

ano21
nº 248
Março 23

Periodicidade Mensal
Passo Fundo/RS
Distribuição Gratuita

JORNAL VivaBem

www.jornalvivabem.com.br

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

Pantik LEVE UMA VIDA INTEGRAL

R. Capitão Araújo, 297
Passo Fundo/RS

54 3601-0830

[pantikintegral](https://www.instagram.com/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](https://www.instagram.com/lojaradioativa)
99676-2378 | [lojaradioativageek](https://www.instagram.com/lojaradioativageek)



Resíduos de saúde com
coleta descomplicada

EXPRESS

(54) 3254-0220 / 99130-9962

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



**PRODUTOS NATURAIS
QUE DÃO Sabor
AO SEU DIA A DIA.**

TELE-ENTREGA (54) 99927-7360

**CELEIRO
NATURE
DA NETO**

(54) 3315-7152 | celeirodaneto.com.br
[celeiro-nature](https://www.instagram.com/celeiro-nature) | [celeironature](https://www.instagram.com/celeironature)
Av. General Neto, 182/Sala 2 - Passo Fundo/RS



**COMBO ESPECIAL
FIRE + FIRE DETOX**

O **Fire Detox** é uma suplementação rica em fibras, com efeito detox para eliminação de substâncias antioxidantes e anti-inflamatórias, que irão favorecer o emagrecimento. Já o **Especial Fire**, irá atuar potencializando a queima da gordura e redução do apetite.

Rudiane Bordegnon

54 99997-4330
[@especialvittapassofundo](https://www.instagram.com/especialvittapassofundo)



Em abril, edição especial de aniversário:
JORNAL VivaBem | 21
anos
Participe
(54) 99127-8125

QUANDO EU ME APOSENTAR EU VOU...

Pois dia destes em uma conversa ouvi novamente esta expressão; era alguém falando de planos futuros, para a aposentadoria. Mas calma, sem julgamentos, pois, quem de nós nunca pensou em ser o dono de seu próprio tempo e de poder fazer o que quiser? No título deste texto, por trás do sonho de pensar em fazer algo no futuro, está a evidência da impossibilidade de realizá-lo neste momento, o que pode se nos apresentar como sensações de impotência, de incapacidade, ou talvez de frustração. "Há se eu pudesse estar viajando agora, curtindo uma praia paradisíaca..." Mas por que não estou lá? A lista de respostas pode ser enorme: não tenho dinheiro para isso, não posso tirar férias agora, as prioridades de investimentos são outras, minha saúde não permite ou a família não poderia ir junto, dentre outras.

Compreensível... mas, e o dito popular: "Não deixe para amanhã o que podes fazer hoje" como fica? E

o conselho do filósofo Sêneca feito há dois mil anos: "Todo o futuro está na incerteza: viva (hoje) imediatamente"? Esta é a reflexão: será que só poderei fazer o que quero ao me aposentar? Chegarei vivo lá? Como estarão minhas condições de saúde e todas as outras das quais precisarei? Os interesses serão os mesmos?

Vamos considerar que mudaremos com o passar do tempo e que nossos interesses serão outros. Se estamos sós (ou acompanhados) hoje, amanhã poderá ser diferente. O que nos enche de motivação hoje, amanhã, pode ser coisa sem graça. Lembro-me de um pai de dois meninos que tinha o sonho de fazer uma viagem em motor home com sua família, nunca a fez, foi adiando. Hoje, lamenta porque os filhos estão crescidos, ele casaram e trabalham, e, mesmo que ainda fizesse a tão sonhada viagem com "os meninos", não seria mais a mesma.

É claro que alimentar um sonho é mover-se em direção ao futuro,

e, na medida certa é saudável, siga em frente! Agora, traga para mais perto de seu momento algumas das realizações que deseja, faça o que alguns burocratas chamariam de "projetos a curto e a médio prazo" de maneira que não precise esperar tanto tempo para algumas realizações. Aquela imagem do clássico de Hollywood "Sem destino" pode não estar apenas na compra da tão sonhada moto, está na representação da possibilidade de poder sair sem preocupar-se com determinados compromissos. E isso, respeitados certos limites, pode ser feito em pequenas atitudes ainda hoje! Tente identificar neste seu projeto futuro onde está seu interesse: seria um desejo de liberdade, de independência, de coragem? Veja que se estes são os motivos, muitas outras coisas podem ser começadas agora mesmo para que se tenham estas realizações, bastam atitudes! Pode não ser a viagem a um local maravilhoso o seu desejo, mas sim, o de ter um momento de liberdade, de prazer e de descanso.

Valorizarmos o momento presente é ter a certeza de que vivemos a realidade e de que podemos transformá-la a cada dia para que, ao entardecer, tenhamos um pouquinho mais de satisfação. Quando soubermos saborear cada momento da vida não precisaremos ficar esperando (ou iludidos) por um futuro de realizações, teremos ainda hoje um gostinho do que planejamos para o amanhã.

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



CURIOSIDADES

sobre o corpo feminino

1. Enxergam mais cores

O gene que permite a percepção da cor vermelha é encontrado no cromossomo X. É comum a mulher (sendo XX) ter uma mutação nesse gene, o que lhe dá a capacidade de enxergar uma maior variedade de tons de vermelho.

2. Usam o dobro da capacidade do cérebro

Um estudo realizado na Universidade de Medicina de Indiana chegou a essa conclusão ao analisar o cérebro de homens e mulheres realizando a mesma atividade. A atividade cerebral, nos homens, se concentrava apenas no lado esquerdo do cérebro, da razão, enquanto as mulheres também mostraram atividade no lado direito, associado com a criatividade.

3. A pele feminina é melhor

Apesar da pele feminina envelhecer mais rapidamente na meia-idade, ela é mais flexível do que a pele masculina. A pele dos homens, devido aos altos índices de testosterona, tende a ser mais oleosa. Outra coisa que acaba prejudicando os homens neste quesito é o fato deles estarem frequentemente se barbeando - e assim, agredindo a pele do rosto.

4. Cheiro de intuição

Intuição feminina existe sim! Pesquisadores mostraram que mulheres em idade fértil conseguem captar cheiros que ninguém mais consegue perceber. As mulheres conseguem dizer se seu parceiro está estressado apenas pelo cheiro de sua camiseta!



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

Você sofre de dor lombar?

Um novo modelo de avaliação e tratamento da dor na coluna vertebral!

A dor lombar ou lombalgia é uma das principais causas de procura por consulta médica e fisioterapia em todo o mundo e uma das principais causas de falta ao trabalho. Ela acomete homens e mulheres e costuma ter início entre os 30 e 50 anos de idade, sendo que dois terços dos adultos irão sofrer de lombalgia em algum momento de suas vidas.

Atualmente, uma nova abordagem fisioterapêutica no tratamento da dor lombar vem sendo difundida por pesquisadores da Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos, liderados pelo Dr. Anthony Delitto, sendo este modelo destinado ao tratamento de pacientes com dor lombar aguda ou subaguda e com limitação e dor em atividades da vida diária. Este vem sendo um dos principais modelos de tratamento fisioterapêutico utilizado nos Estados Unidos,

o qual é chamado de *Treatment Based-Classification - Classificação de Tratamento Baseado em Subgrupos*.

Esta abordagem consiste em uma detalhada avaliação e prescrição do tratamento, sendo esta personalizada para cada paciente e dividida por etapas:

- A primeira etapa realizada é uma avaliação completa do paciente para analisar se é possível o início do tratamento conservador ou se o paciente terá que retornar ao médico.

