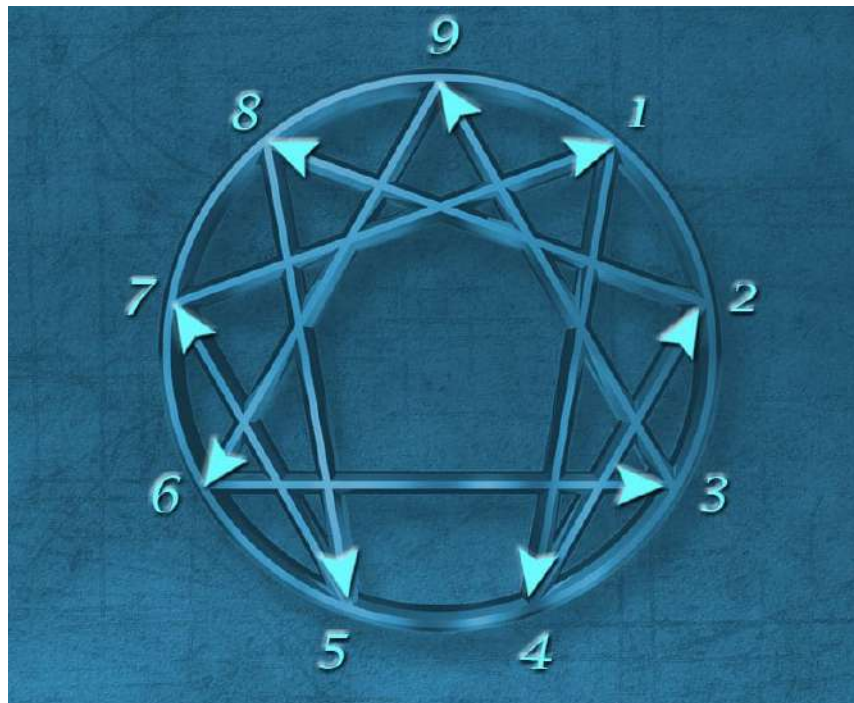
Acontece muitas vezes que entramos no piloto automático e não prestamos atenção aos nossos comportamentos, na forma que nos comunicamos e como estes comportamentos afetam diretamente em nossos relacionamentos. E se você encontrasse uma ferramenta capaz de fazer você perceber as suas características de forma integral e profunda? Uma ferramenta de autoconhecimento capaz de fazer você olhar para o seu "lado sombra" e evoluir, trazendo luz e discernimento em suas ações, proporcionando com isso mais harmonia em seus relacionamentos?

Esta é a mudança que você con-

segue perceber de forma prática e assertiva quando passa a utilizar os ensinamentos trazidos pelo Eneagrama. É uma jornada profunda de autoconhecimento, olhar para as suas dores, trazendo para a consciência uma nova percepção de sua vida. Por isso costumamos dizer que o Eneagrama é uma ferramenta de compaixão. Pois nos permite ter mais compaixão pelo outro e principalmente com as nossas diferenças. Trazendo com isso uma forte tendência a não julgar, não apontar mais erros e defeitos, e sim a compreender as pessoas de forma integral e profunda.

Enfim, uma verdadeira fonte de conhecimento de cada perfil de personalidade e tudo o que você precisa aprender para lidar com o traço de personalidade das outras pessoas. Imagine o quanto você pode melhorar seu relacionamento com seu parceiro (a) entendendo as reais motivações que tem por trás do perfil?

A grande verdade é que todos temos nosso lado luz e nosso lado sombra e olhar para o outro nos faz lembrar que aquele ser humano também tem as suas dores, seus



medos. Aprender a respeitar isso faz com que você tenha relacionamentos mais efetivos, melhorando a comunicação, o entendimento e a tolerância entre os pares.

E olha que isso é só uma pontinha do que o Eneagrama pode ajudar em seus relacionamentos.