- A segunda etapa é determinar o estágio e o nível de intensidade que a dor lombar está. Para isto, o fisioterapeuta utiliza-se de questionários validados cientificamente aonde avalia a função e o nível de incapacidade atual.

- A terceira etapa é o exame físico completo e minucioso.

Após as etapas descritas aci-



ma, o fisioterapeuta identifica o conjunto de sinais e sintomas apresentados pelo paciente ao longo de toda esta avaliação e o classifica em um dos subgrupos de intervenção fisioterapêutica que o modelo propõe:

- 1) subgrupo manipulação;
- 2) subgrupo movimentos específicos;
- 3) subgrupo estabilização;
- 4) subgrupo tração.

A intervenção fisioterapêutica somente será realizada após

a classificação do paciente no subgrupo de abordagem mais específica, de acordo com seu caso clínico, sendo a lombalgia, a lombociatalgia e a ciática os três sintomas principais tratados pelo sistema de subgrupos.

Fonte: **Marcelo Luza**
Fisioterapeuta - CREFITO 124.434-F
Especialista em Fisioterapia
Traumato-Ortopédica pela ABRAFITO
(54) 99196-7007
Instagram: @marceloluzafisio



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

Entenda o porquê mulheres são mais propensas a **dores crônicas e DTM** (Disfunção Temporomandibular)



Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) a dor atinge mais de 80% das mulheres em idade fértil (dos 20 aos 40 anos), contra 65% dos homens. Será apenas uma coincidência? Mas não é o que parece: para cada quatro mulheres apenas um homem é atingido pela DTM e dor crônica.

Acontece porque a variação de progesterona e estrogênio, que ocorrem durante o ciclo menstrual, leva a distúrbios do sono, cansaço excessivo, ganho de peso e hipersensibilidade a dor. Por sua vez, leva a um aumento da ansiedade, irritação e o risco de ter depressão. Porque, a queda de estrogênio diminui o nível de serotonina (neurotransmissor ligado aos transtornos de humor).

Já o hipertireoidismo se caracteriza por fadiga, fraqueza muscular, câimbras constantes, indisposição, déficit de memória e concentração, constipação frequente, anemia, distúrbios menstruais, entre outros sintomas. Em relação a aparência os principais sinais: pele seca, unhas fracas, queda de cabelo, DTM'S e dores crônicas.

Sendo assim uma das queixas mais frequentes no contexto são: dor que

pode se manifestar na face, no ouvido, no fundo dos olhos, na cabeça e no pescoço. Estalos na articulação da mandíbula, sensação de entupimento no ouvido e até mesmo tonturas podem ocorrer também. Nos homens não ocorre esses sintomas, pois não tem alterações desses hormônios.

A DTM é um problema multifatorial. Acidentes, quedas nas quais a mandíbula ou o rosto foram lesionados, estresse, tensão muscular, fatores hormonais e até mesmo a postura podem influenciar em seu desenvolvimento. Além disso, existem outras condições que contribuem para a DTM: predisposição genética, hábitos de roer unhas, mascar chicletes constantemente e o bruxismo (quando a pessoa aperta ou range os dentes à noite ou de dia).

DTM não existe cura, mas um novo estilo de vida ajustado a sua rotina pode amenizar a dor e a DTM. Manter um estilo de vida saudável, fazer caminhadas ao ar livre, evitar hábitos parafuncionais, corrigir sua postura, desencostar seus dentes, ter uma boa qualidade de sono, e o mais importante, fazer terapia de relaxamento com técnicas especializadas

para a DTM e dores crônicas. Portanto o bem-estar do corpo também é importante para um sorriso saudável.

Fonte: **Diane Regina Graeff Brock**
Fisioterapeuta
CREFITO 5 132.661 - F
Especialização: Bucomaxilofacial,
Cervicocraniomandibular, DOF e DTM
(51) 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

☎ 51 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

Unidades com melhor custo benefício

Preparamos grandes vantagens para você

Ofertas inteligentes com conforto e qualidade

Fatisa

Imóveis & Investimentos

Investimentos planejados, com rentabilidade e segurança para você

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

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

Risco de trombose na gestação e puerpério

A gestação implica em uma grande modificação no organismo da mulher, incluindo alteração dos fatores de coagulação e, conseqüentemente, aumento do risco de doenças tromboembólicas.

Na gestação, há um aumento da capacidade venosa e a pressão venosa nas pernas, resultando em estase (redução do fluxo sanguíneo) e estado de hipercoagulabilidade (aumento do risco de trombose).

Apesar de termos esta grande modificação durante a gestação, a maioria dos casos de tromboembolismo se desenvolve no pós parto (período de 6 semanas após o parto). Ambas vias de parto (parto natural ou cesariana) aumentam o risco de trombose.

Muitas vezes, a trombose pode ser assintomática. Quando apresenta sintomas, está ligada ao aumento de tamanho da panturrilha, dor e desconforto no local (trombose venosa profunda), sendo mais comum a trombose ocorrer nas veias da perna. Também pode cursar com sintomas respiratórios, como falta de ar, cansaço aos esforços e palpitações, sendo esta uma manifestação mais grande da trombose, pois está ligada ao comprometimento pulmonar (tromboembolismo pulmonar)

E o diagnóstico?

O diagnóstico é feito através do ul-

trassom venoso com doppler dos vasos comprometidos, sendo este o primeiro exame a ser realizado quando há a suspeita clínica. Nele, é possível ver o vaso que tem a trombose para que já possa ser iniciado o tratamento. Para os casos de embolia pulmonar, o exame ideal é a tomografia pulmonar. Esta, porém, tem limitações de realização na gestação devido a radiação e ao contraste. Se há suspeita clínica, pode ser realizada a cintilografia pulmonar – outro exame que também detecta a embolia pulmonar, com menos riscos na gestante.

Como funciona o tratamento?

O tratamento é realizado com anticoagulação, semelhante aos pacientes não gestantes. Porém, na gestante, há restrição ao uso de alguns anticoagulantes devido ao risco ao bebê, pois muitos anticoagulantes passam pela placenta e podem ter riscos ao feto. No período pós-parto também há um cuidado especial com relação a amamentação, pois há anticoagulantes que passam pelo leite e não podem ser utilizados.

Para pacientes que possuam fatores de risco aumentados para desenvolver trombose, como mulheres com trombofilia de alto risco, abortos de repetição, idade avançada, história pregressa pessoal ou familiar de eventos tromboembólicos, entre outros, muitas vezes

é indicada medicação profilática durante toda gestação e puerpério.

Nestes casos, o intuito do tratamento é reduzir o risco de ocorrer trombose nas mulheres que possuem chances maiores de desenvolvê-la. Entretanto, este risco deve ser muito bem avaliado pelo hematologista em conjunto com o obstetra, para sabermos quais gestantes realmente se beneficiam de tratamentos preventivos.

Desta forma, o mais importante é ter o conhecimento de que a gestação e o período após o parto estão relacionadas a risco maior de desenvolver doenças tromboembólicas, porém, a maioria das gestantes, não apresentarão nenhuma complicação. O melhor que podemos fazer é ter um acompanhamento obstétrico adequado e, caso seja identificado algum fator de risco adicional ou sintomas ligados a estas doenças, uma avaliação com um hematologista deve ser realizada para que o melhor tratamento possa ser oferecido, no momento certo e evitando complicações.