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



**ASSESSORIA EM GESTÃO DE CLÍNICAS E CONSULTÓRIOS**

**TREINAMENTOS OFERECIDOS**

- Atendimento a pacientes/clientes
- Motivando a equipe • Sistema organizacional
- Agenda inteligente • Otimização financeira
- Inteligência emocional • Marketing digital
- Recrutamento e seleção

**JANICE PISSOLATTO**  
ASSESSORIA EM GESTÃO DE CLÍNICAS MÉDICAS  
54 99225-0106 @janice\_pissolatto

- Formação em Mentoring - IMC
- Mentor para desenvolvimento de pessoas, equipes e organizações
- Formação em Gestão da Marca Pessoal Team B. Influencer (BIS)
- Bacharelada em Tecnologia em Gestão Hospitalar - UNIASSELVI
- 10 anos de experiência na área

**Qualidade de vida passa por uma alimentação equilibrada**

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

**BARU**  
GRÃOS

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

**Verão Laranja Aapecan**

**A Associação de Apoio a Pessoas com Câncer (Aapecan), se engaja em orientar a população sobre a prevenção ao Câncer de pele.**

**A prevenção é fundamental ao se expor ao sol, utilize protetor solar, óculos escuros, chapéu e roupa apropriada.**

Saiba como contribuir com o trabalho da Aapecan no site: aapecan.com.br, nas redes sociais ou visite-nos na rua Padre Valentin, 564 - Bairro Lucas Araújo - Passo Fundo. Informações pelo fone: (54) 3317-5700.

## Quem ama não Briga!

É comum ouvir, “casais que se amam, não brigam”. Não é verdade. Brigas e desentendimentos fazem parte de toda e qualquer relação, casais inteligentes fazem da briga uma oportunidade para melhorarem a relação. É através delas que muitos casais mostram suas características e potencial, mantêm sua privacidade e individualidade, aspectos importantes na construção de uma relação equilibrada e saudável.

Quando o casal está disposto a pensar e crescer juntos, a briga normalmente deixa de ser destrutiva, pois ambos estão comprometidos em buscar uma solução que atenda a necessidade dos dois ou pelo menos não cause maior sofrimento a nenhum deles. Contudo, é importante sinalizar que brigas podem sim, serem perigosas, principalmente quando a díade conjugal perde de vista o respeito, a união e afeto mútuo que deve permeiar a relação de qualquer casal. Atacar, ofender, ficar na defensiva, fugir da escuta ativa geram brigas improdutivas que na maioria das vezes deixam marcas de dor, mágoa e desgastam qualquer relacionamento.

Sempre que as brigas se repetem no conteúdo ou ocorrem da mesma forma são chamadas de inúteis, porque não ajudam os parceiros a visualizarem novas saídas, pelo contrário os paralisa em suas próprias dores e opiniões impedindo qualquer evolução, normalmente são discussões intermináveis acerca de conteúdo, fatos e opiniões não atuais, mas de coisas que já deveriam estar no passado a tempos. É claro que algumas brigas serão recorrentes, deste que sejam por situações do presente, as quais o casal ainda busca alternativas de contentamento entre ambos.

Muitos casais acabam por se co-

nhecerem de verdade durante momentos de briga, pois é neles que conseguem se apresentar ao parceiro, através de seus questionamentos, dificuldades, limites e capacidade de negociação. Fugir da briga a qualquer custo assim como instigá-la o tempo todo pode ser considerado um dos aspectos que mais deteriora uma relação, assim como, impede o fortalecimento dos laços de intimidade entre o casal.

Sendo assim, aprender brigar é primordial, para que os casais possam criar um espaço de pensar e evoluir na relação e não entrem em escala simétrica de discussão. Solange Rosset uma referência no assunto sugere algumas regras na hora de brigar:

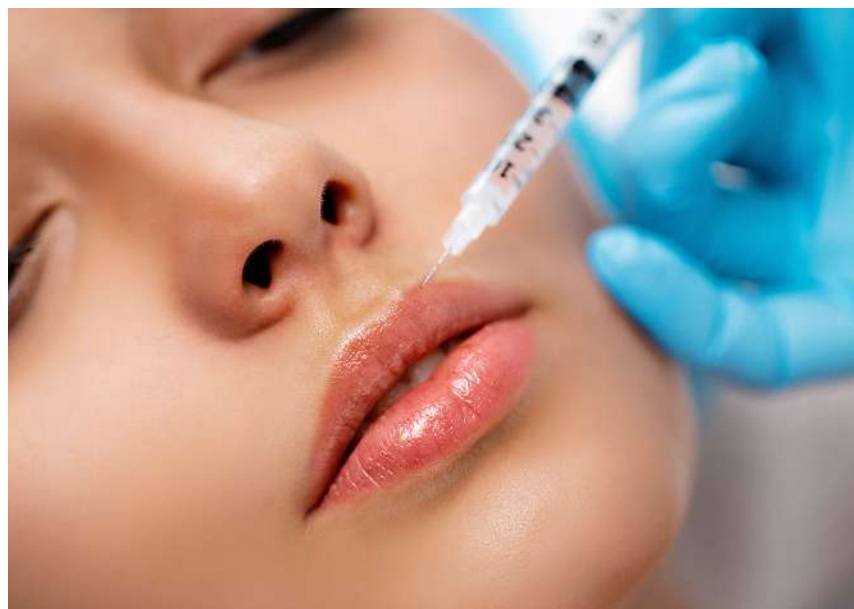
- Expressar a raiva sem atacar, destrutivamente, a união;
- Não aplicar “golpes baixos”;
- Não insultar;
- Não desenterrar problemas antigos;
- Expressar sentimentos, não acusações;
- Não despejar queixas e frustrações acumuladas;
- OUVIR e reconhecer o que o parceiro acabou de dizer, em vez de argumentar logo ao contrário (escuta defensiva impede a reflexão).

Concluindo que brigas são inevitáveis, cabe ao casal buscar maneiras mais adequadas de torna-las uma possibilidade de crescimento para ambos. Sempre haverá alguma coisa, que fará um dos parceiros explodir. Portanto, em vez de se dedicar inteiramente a evita-las, como se vê, é possível desenvolver a habilidade de tirar proveito delas. Lembrando que ninguém é obrigado a superar dificuldades sozinho, enquanto casal também existe possibilidade de ajuda profissional especializada.

Fonte: **Angela de Souza Garbin**  
Psicóloga Especialista em  
Relações Familiares e Conjugais  
CRP 07/20522  
(54) 99191-6694  
Instagram: @psicologiaangela



## Será que não está na hora de renovar o seu botox?



Nosso organismo naturalmente degrada a toxina botulínica em um período médio de seis meses, tempo que pode variar dependendo do paciente ou do tempo que o produto faz efeito. Essa degradação ocorre devido a alguns fatores, como os movimentos de expressão da face que realizamos diariamente.

Quando o efeito, que paralisa o músculo, começa a passar, corre-se o risco de criar marcas causadas pela contração da musculatura facial. Para prevenir que não ocorra a formação dessas marcas, principalmente na testa e na região ao redor dos olhos, a aplicação preventiva da toxina botulínica é o melhor tratamento. Além de criar marcas de expressão que evidenciam o envelhecimento, as linhas que aparecem com os movimentos da face, deixam o rosto com aspecto cansado e, no caso de pessoas que usam maquiagem, ocorre o acúmulo de produtos nessas marcas. Mas cuidado para que sejam preservadas as características individuais e mantida a expressão natural, para isso é preciso ser feita uma avaliação e delimitar em quais pontos será aplicado o botox.

Não se preocupe com a dor, muitas pessoas tem medo de que

possa doer ao ser feito a aplicação de toxina botulínica. Sente-se apenas pequenas leves picadas da agulha e também é aplicado um anestésico tópico para amenizar o desconforto. Não há faixa etária indicada para começar a usar botox, mais importante do que a idade, é importante analisar cada caso para saber se a toxina botulínica pode ajudar no tratamento. Antes mesmo do aparecimento de rugas, o paciente pode usufruir da técnica de forma preventiva.

Para que não ocorra o aparecimento de sinais de expressão, como vincos na testa, ao terminar o efeito do botox, renove já as suas aplicações. A aplicação ocorre após avaliação e marcação dos pontos específicos para suavização das marcas de expressão. Além de tratar essas marcas e as do envelhecimento, pode-se tratar as rugas que surgem ao redor dos olhos e nariz, evidenciar o olhar com o realçar das sobrancelhas, deixando-as mais arqueadas.