Fonte: Dra. Cristiane Zanotelli
Hematologista | CRM 38.589



Fonte: Dra. Daiane Weber
Hematologista | CRM 33.632

Hematoclin:

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



Dra. Cristiane Zanotelli
Hematologista CRM 38589

Dra. Daiane Weber
Hematologista CRM 33632



Compromisso com seu bem estar

A Clínica Hematoclin é especializada no atendimento de pacientes adultos portadores de doenças hematológicas. Buscamos proporcionar cuidados personalizados e com foco no paciente em um ambiente calmo e aconchegante. Além disso, contamos **duas médicas especialistas em Hematologia e Hemoterapia, com título reconhecido pelo CRM.**

54 3622 4655 54 9 9921 3830

contatohematoclin@gmail.com

Rua Capitão Araújo, 297 (Esq. Rua Uruguai)

Salas 710/711 | Ed. Vertice

Passo Fundo | Cep. 99010 200

Hematoclin ClinicaHematoclin

Mulheres grávidas devem se preocupar com a saúde vascular

Em alguns casos, a gestante pode ter trombose venosa profunda



As alterações que ocorrem no corpo da mulher durante a gestação refletem na saúde em todos os aspectos, inclusive na circulação sanguínea e, principalmente, no sistema venoso. Inchaço e surgimento ou piora de varizes são os principais problemas apresentados durante os nove meses, principalmente pela elevação de hormônios femininos. Em casos mais graves, a gestante pode desenvolver a trombose venosa profunda (TVP), apesar de a incidência desse problema ser mínima.

De acordo com estimativas da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV), há uma prevalência média da TVP de 38% na população geral brasileira, sendo encontrada em 30% dos homens e 45% das mulheres, levando em consideração todas as faixas etárias. Quanto

mais idoso maior a prevalência sendo que 70% das pessoas acima dos 70 anos podem ter varizes. Os maiores fatores de risco são predisposição familiar, sexo feminino (proporção de até 2,3 para 1 homem), idade (quanto mais idoso maior a prevalência), obesidade. Nas mulheres, além das questões genéticas, idade e obesidade, o risco se intensifica de acordo com o aumento de gestações anteriores.

Naturalmente, a gestação promove uma elevação significativa dos níveis hormonais, entre eles progesterona,

estrogênio, gonadotrofina coriônica humana (hCG) e o hormônio lactogênio placentário (hPL). Cada um deles tem uma função para a progressão da gestação e sua manutenção. Mas, para o sistema venoso, isso acarreta uma dilatação das veias do organismo, tornando-as mais complacentes e volumosas, que aumentam com o decorrer da gestação e causam inchaço, cansaço, dor, vasinhos e veias aparentes e sensação de queimação nas pernas.

A partir do sexto mês de gestação, com o crescimento do bebê e da extensão abdominal, o retorno venoso da gestante é prejudicado, dessa forma, o útero pode comprimir a veia cava e causar uma intensificação dos sintomas de inchaço e dor. Fatores como o histórico de TVP e antecedente pessoal para a ocorrência de abortos repetidos devem ser avaliados durante o acompanhamento gestacional. Alguns outros precedentes também podem influenciar negativamente na qualidade de vida da gestante, como por exemplo, histórico de uso de tabaco, obesidade, sedentarismo e até mesmo alguns transtornos psicológicos.

Durante a gravidez é muito importante realizar o acompanhamento com um cirurgião vascular, para esclareci-

mento de dúvidas e até mesmo para diminuir o sofrimento causado pelo aparecimento de vasinhos ou varizes. Assim, o médico será capaz de identificar um tratamento viável, como o uso de meias elásticas para controlar a vasodilatação dos membros das pernas e dos pés, uma vez que alguns medicamentos e procedimentos cirúrgicos podem ser altamente arriscados, tanto para a mãe quanto para a criança. Em casos de prevenção e tratamento de quadros tromboembólicos, como a TVP, pode ser necessário o uso de medicamentos específicos, comprovadamente seguros para o feto. Outras formas de prevenção são o uso regular de meias elásticas, a alimentação saudável, evitar ganhar peso durante a gestação, caminhadas diárias e elevar as pernas algumas vezes por dia.

Uma grande parte [dos vasinhos e varizes] desaparece após o parto e durante os primeiros meses. O momento ideal para tratá-las é a partir do terceiro mês de amamentação.

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







O SENTIMENTO É DE GRATIDÃO!

Gratidão a todos os clientes, colaboradores, pilateiros e claro, amigos por esta década de muitas alegrias, sucesso e realizações.

Estamos prontos para os próximos desafios, seguindo com coragem e profissionalismo sempre na busca por melhores resultados para cada cliente.

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




(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

Agora você encontra toda a linha da Ivoclar na DentalSul!



ivoclar

NOVA PARCERIA

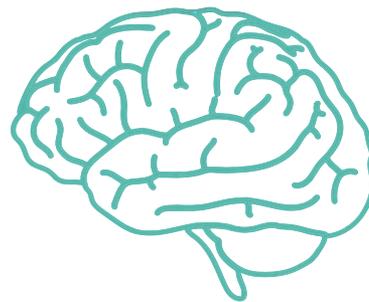


DentalSul
EQUIPAMENTOS E MATERIAIS ODONTOLÓGICOS PARA SUA CLÍNICA

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

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

Dia Internacional da Mulher: Saúde Mental em Pauta



A OMS (Organização Mundial de Saúde) conceitua a saúde mental como sendo um completo estado de bem-estar físico e mental. Entendemos assim todo o sistema está ancorado na Saúde Mental. Somos um reflexo do que o cérebro processa. Quando nossa mente adoce, o corpo padece, por este motivo a SAÚDE DA MENTE, merece atenção, cuidado e carinho.

Quando falamos em Mulher, logo lembramos de força, magnitude de um Ser que é único, que acolhe o mundo no seu colo, um Ser com um senso de cobrança e auto cobrança ímpar. A alta demanda de trabalho e inúmeras responsabilidades atribuídas às mulheres, especialmente nestes últimos três anos: 40,5% das mulheres apresentassem sintomas de depressão, 34,9% de ansiedade e 37,3% de estresse.

A Hipnoterapia é o uso da hipnose para fins terapêuticos, induzindo a paciente a mudança de hábitos, novos comportamentos, tratamento de traumas, resolução de conflitos internos, aumento da autoestima, entre outros.

A Hipnoterapia não trata somente o sintoma, mas a causa do problema.

Outros benefícios da Hipnoterapia:

- Ajuda no combate a ansiedade;
- Combate a insônia;
- Trata de distúrbios sexuais;
- Ajuda no tratamento de doenças psicossomáticas;
- Auxilia na preparação do estado emocional para eventos e provas como de Auto Escola e da OAB;
- Elimina hábitos destrutivos;
- Induz na libertação de relacionamentos abusivos.

Você mulher, tem interesse em cuidar da sua Saúde Mental com a Hipnoterapia, que tal conhecer o meu trabalho. Cada sessão tem duração de 60 minutos.

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

Ronco X Apneia do sono: você sabe diferenciar?



A apneia é o distúrbio do sono em que a pessoa interrompe a respiração por alguns segundos várias vezes durante a noite. Pode ser classificada em apneia obstrutiva do sono ou apneia central do sono.

Apneia obstrutiva do sono é a forma mais comum de apneia e ocorre devido à flacidez ou relaxamento dos músculos respiratórios. O ronco pode ser produzido durante a apneia obstrutiva acompanhado de engasgos, o que torna o sono irregular levando a pessoa a sentir sonolência durante o dia em virtude da redução do nível de oxigênio no sangue o que superativa o sistema nervoso, que eleva o ritmo dos batimentos cardíacos e estimula a contração dos vasos sanguíneos e isto se torna um sério risco de pressão alta e arritmia cardíaca. O quadro favorece também o acúmulo de gordura abdominal e a resistência à insulina, levando o paciente a desenvolver quadro de diabetes tipo II.

Conforme dados oficiais do Ministério da Saúde, 30% da população sofre de apneia, mas um total de 50% dos indivíduos adultos queixa-se de má qualidade de sono, sem saber exatamente a razão. Quem sofre de apneia obstrutiva tem vários leves despertares ao longo da noite, o que pode causar sérias complicações, como cefaleia matinal, déficit de atenção, esquecimentos e irritabilidade durante o dia.

As causas da apneia obstrutiva do sono incluem ingestão excessiva de bebidas alcoólicas, tabagismo e um destaque especial para o excesso de peso, o que não quer

dizer que pessoas magras não possam apresentar a doença. Fatores genéticos também podem influenciar, assim como o tamanho das adenoides e das amígdalas.

Crianças também podem apresentar apneia, porém pacientes do sexo masculino são mais afetados, assim como homens e mulheres acima dos 50 anos. Todo indivíduo que por qualquer razão tenha dificuldades de respirar pelo nariz está propenso à apneia, seja por desvio de septo, rinite alérgica ou mesmo resfriado. A mandíbula encurtada ou numa posição muito posterior também é causa de apneia e ronco já que empurra a língua muito para trás tapando a garganta.

A melhor forma de diagnóstico é através do exame de Polissonografia e o tratamento da apneia leve a moderada é feita por Dentista especializado através de dispositivo intraoral usado durante o sono. Exercícios específicos de fortalecimento da musculatura orofaríngea orientados por uma Fonoaudióloga auxiliam muito na prevenção do agravamento do problema.

A maioria das apneias consideradas graves têm indicação do CPAP, que é um aparelho externo conectado ao paciente durante o sono que fica mandando oxigênio para a via respiratória mantendo-a aberta.

Saiba reconhecer se você sofre de apneia obstrutiva do sono:

- respiração ofegante;
- acordar com a boca seca;
- sonolência durante o dia;
- dificuldade de concentração;
- dor de cabeça matinal;
- irritabilidade diurna.

Fonte: Kelly Cristine Jacobs
Prótese e Implante
CRO 11.616
(54) 99940-3637



www.kellyjacobs.com.br



Kelly Jacobs Odontologia

A **Odontologia** está sempre inovando e se reinventando. Entendemos a importância da **interação entre as áreas da saúde**. Por isso investimos em um **tratamento global** do paciente para alcançar a excelência do resultado.

Temos agora o atendimento em um local único para vários procedimentos com profissionais especialistas em suas áreas.

A ênfase é direcionada para tratamento global entre as áreas da Odontologia (Dentística, Endodontia, Odontopediatria, Prótese, Implantodontia, Harmonização Oro Facial), Ozonioterapia, Osteopatia, Podologia, Fonoaudiologia.

Estudos e resultados clínicos comprovam a necessidade de comunicação entre essas quatro áreas para um **resultado duradouro funcional e estético, tanto bucal como da postura corporal.**

☎ 54 99940-3637 📱 @drakellyjacobs

📍 Rua XV de Novembro, 885/Sala 21
Ed. Hawaii - Centro - Passo Fundo/RS

Uma Gladiadora



Como eu gostaria de ter começado a alguns anos atrás a ser quem eu sou hoje. Não que eu me arrependa, mas muito já o fiz. Me martirizei por longos anos pelas coisas que não realizei e muito mais pelas que eu fiz e eu mesma desaprovei. O fato de a minha trajetória poder ser comparada a percorrer quilômetros com os pés descalços em estradas feitas com pedras britas, talvez justifique um pouco esta sensação de atraso. No entanto, as cicatrizes, que ficaram impressas na alma, contam uma história de uma Gladiadora. Alguém que lutou arduamente para vencer medos, sombras, traumas, dores que pareciam tão injustas quanto intermináveis. Aos cinquenta anos, faço questão de, volta e meia, parar e olhar

para trás. Não mais para lamentar, chorar, entristecer, mas para voltar ao presente com a sensação de que nada mais me derruba. Que venham leões e gigantes. Estou mais preparada do que nunca! Atribuo essa mudança de paradigmas aos processos de autoconhecimento que venho buscando e colocando em prática nos últimos anos.

Num momento de desesperança total, encontrei o Reiki, que mesmo sem saber o que era, acendeu uma poderosa luz na minha estrada. Foi meu primeiro passo. A partir de então, despertei um desejo ardente de obter respostas mais claras. Não suportava mais sofrer e não saber os porquês de tudo que acontecia.

Daí em diante, estudei mais de 20 processos de despertar da consciência. Passando por Terapias Holísticas à Medicina Germânica. Esta última teve fundamental importância na minha mudança e autocura, pois me proporcionou

entendimento de todas as doenças e dores emocionais pelas quais eu já havia passado, me libertando de todas elas! E foram muitas. Desde anemia profunda na infância, sinusite crônica, tumor no pulmão direito, intolerância aos alimentos, cânceres de pele, gastrites, perdas dos meus bebês, além da depressão, tentativa de suicídio, burnout e tantas outras.

Hoje, me vejo e me aceito, me acolho, me incentivo, evoluo e me curo o tempo todo. Hoje, posso entender a minha evolução às outras pessoas, as auxiliando no encontro de suas Raízes, as conduzindo com amor e acolhimento às suas próprias curas.

Com segurança, posso provar que nunca é tarde para transcendermos e tornarmos-nos quem desejamos e nascemos para ser e que sempre há tempo de nos conhecermos e gerarmos toda autocura que precisamos, para termos uma vida mais leve e mais plena.

Fonte: **Gabriele Lima**
 Psicoterapeuta Integrativa
 Medicina Germânica
 (54) 99706-8562
 Instagram: @gabriele.lima.terapeuta



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

De segunda a sábado das 8h às 20h, sem fechar ao meio-dia. Domingos das 9h às 12h.

BARU
 GRÃOS

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



RITA ASTOLFI



Enfermeira;
 Massoterapeuta;
 Especialista em Massagem
 Clínica com ênfase no
 tratamento de cefaléia
 tensional e disfunções de
 ombro, desde 2001;
 Ministrante de cursos na
 área de cefaléia tensional
 e disfunções de ombro.

VOCÊ SOFRE DE DORES DE CABEÇA POR TENSÃO? E DORES NO OMBRO POR DISFUNÇÕES MUSCULARES?
 Sou especialista nesta área e posso ajudar você a ter mais qualidade de vida.



☎ 54 999379379
 CLINICAL CENTER, PASSO FUNDO /RS



Donna Bella

Moda Íntima

☎ 54 98435-6656 / 99168-1739
 @_donnabellapf Dona Bella Moda Íntima
 Rua Morom, 1356/04 - Galeria Frediane
 Centro - Passo Fundo

Como a alimentação pode influenciar na saúde da mulher?

Quando o assunto é alimentação e saúde da mulher, alguns fatores merecem destaque, afinal, elas passam por diferentes fases na vida, principalmente em relação aos ciclos reprodutivos, como menarca (primeira menstruação), gestação e menopausa. Sendo assim, é importante estar atenta às necessidades do corpo, para que o alimento seja um aliado no fortalecimento da saúde e de uma vida mais leve.

As mudanças hormonais ao longo da vida de uma mulher são inevitáveis. Elas influenciam não apenas o nosso corpo físico, mas também nossas emoções. Nesse sentido, a alimentação é uma forma de aliviar sintomas e ajudar o organismo a lidar com as mudanças.