Fonte: **Fernanda Britto**  
Mestre em Ortodontia e  
graduanda em especialização  
Harmonização Facial  
CRO 18391  
(54) 99975-0313





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



### 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 ✉ morgana\_r@hotmail.com

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

www.gastrobese.com.br



# O que é lombalgia?



Lombalgia é caracterizada por quadro de dor lombar, ou seja, ocorre na região inferior da coluna vertebral, entre a última costela e a pelve. Normalmente, o paciente relata ter dor e limitações nos primeiros movimentos da manhã, apresenta dificuldade em realizar o movimento de abaixar-se para amarrar o calçado ou pegar algo no chão e, em alguns casos, relata que a coluna está travada. Podemos classificar a lombalgia em aguda e crônica. Sendo a forma aguda uma dor intensa que aparece subitamente, normalmente, após esforço, enquanto a dor crônica não é tão intensa, mas é constante.

A lombalgia já não é mais queixa recorrente apenas entre pessoas mais idosas. Adultos jovens e até adolescentes manifestam com frequência queixas de dor lombar no consultório. Em torno de 90% da população, em algum momento da vida, sentirá do-

res na coluna lombar.

## Quais são as causas da lombalgia?

São inúmeros os fatores que desencadeiam a lombalgia. Entretanto, podemos citar como principais causas: hábitos posturais incorretos ao deitar, sentar ou ao realizar atividades rotineiras (trabalho, execução de exercícios, lazer, afazeres domésticos), hérnia de disco, inflamações/infecções, obesidade, sedentarismo, artrose/desgaste ósseo, envelhecimento, fraqueza muscular, estresse.

## A quiropraxia pode tratar a lombalgia?

Sim, a lombalgia é uma das principais queixas tratadas em consultório pelos quiropraxistas.

## Como é realizado o tratamento?

Inicialmente, o quiropraxista realiza uma avaliação detalhada do paciente, com uma boa conversa e a utilização de teste específicos para identificar a raiz do problema. A partir disso, traça um plano de tratamento que consiste em alinhar as articulações que possam estar interferindo na dor por meio de ajustes manuais, complementado com técnicas de liberação miofascial quando necessário. Com o objetivo

de restabelecer a função biomecânica da coluna lombar, resultando no alívio das dores.

## Quantas sessões são necessárias?

O número de sessões varia de acordo com o caso em questão. A idade, há quanto tempo o paciente sente a dor e se apresenta alguma alteração degenerativa instalada (desgaste ósseo, artrose, hérnia de disco), se o indivíduo é sedentário ou não, obeso ou não influenciam na melhora. Normalmente, as consultas iniciam semanalmente e são espaçadas quinzenalmente, mensalmente, conforme a melhora do paciente.

## É possível prevenir a lombalgia?

Sim. Cuidados com a postura, a realização de prática regular de atividade física e alongamentos além da consulta a um quiropraxista são essenciais, se você não quiser ser mais um a sofrer com dores lombares.

Fonte: Érica Zabot

Quiropraxia ABQ 528

(54) 98139-5363

Instagram: @ericaquiropaxia



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 / 2º andar (em frente ao Notre Dame)

Água alcalina refrigerada,  
mineralizada e livre  
de bactérias.