Um exemplo disso, é a fase pré-menstrual, na qual podemos nos deixar levar pela ansiedade e descontar na comida – especialmente em doces, fator que pode acabar não apenas sobrecarregando nosso corpo como prejudicando nossa clareza perante nosso estado emocional. Com a menarca e a consequente perda de sangue, é essencial ficar de olho no consumo de minerais como o ferro (falamos mais sobre ele até o final do artigo) e também o zinco, cuja deficiência pode causar atraso na maturação sexual.

Cálcio e vitamina D também devem ser consumidos, porque garantem a saúde de ossos e dentes.

Para ajudar na prevenção da acne, o consumo de frutas e vegetais ricos em vitamina A (como cenoura, espinafre, tomate e manga) e vitamina C (acerola, melão, morango, couve, brócolis e ervilha) são indicados. Além disso, beber bastante água e diminuir o consumo de refrigerantes e fast food também é muito importante.

Na fase adulta, onde o crescimento físico já finalizou, a alimentação saudável deve ser planejada a partir da inclusão de nutrientes de todos os grupos alimentares. Nesse período, é importante valorizar a individualidade, de acordo com as escolhas de estilo de vida, para promover saúde, prazer e longevidade. Para isso, uma rotina alimentar, e a diversidade de cores no prato são pontos que precisam ser mantidos para garantir um consumo nutricional adequado.

Quando estiver gestando, a indicação é manter uma alimentação leve e equilibrada, com frutas, cereais integrais, legumes, verduras, peixes, gorduras saudáveis (como abacate, azeite, castanhas e sementes) e muita água. Alimentos ultraprocessados, excesso de cafeína e de açúcar, assim

como gorduras saturadas e trans, devem ficar de fora ou em quantidades mínimas.

Já na menopausa, a mulher pode ter uma alteração no estado nutricional, além do aumento de peso. Sintomas como ondas de calor, ansiedade, insônia e diminuição da atenção também geralmente são sentidos. Para amenizá-los, recomenda-se o consumo de grãos, cereais integrais, frutas e hortaliças, que contêm nutrientes capazes de ajudar neste processo. O selênio, encontrado na castanha-do-pará (ou castanha-do-brasil), além de ter propriedades antioxidantes, fortalece as funções cerebrais, que podem sofrer diminuições durante esse período.

E por fim, na terceira idade, as refeições devem também ser compostas por diversos grupos de alimentos. Como o metabolismo, em geral, tende a ficar mais lento, é indicado comer alimentos em porções menores. Optar por legumes e verduras mais cozidos, folhas refogadas ao invés de cruas. Se

a constipação intestinal for uma queixa, pode-se investir no consumo de alimentos ricos em fibras, como cereais integrais e frutas.

Assim, é imprescindível que a mulher mantenha uma alimentação saudável, ao longo de toda a sua vida, e seja consciente das necessidades particulares de cada período, passando a enxergar o alimento como fonte não apenas de sustento, mas de comprometimento com o seu próprio bem-estar.

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



NO MÊS DA MULHER, ESTAMOS



COM ELAS,
POR ELAS,
TODAS JUNTAS PELA
saúde e prevenção!

INFORMAÇÃO, CUIDADO E
PREVENÇÃO AO CÂNCER DE
MAMA O ANO TODO.

☎ 54 3312-9889 ☎ 54 99148-4900
@draalessandrabaldisseramasto
Rua Capitão Araújo, 297 - Ed. Vértice
Salas 1005/1006 - Passo Fundo/RS


Dra. Alessandra
Zanato Baldissera
Mastologia
CRM 25579


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

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


gastrobese
Escolha bem, viva melhor.

Você conhece o Facelift Energético?

Facelift Energético é um processo quântico para homens e mulheres, que tem como proposta restaurar, reavivar e rejuvenescer as células que estão “defeituosas”. Um processo impressionante que reverte a aparência de envelhecimento na face e cria efeitos semelhantes no corpo.

Quais os benefícios?

- Desfaz os desgastes do envelhecimento de uma forma energética, trazendo aparência mais jovem e brilhante ao rosto;
- Ajuda-nos a libertar suavemente de experiências dolorosas do passado e julgamentos sobre nós mesmos;
- Regenera os sistemas do nosso corpo, de modo a promover a recuperação do bem-estar e maior leveza;
- Dá-nos ferramentas fundamentais para irmos tratando o nosso corpo no dia a dia de forma a não acumularmos experiências e/ou memórias traumáticas que nos cansam, perturbam e nos fazem sentir mais envelhecidos;
- Cria maior espaço no nosso corpo, na nossa vida, mais facilidade e novas possibilidades;
- Sensação de leveza, relaxamento, paz e de tranquilidade com o seu corpo e com o rosto que usa todos os dias;
- Você aprende a olhar e comunicar-se com o seu corpo de uma nova maneira, com consciência.

Para quem o Facelift é indicado?

Indicado para pessoas que buscam:

saúde para sua pele, amor pela sua aparência, maior autoestima, revitalização de suas células faciais e uma aparência mais jovem. Qualquer pessoa, em qualquer idade pode fazer sessões de Facelift. O procedimento é seguro e não há contraindicações.

Como funciona uma sessão de Facelift?

É um tratamento muito completo que envolve 27 energias, para aliviar todo o cansaço físico e emocional guardado ao longo dos anos e reverter as marcas de envelhecimento, sobretudo no rosto. O toque suave aliado à energia das mãos do Terapeuta é o que restaura o fluxo natural de energia no rosto. Os toques promovem o desbloqueio dos campos de energia, pontos de estagnação causada geralmente por nossas emoções e estresse de longo de nossas vidas. Trabalha também nos pontos de vista que temos sobre nós mesmos e sobre o envelhecimento, de modo a criar maior amor próprio e autoestima. A técnica de Rejuvenescimento Energético Facial de Access permite uma maneira revolucionária de revitalizar as células e reverter a aparência de envelhecimento em todo o corpo. Ela suaviza marcas de expressão, aumenta o tônus muscular e propicia outras melhoras visíveis a partir de poucas sessões.

Se você pensar em um daqueles dias em que viveu uma experiência desgastante e se lembrar do que pen-



sou quando se viu ao espelho, abatido, vai verificar que se sentiu mais velho. Isso fica impresso no nosso rosto energeticamente e vai criando as marcas de envelhecimento, as rugas e a flacidez. A ciência nos diz que tudo é energia e tudo está conectado energeticamente. Muitas vezes, não basta apenas usar produtos de beleza e dietas para parecer mais jovem. Pode estar faltando o elemento mais essencial para a mudança: a energia. Com esse processo, a energia flui novamente no corpo, os músculos começam a relaxar e a pele começa a rejuvenescer.

A sessão de Facelift Energético é presencial. Basta simplesmente deitar-se em uma maca de massagem, relaxar e deixar o Terapeuta trabalhar. Não é uma massagem e não é necessário despir-se.

Venha conhecer este processo, permita-se usufruir dos seus benefícios e resultados.

Fonte: Aline Andrade
Terapeuta
(54) 98106-0014
Instagram: @aline_andrade



GEEK - ROCK - ANIME

MARCAS QUE VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI

☎ 54 98412-7551 📍 Rua Morom, 1559
Shopping da Praça - Centro
@blackboxstoreoficial_ BlackBoxLoja

Seja sua
melhor escolha:
mude sua energia.

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

@aline_andrade

Aline Andrade (54) 98106-0014

CURSO VIP

LIMPEZA DE PELE
PASSO FUNDO - RS

CURSO

100%

INDIVIDUAL

- CERTIFICAÇÃO
- TEORIA
- PRÁTICA
- MATERIAL INCLUSIVO
- ASSESSORIA POR 1 MÊS

(54) 99128-3909

@edaianaesteticista_

ADQUIRA SUA INDEPENDÊNCIA FINANCEIRA NO
SEGMENTO QUE MAIS CRESCE NO PAÍS

Já subimos muitos degraus, mas não estamos nem na metade da escadaria

O dia 8 de março foi oficializado como Dia Internacional da Mulher pela Organização das Nações Unidas (ONU) em 1975, mas a comemoração já era tradicional. Os movimentos feministas já ocorriam em alguns lugares do mundo desde a metade do século XIX, tendo aumentado então no século XX.

Em Nova York, em 1909 houve uma greve organizada pelas mulheres que trabalhavam numa fábrica de confecção de camisas, e recebiam de 6 a 10 dólares por semana trabalhando 14 horas por dia, em que pediam melhores condições de trabalho e salários dignos. As condições não melhoraram e, em 1911, dia 25 de março, ocorreu um incêndio na mesma fábrica, matando 146 mulheres. As causas do incêndio foram as péssimas instalações elétricas da fábrica, as suas repartições e a grande quantidade de tecido. No momento em que a fábrica pegou fogo as portas estavam trancadas, porque os proprietários temiam a ocorrência de greves e trancavam as portas durante o expediente.

Após o incêndio a legislação foi

reformulada e algumas leis trabalhistas revisadas e outras adquiridas. Ao longo dos séculos as mulheres lutam por direitos iguais aos dos homens e no Brasil não seria diferente.

Até o ano de 1879, no Brasil, as mulheres não possuíam o direito a cursar faculdade. Antes de 1932 as mulheres não podiam votar. Até o ano de 1962 as mulheres brasileiras não eram consideradas totalmente plenas e capazes. Apenas no ano de 2006 foi criada lei de proteção para mulheres vítimas de violência doméstica. E, recentemente, em 2015 a lei do Feminicídio classificou o assassinato de mulheres por razões de gênero como crime hediondo.

No sistema de saúde, quanto a proteção da mulher, as demandas eram relativas apenas a gravidez e ao parto, diminuindo a mulher apenas ao aspecto biológico e de mãe/doméstica, sendo responsável somente pela criação e cuidado com a saúde dos filhos. Dessa forma, no ano de 1984 o novo programa para a saúde da mulher incorporou políticas muito mais inclusivas, tratando

não apenas da gravidez e do parto, mas também englobando ações preventivas, de diagnóstico, tratamento e recuperação. Não bastasse isso, uma pesquisa feita pelo IBGE, em 2021, mostrou que as mulheres ainda recebem 20,5% a menos que os homens, mesmo quando há equiparação de escolaridade, idade e cargo.

Assim, o dia 8 de março, dia internacional da mulher, não é só uma comemoração em razão da existência das mulheres, mas também em comemoração à nossa resistência, persistência e coragem por seguir lutando e conquistando mais espaços e direitos que antes nos eram ou ainda são negados.

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



Procurando um laboratório acessível?

Faça já seu exame no laboratório POPULAR!

Parcelamento **12X** sem juros

54 3048-0400
labpopularpf
laboratoriopopularpf.com.br
Av. 7 de Setembro, 376/01 (ao lado do Bella Città)

laboratório popular

Não é apenas um dia que a torna especial.
Mas sim toda a sua trajetória de

conquistas

Você desafia o impossível. É única e se desdobra em várias. Transforma o medo em segurança. E onde está, em um lar. Desejamos que, independente do dia, mês ou ano, você sempre tenha motivos para comemorar.

8 de março - Dia Internacional da Mulher

patrimônio
IMÓVEIS

(54) 3311-5453 / 99191-7399

Rua Capitão Eleutério, 639 - 3º e 5º andar - Ed. Parthenon Center
Rua Fagundes dos Reis, 689/Loja 09 | www.patrimonio.com.br

patrimônioimoveis



A criança ferida que existe em mim...

Toda mulher tem em si uma menina, que vibra dentro dela. Toda mulher tem em si emoções, sentimentos, marcas e muitas histórias de vida. Crescemos escutando histórias lá na nossa tenra infância e que hoje em nossa vida adulta são gatilhos que nos levam a ter esse ou aquele comportamento.

Nosso meio externo influencia muito na construção de nosso ser, pois vamos moldando nossas relações, porém são as nossas vivências que deixam marcas profundas em nossa personalidade. Todas as palavras de negação, de cobrança, rigidez, julgamentos, enfim aquilo que ouvimos de nossos pais e/ou cuidadores, e até mesmo de nossos professores, durante a nossa infância ficam registrados em nossa memória, criando gatilhos mentais que despertam nossos comportamentos na vida adulta. E quando usamos essas mesmas emoções a nosso favor temos a possibilidade de mudar nosso nível de consciência, saindo da nossa zona de conforto e do vitimismo. É exatamente aí que o conhecimento e estudo do Eneagrama pode te ajudar.

Quando criança você tinha um tipo de comportamento, talvez você tenha sido aquela criança boa-

zinha, que dividia tudo com os seus amiguinhos, que estava sempre disposta a ajudar, que ficava feliz em ser apontada como a “queridinha”. Hoje na vida adulta pode ser que você tenha dificuldade de olhar para as suas necessidades, pode ser que você faça mais pelos outros do que por você mesmo e que sempre espera que façam por você aquilo que você faz por eles. Como não recebe isto se frustra, se decepciona com as pessoas e mesmo assim não perde o impulso de ajudar.

Este é só um exemplo de uma das dores da criança ferida de um dos nove tipos de personalidade que o Eneagrama nos apresenta. Cada tipo tem uma dor central, tem uma ferida emocional que dispara os gatilhos comportamentais e olhar com olhos de compaixão e amor para essas dores é trazer luz à nossa consciência e promover as mudanças que irão auxiliar em tua evolução, fazendo com que você se torne uma pessoa mais consciente de si.

Março é o mês dedicado à mulher. A tudo aquilo que o “ser mulher” representa. E quando uma mulher encontra a sua verdadeira essência, quando ela toma o seu verdadeiro lugar e entende a



sua alma feminina, ela não precisa mais “guerriar” com o mundo. Uma mulher consciente de suas ações, inteira de si, é naturalmente reconhecida, respeitada e valorizada por tudo o que ela é, faz e acredita ser.

Quanto mais você se conhece

mais você expande sua consciência e evolui!

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



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)

Arnel
Imóveis
CRECI 25.294-J

Há 49 anos comprometida com você!

📱 @arnel.imoveis 📞 (54) 3313-5288 🌐 arnelimoveis.com.br

📍 Av. General Neto, 137 - Centro - Passo Fundo/RS

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, autocoerção, 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

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 priva-

da, 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 determinado caso, além de horas e mais horas de campanha, 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.

res 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.

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

Todo caso é diferente por isso existem valores diferentes, os valo-

Fonte: Detetive Carraro
(54) 99665-1297
(54) 99644-7662
Instagram: @detetive.carraro



SIGMA - SINARM

- Aquisição de Armas e Munição
- Autorização de Transferência de Armas
- Concessão e Revalidação de CR (Exército)
- Encaminhamento de Porte de Arma
- Guia de Tráfego

☎ 54 99957-1884

@tanakareforce Tanaka Vinicius Antunes

📍 Rua Independência, 1200 - Passo Fundo/RS

Água alcalina refrigerada, mineralizada e livre de bactérias.