Valtair Maciel Pinno  
GERENTE COMERCIAL

☎ 54 99697-6990 ☎ 54 3198-0771

Purificadores de Água

LACOURT  
& PINNO

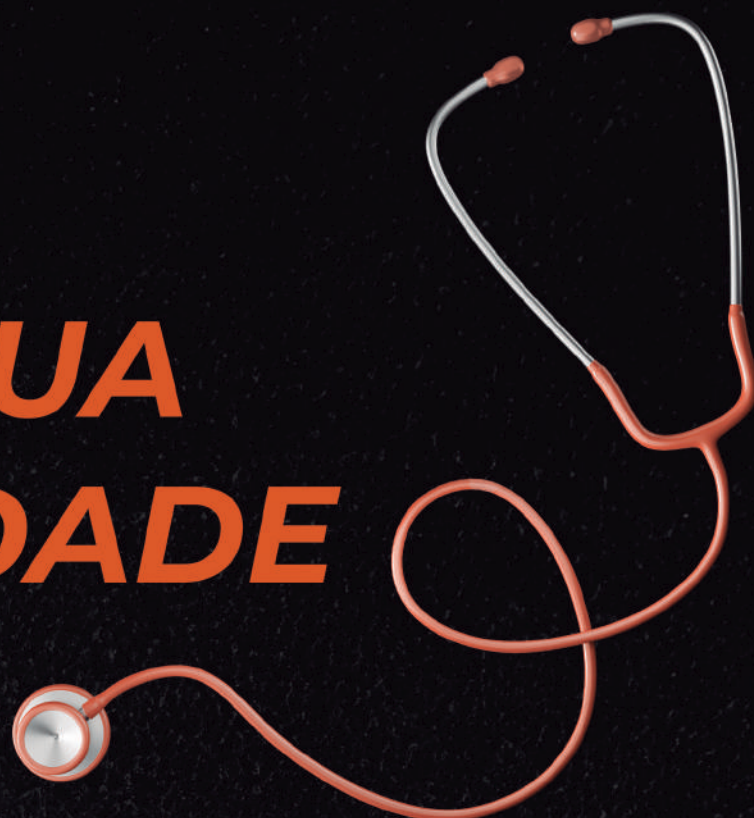
Vinicius,  
Tanáka

- ☉ GUIA DE TRÁFEGO
- ☉ AQUISIÇÃO DE ARMAS E MUNIÇÕES
- ☉ ENCAMINHAMENTO DE PORTE DE ARMA
- ☉ AUTORIZAÇÃO DE TRANSFERÊNCIA DE ARMAS
- ☉ CONCESSÃO E REVALIDAÇÃO DE CR (EXÉRCITO)

☎ @tanakareforce ☎ 54 99957-1884



# 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](http://www.usinapf.com.br) / @usinapf  
Rua Bento Gonçalves, 484 - 2º andar - Shopping Bento Brasil



# Toda criança precisa de um odontopediatra para chamar de seu

A Odontopediatria é a especialidade da Odontologia que cuida da saúde bucal de nossos bebês, crianças, adolescentes e gestantes. O consultório odontopediátrico é ambientado e preparado para o atendimento infantil, de acordo com a idade da criança, garantindo um acompanhamento para toda a vida. O Odontopediatra está preparado para lidar com o lado psicológico e emocional dos pequenos, pois além do domínio técnico e linguístico, possui um coração cheio de amor e paciência pelos pacientes.

**O pré-natal odontológico é fundamental**

A saúde do bebê começa pela boca da mãe. Tudo que a futura mãe faz, relacionados aos hábitos de alimentação, higiene pessoal, saúde geral e bucal, refletirá diretamente na saúde física, emocional e comportamental da criança para o resto da vida dela. A saúde bucal da gestante influencia muito a saúde do bebê, pois grávidas com Doença

Periodontal ( gengivas e ossos com inflamação/infecção ) apresentam alto risco de ter PARTO PREMATURO e BEBÊS COM BAIXO PESO, por exemplo, além de outros problemas. No Pré-Natal Odontológico, o Odontopediatra orienta, esclarece dúvidas, previne e trata doenças ou condições bucais que possam prejudicar a saúde da mãe e/ou do bebê. A gestante não só pode, como DEVE receber atendimento odontológico capacitado para esse fim.

Prevenir sempre é melhor do que tratar, em todos os sentidos!

**Odontologia para bebês - mais que uma boca**

A primeira consulta odontológica da criança deve ocorrer logo após o seu nascimento. SIM, bebês SEM DENTES também vão ao Odontopediatra, para que as mães e/ou pais tenham orientações adequadas e já iniciem os devidos cuidados em relação à saúde bucal dos pequenos. Nesta consulta, os pais recebem auxílio especializado para uma correta amamentação no peito, orien-

tações sobre o uso de chupetas e mamadeiras, informações sobre o nascimento dos primeiros dentinhos e seus cuidados. Além disso, é realizado o Exame Clínico de toda a face, boca, lábios, bochechas, língua, gengivas, palato, etc. do bebê, para avaliar se tudo está dentro da normalidade.