Valtair Maciel Pinno
GERENTE COMERCIAL
☎ 54 99697-6990

Purificadores de Água
LACOURT & PINNO
☎ 54 3198-0771

FÁBRICA DI[®] CHOCOLATE

AGORA EM PASSO FUNDO!

fondue tradicional

FÁBRICA DI[®] CHOCOLATE
O melhor Fondue do Mundo!

gelato 100% natural

DESDO 2004

☎ 54 99971-0507 ☉ Gare Estação Gastronômica @fabricadichocolatepassofundo

Quando a separação conjugal se torna uma dor necessária

Na alegria e na tristeza, na saúde ou na doença, até que a morte os separe muitas vezes perde o sentido, torna-se uma promessa impossível de se fazer cumprir. Mas e aí como saber que o prazo de validade do casamento expirou. Com certeza a decisão de romper um casamento é indiscutivelmente uma decisão difícil, pois ao contrário do que as vezes se pensa não significa apenas cortar laços com o par conjugal, mas reorganizar todas as relações antes organizadas pela dinâmica da vida a dois.

É importante lembrar que todo casamento exige investimento constante, dificuldades e desequilíbrios são extremamente comuns dentro do ciclo de vida do casal como chegada dos filhos, desemprego, mortes inesperadas de pessoas especiais entre outras tantas situações. Contudo quando exige disponibilidade bilateral da díade conjugal em reestabelecer esse equilíbrio tudo fica mais fácil, pois os dois apesar das dificuldades possuem interesse comum de superar as adversidades e manter aceso o desejo de uma vida compartilhada e FELIZ.

Por outro lado, existem sinais de que podem evidenciar que o nível de investimento disponível para salvar esta relação já acabou ou está muito aquém do desejado. Nestas circunstâncias é necessário que o casal consiga aceitar que a separação é a melhor e por vezes,

a única alternativa de se reconectar consigo mesmo ou o tão desejado estado de felicidade.

Ao identificar que sua escuta ou de seu par conjugal se tornou indiferente, quando as brigas se tornam esmagadoras e com capacidade de desqualificar seu parceiro quase que em sua totalidade, um alerta de cuidado deve ser acionado. Quando o comportamento ranzinza, tomado de críticas e desprezo pelo outro se torna rotina na relação, algo de muito equivocado está acontecendo e por vezes, o fim da relação é o único caminho a ser trilhado. Assumir que o casamento chegou ao fim é extremamente difícil. A dor da separação para grande maioria dos relacionamentos consiste em um o processo de decomposição lento e doloroso. É brutal se ver morrendo no psiquismo do outro e ver o outro morrer dentro de nós. São muitas as batalhas a serem enfrentadas após essa decisão.

Entender que existem etapas neste processo pode facilitar a aceitação e manejo de cada uma delas de maneira menos sofrida:

1ª separação emocional: perceber o esfriamento progressivo, mesmo que você se volte para o outro, ele não está mais lá. Comum se perguntar “onde EU errei?”

2ª separação física: qualquer conta-

to físico se torna intolerável, é a morte do desejo pelo (dormir no sofá, ou quarta das crianças se torna um alento).

3ª separação geográfica: a saída de casa, quando um faz as malas e muitas vezes sente toda sua vida ali contida.

4ª separação familiar: quando os parentes são comunicados que o ponto final chegou e não existe chance de voltar.

5ª separação social: momento de realinhar as amizades e momentos de lazer.

6ª separação legal: partilha dos bens. Para alguns a última esperança de uma reconciliação, para outros o momento da vingança.

Diante destas questões é possível perceber o quanto desafiador e complexo é enfrentar um processo de separação e sem dúvidas sequelas são inevitáveis. Novos desafios são lançados, a separação implica na tomada de decisões práticas como organizar recursos econômicos, realinhar funções de pai e mãe, guarda, pensão e visitas quando a função parental se faz presente. Não é uma tarefa simples, mas deve ser encarada como uma oportunidade de começar uma nova etapa escrita por você, onde alguns comportamentos podem ajudar: Aceitar a dor da perda, pois ela é real e precisa ser sentida é a prova que continuas vivo e é capaz de reagir, em-

bora não pareça o processo de cura tem começo, meio e fim.

Respeite seu sofrimento tendo clareza que quanto maior a perda maior o tempo para se reestabelecer, mas você vai sarar independente das situações difíceis a que estás sendo submetido.

Agora se como casal ainda existir o desejo de: “Não queremos que o Barco afunde”, remem juntos e neste caso a terapia de casal pode ser considerada uma forma de acolhimento, num ambiente neutro, onde o casal pode expor suas questões, desabafar e construir saídas para as dificuldades e impasses. Aquelas longas conversas, que comumente acabam em brigas e acusações, são facilitadas através da psicoterapia, inclusive na decisão de findar um relacionamento que esgotou as chances de continuar remando na mesma direção.

E se isso realmente acontecer lembre-se da importância de manter o auto cuidado, o descanso, as horas de sono equilibradas, alimentação saudável e o principal: não se isole da vida, pois ela continua aí te esperando pra ser FELIZ com ou sem um par.

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



Em abril edição especial de aniversário, recheada de novidades!

JORNAL Viva Bem | 21 anos

PARTICIPE!

☎ 54 99127-8125

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

MARÇO MÊS DE COMBATE AO CÂNCER DO COLO DO ÚTERO

Nesse mês, a Associação de Apoio a Pessoas com Câncer (Aapecan) ressalta a importância do olhar à mulher, o cuidado à saúde e a busca por maior qualidade de vida, abordando a campanha de prevenção ao Câncer de colo de útero.

Cuide-se!

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.

Por que as mulheres precisam falar sobre finanças?

Falar sobre dinheiro vai além de independência financeira, é também uma forma de empoderamento e autonomia para as mulheres.

Infelizmente ainda se reproduz estereótipos de condutas masculinas que criam disparidade entre homens e mulheres, que ao longo da vida, impactam diretamente na independência do gênero feminino, como por exemplo renda menor e condições inferiores de trabalho. Falar sobre finanças pode ajudar a combater essas desigualdades, capacitando as mulheres a negociar salários justos, entender seus direitos financeiros e tomar decisões financeiras mais informadas. Soma-se a isso o fato de que a maioria das mulheres nunca aprendeu como administrar seu dinheiro, devido a tabus que ainda existem sobre esse assunto.

Por isso a importância de falar sobre esse assunto com esse público em específico, compreendendo as disparidades, a realidade atual e as necessidades das mulheres em relação a este tema, afinal, é fundamental que as mulheres entendam o quanto elas são capazes de fazer e de cuidar do seu próprio dinheiro. Dentro deste contexto é importante ressaltar que na maioria dos lares brasileiros o eixo familiar é feminino, e ao possuir conhecimento sobre finanças a mulher se torna

agente transformadora da realidade de todos que estão em seu entorno. Falar sobre finanças pode ajudar as mulheres a entender melhor suas finanças e a ter maior controle sobre elas. Isso pode incluir coisas como aprender a economizar dinheiro, investir para o futuro e gerenciar dívidas.