“Atrás de uma boca, há um corpo, uma alma, uma vida!”

**Mamãe e papai**

Entregue o sorriso mais precioso de sua vida nas mãos de quem realmente entende e se prepara para isto. Evite traumas oriundos de consultas mal sucedidas. Seu filho(a) merece um atendimento odontológico especializado, humanizado e altamente capacitado com as mais recentes evidências científicas na área.



Fonte: Dra. Claudia Simone Cervi  
Odontopediatria e Saúde da Família - CRO 11617  
(54) 99971-0668



Amor  
IN BOX

No Amor in Box você encontra Box Afetivas para comemorar aniversários, celebrar datas especiais e presentear quem você ama.



by @hadois e @pativiapiana



ODONTOPEDIATRIA  
E SAÚDE DA FAMÍLIA

**Claudia Simone Cervi**

ATENDIMENTO NO CONSULTÓRIO

(54) 99940-3637 @drakellyjacobs @claudiasimonecervi

www.kellyjacobs.com.br

Rua XV de Novembro, 885/Sala 21 - Ed. Hawaii - Centro

**KellyJacobs**  
Odontologia

## Uma evolução necessária

A origem da escravidão está diretamente relacionada a conquista de territórios, em que os povos perdedores eram submetidos ao trabalho forçado por quem havia vencido determinada batalha. Entretanto, a escravidão nas Américas e, principalmente, no Brasil, teve, pela primeira vez, como justificativa a diversidade racial.

Inicialmente os europeus tentaram escravizar os povos indígenas, o que não foi possível em razão de diversos fatores. Após, o tráfico internacional acabou tornando-se lucrativo para Portugal, que trazia ao Brasil, através de navios abarrotados, pessoas arrancadas de suas vidas livres para tornarem-se escravos, sendo tratadas como meras mercadorias. O Brasil aboliu a escravidão apenas no ano de 1888, através da Lei Áurea, depois de anos de pressão mundial sob o Império e muito engajamento popular, em que o povo lutava em oposição a escravização de homens, mulheres e crianças. Seguidamente a abolição, os ex escravizados buscavam por melhores condições de trabalho e salários adequados e, para isso, precisavam migrar para outras cidades e estados. Essa mobilização desagradou os donos das fazendas que não possuíam mais funcionários sem oferecer condições razoáveis para a prestação do serviço. Diante disso, os migrantes começaram a sofrer grande repressão, tendo sido dificultado seu acesso a educação e condições melhores de vida, ficando nesse cenário de marginalização, imposta pelos fazendeiros.

Nesse contexto é possível entender a necessidade de criação e manutenção de políticas públicas já existentes que amenizem as dificuldades enfrentadas pelos povos escravizados e seus descendentes, posteriormente livres, mas pertencentes a esse grupo injustamente excluído. Consequentemente, na tentativa de inibir e tam-

bém de punir de forma mais efetiva a prática reiterada de injúrias raciais, no dia 11 de janeiro de 2023 foi publicada a Lei 14.532, que tipifica como crime de racismo a injúria racial. De acordo com o secretário nacional de Políticas de Promoção da Igualdade Racial (SNPIR), “o racismo é uma doutrina social de que existe uma hierarquização de ‘raças’ a partir de uma ‘raça’ dominante sobre uma dominável”. Já, a injúria racial, “diz respeito a ofender a honra de alguém, valendo-se de elementos referentes à raça, cor, etnia, religião e origem”.

Sem essa equiparação havia grande impunidade, pois a pessoa que era ofendida em razão de sua raça, cor, etnia, religião ou origem não vislumbrava a punição eficaz do agressor, o que o levava a repetir o crime. Agora, quem praticar injúria racial será julgado por prática de racismo, crime imprescritível e inafiançável. Ademais, a lei pune, inclusive, quem praticar esses atos no contexto de atividades esportivas, religiosas, artísticas e culturais. Devem, então, ser consideradas como discriminatórias toda e qualquer atitude praticada contra pessoa ou grupos minoritários que causem constrangimentos e humilhações.

O racismo deve ser combatido diariamente e a publicação dessa lei representa menos impunidade e maior rigor, uma tentativa significativa de diminuir a ocorrência de um crime que tem por objetivo único diminuir alguém em razão de diferenças, as quais todos possuímos.

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



## Gastos de início de ano, como organizar as finanças pessoais?

O ano mudou, 2023 é uma realidade, mas as dívidas, os reajustes dos serviços e as contas não previstas não mudaram. Início de ano é sempre a mesma coisa. É nesse período que chegam várias contas importantes, como impostos, material escolar, matrícula de faculdade e, ainda, os gastos com o Natal, férias e ano novo, que podem esticar por algum tempo. Por isso, aproveitando que já estamos nesse período “crítico” para as finanças, trouxe maneiras práticas para se planejar melhor e evitar o endividamento.

O primeiro passo do planejamento financeiro é fazer uma lista com todas as despesas extras que entram no início do ano – considerando os primeiros 6 meses.

- **Despesas escolares/universitárias:** Início do ano começa a “corrida” para comprar material escolar barato, uniformes, renovar a matrícula da faculdade, ingressar em cursos e outras despesas relacionadas à educação.

- **IPTU:** O IPTU (Imposto Predial e Territorial Urbano) é o imposto anual cobrado pelos municípios a todos os proprietários de imóveis e terrenos na área urbana, tanto residenciais como comerciais.

- **IPVA:** O IPVA (Imposto sobre Propriedade de Veículo Automotor) é o imposto anual cobrado pelos Estados aos proprietários de veículos no território brasileiro.

- **Licenciamento do veículo:** O licenciamento é uma taxa paga anualmente para a emissão do documento do veículo, permitindo que ele circule pelas ruas e estradas brasileiras.

- **Seguros:** Existem diferentes tipos de seguros, como automóvel, celular, casa, empresa, seguro de vida, entre outros. Por isso, é importante verificar se a renovação ocorre no início do ano para incluir no planejamento financeiro.

O planejamento financeiro é a chave para não se desequilibrar quando surgirem os gastos do início do ano. Por mais que a pessoa já tenha uma noção desses gastos extras, quando ela coloca tudo no papel (ou na planilha digital), fica mais fácil tomar melhores decisões financeiras.

Eis algumas dicas simples que fazem a diferença nesse planejamento de início do ano:

### 1. Tenha uma planilha financeira:

O ideal é que ela possa ser acessada de forma simples – de preferência nos dispositivos móveis – para facilitar a atualização.

### 2. Inclua os gastos de início de ano na planilha:

Coloque nos respectivos meses de vencimento as despesas extras, os valores e como serão pagos (à vista/parcelado). Dê preferência para pagar tudo à vista – alguns Estados e municípios oferecem bons descontos no pagamento de IPVA e IPTU, por exemplo.

### 3. Estabeleça limites de gastos para as compras:

Compras de material escolar, viagens e presentes podem – e devem – ter um limite de gastos. Inclua esse limite na planilha financeira. Por exemplo: “até X reais para material escolar; até X reais por dia para alimentação e outras despesas em viagem”.

### 4. Analise os resultados após pagar as despesas de início de ano:

Ao passar esse período inicial de contas extras, analise O que deu certo? Todas as contas foram pagas? E em dia? As contas foram pagas à vista? Por que elas precisaram ser parceladas? Qual foi o valor total dessas despesas? O que fazer para se preparar melhor durante o ano para quitar essas despesas mais tranquilamente?

Todas essas análises são importantes para tomar melhores decisões e se preparar durante o ano para as próximas despesas – usar o 13º salário para pagar as contas extras, por exemplo, pode ser incluído nessa decisão.

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



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.



# Estrangeira faz cirurgia robótica em Passo Fundo

Paciente Sudanesa consultou em outros países, mas optou pela segurança do procedimento feito no HSVP

A cirurgia robótica ortopédica realizada em Passo Fundo pelo Hospital São Vicente de Paulo, em parceria com o Instituto de Ortopedia e Traumatologia - IOT, está sendo reconhecida internacionalmente. Afinal, o sucesso do procedimento técnico médico de alta precisão tecnológica chegou ao continente africano.

A paciente Nimat Eltahir Elgar Elnassri, natural do Sudão, realizou consultas no Egito e Estados Unidos, mas encontrou na equipe passo-fundense a segurança necessária para enfrentar uma cirurgia de recuperação da funcionalidade do joelho. "A experiência do pré-operatório já tem sido muito boa, os médicos são muito atenciosos e a cidade possui um alto padrão de qualidade na área da saúde. Com certeza, essa foi a melhor opção para a minha situação e espero o melhor resultado da prótese de joelho", disse Nimat.

O cirurgião André Kuhn, responsável pela equipe HSVP/IOT,

lembra que o Hospital foi pioneiro no Brasil ao utilizar um robô de segunda geração em cirurgias ortopédicas e, agora, a fama deste trabalho começa a ser difundida. "O nosso compromisso é inovar na saúde, com responsabilidade e segurança, além de oferecer qualidade de vida e rápida recuperação aos nossos pacientes. A sudanesa Nimat é a primeira dos muitos casos internacionais que iremos atender em nossa cidade, pois na área médica é comum a troca de conhecimento e as notícias sobre as boas técnicas também correm o mundo", afirmou o médico.

## TECNOLOGIA INOVADORA

Em junho de 2022, a cirurgia robótica ortopédica começou a ser realizada pelo Hospital São Vicente de Paulo e Instituto de Ortopedia e Traumatologia - IOT. No procedimento, o médico responsável utiliza um robô de segunda geração que funciona como apoio à ci-



urgia. Com o uso de uma câmera fixada na articulação e de sensores no joelho, o equipamento transmite em um monitor a tomada exata de medidas da área a ser operada, proporcionando maior precisão, qualidade cirúrgica e resultados mais efetivos. A redução da agressão cirúrgica e do sangramento, a

rápida recuperação do paciente, a diminuição da dor e o menor tempo de hospitalização estão entre os benefícios observados com o uso da técnica.

Fonte: Ana Paula Koenemann - Comunicação HSVP

**Micropigmentação de sobrancelhas e lábios**

**Tratamento e Camuflagem de estrias e cicatrizes**

**Hidragloss lips e Design de sobrancelhas**

☎ 54 99959-7447    @lisasobrancelhas  
 📍 Av. Brasil, 322 - Sala 403 - Ed. Avenida Brasil Center

**Dr. Alexandre Rossetti**  
 Cirurgião-dentista - CR0 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

**Procurando um laboratório acessível?**

Faça já seu exame no laboratório POPULAR!

Parcelamento **12X** sem juros

☎ 54 3048-0400  
 🌐 labpopularpf.com.br  
 ✉ laboratoripopularpf.com.br  
 📍 Av. 7 de Setembro, 376/01 (ao lado do Bella Città)

**laboratório popular**

**FÁBRICA DI CHOCOLATE**

AGORA EM PASSO FUNDO!

fondue tradicional    gelato 100% natural

☎ 54 99971-0507    📍 Gare Estação Gastronômica    @fabricadichocolatepassofundo

**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

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 VOCÊ?

📍 Desemprego... ANSIEDADE... BULLYING... Solidão... Depressão... Tristeza... PRECONCEITO...

📞 @cvvoficial



**Mariah** 

Enxovais & Decoração

*Aqui você encontra o que precisa para deixar seu lar mais aconchegante.*



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



**NOVIDADE**

**XIS BACON**

**Hot**

Bacon  
Cebola frita  
Molho de pimenta  
Hambúrguer, ovo,  
presunto, queijo,  
tomate e alface

**XFILES**

**HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO:**  
De segunda a segunda, das 18h às 22h

☎ 98407-4402 ☎ 3632-6000  
 @xfilesocial xfilesbrasil  
 Rua General Prestes Guimarães, 589  
 (em frente a ATITUS, antiga IMED)

# 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.



**Unidade 1** **Unidade 2** **Unidade 3** **Unidade Ijuí**

**IPPF**  
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