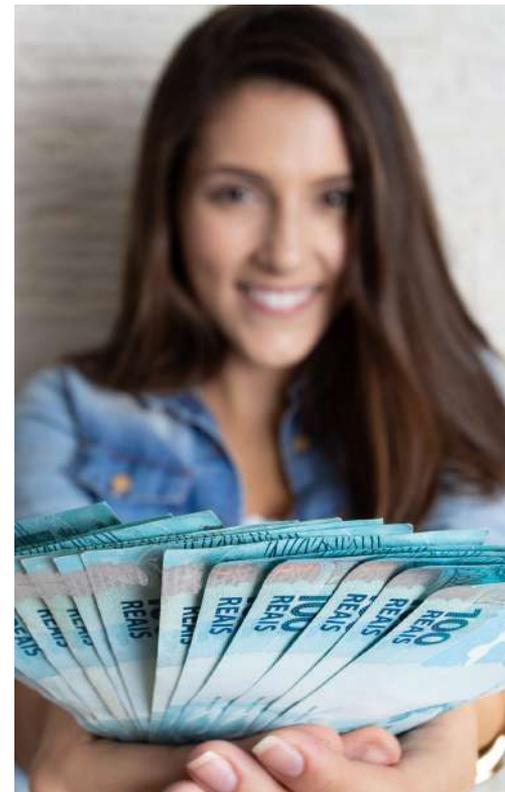
Pode-se ressaltar a importância de falar sobre finanças para mulheres, pois, é uma parte importante do planejamento financeiro para o futuro. Isso inclui pensar em coisas como aposentadoria, planejamento sucessório e planejamento tributário. Quanto mais as mulheres puderem planejar para o futuro financeiro, mais preparadas estarão para lidar com quaisquer desafios que possam surgir.

Além disso tudo, ao se ouvir outras mulheres falando sobre finanças pode ser inspirador para outras mulheres que talvez não tenham tido acesso a recursos financeiros ou aconselhamento no passado. Ao compartilhar informações financeiras e histórias pessoais de sucesso, as mulheres podem ajudar a construir uma comunidade mais forte e apoiadora em torno de finanças femininas. Infelizmente, ainda há muitos

tabus em torno de finanças e mulheres. Falar abertamente sobre finanças pode ajudar a quebrar esses tabus e a normalizar a conversa sobre dinheiro para mulheres. Isso pode ajudar a criar uma cultura mais inclusiva e igualitária em torno de finanças para mulheres.

Em conclusão, falar sobre finanças é uma questão importante para as mulheres. Infelizmente, muitas mulheres ainda enfrentam desigualdades financeiras e tabus em torno de dinheiro. No entanto, ao falar abertamente sobre finanças, as mulheres podem se capacitar e se tornar mais informadas sobre seus direitos financeiros, além de aprender a gerenciar suas finanças de forma mais eficaz. Ao fazer isso, as mulheres podem tomar decisões financeiras mais informadas, planejar para o futuro e inspirar outras mulheres a fazer o mesmo.

É importante encorajar uma conversa aberta e inclusiva sobre finanças femininas para ajudar a criar uma cultura mais igualitária em torno do dinheiro. Meu trabalho é especializado em finanças femininas. E estou a tua disposição para falarmos sobre finanças e mulheres!



Feliz dia Internacional da Mulher!

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



ame-se.
cuide-se.



ATENDIMENTOS OFERECIDOS

- Microfisioterapia • Pilates
- Barra de Access • Access Facelift

Agende seu horário

☎ 54 99924-8792

📷 @carinatagliari



A maior **beleza**
da **mulher** está
no seu **sorriso**
e no seu **olhar**.

Linha completa de óculos solares e de grau para todos os estilos de mulher.

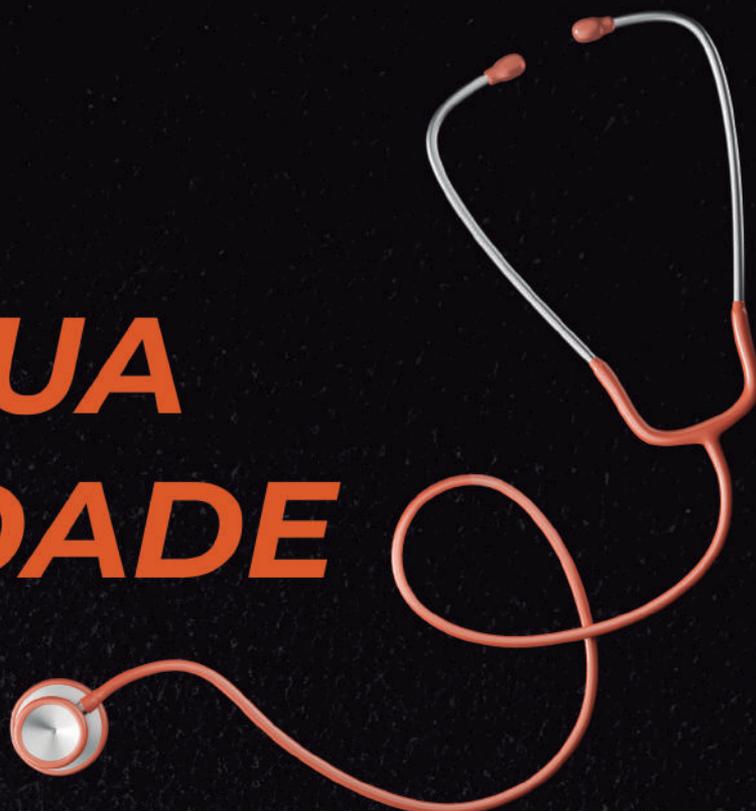


ÓPTICA
FISCH



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

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

As mulheres de cada SIGNO

Fonte: Régis Caanabarro
Astrólogo, Numerólogo e Quiromante
(54) 99128-1812
Instagram: @caanabarroregis



ÁRIES



Mulher determinada e corajosa, não espera muito se o homem demora, ela toma a iniciativa. Costuma se relacionar muito bem com áries, leão, sagitário, gêmeos, libra e aquário. Relacionamento difícil com câncer, peixes, touro, virgem e capricórnio. Com escorpião pode ser o céu ou o inferno.

TOURO



Doce, determinada, adora o conforto e sabe escolher o melhor para si. Romântica, adora fazer-se de difícil. Costuma se dar muito bem com touro, virgem, capricórnio, câncer, escorpião e peixes. Relacionamento difícil com áries, leão, sagitário, gêmeos e aquário. Com libra o relacionamento pode ser uma delícia ou uma grande fria.

GÊMEOS



São duas ou mais mulheres dentro de uma só. Tem horas que nem ela se entende. Adora homens bem humorados e inteligentes. Tudo aparece em dose dupla na sua vida, inclusive o amor, causando grande indecisão. Costuma se dar muito bem com gêmeos, libra, aquário, áries, leão e sagitário. Relacionamento difícil com touro, capricórnio, câncer, escorpião e peixes. Com virgem pode ser uma maravilha ou um concurso de "quem aponta mais defeito do outro".

CÂNCER



Uma mulher doce, romântica, sonhadora e dengosa. É muito mais forte do que aparenta e depois que entra na vida de um homem sabe se transformar em indispensável e inesquecível. Bom relacionamento com câncer, escorpião, peixes, touro, virgem e capricórnio. Relacionamento difícil com áries, sagitário, gêmeos, libra e aquário. Com leão pode ser um casamento de sonhos ou de pesadelos.

LEÃO



É uma estrela, brilha onde estiver e tende a ser um tanto dramática e exagerada. Adora agitação e juntar gente a sua volta. Se o amado demorar ela toma a iniciativa. Bom relacionamento com áries, leão, sagitário, gêmeos, libra e aquário. Relacionamento difícil com touro, virgem, capricórnio, câncer, escorpião e peixes.

VIAGEM



Elegante, organizada, inteligente e muito discreta. Quanto mais ama alguém mais crítica, a maioria das pessoas não entende isso. Adora homens inteligentes e meio bagunceiros. Relacionamento bom com touro, virgem, capricórnio, câncer, escorpião e peixes. Relacionamento difícil com áries, leão, sagitário, libra e aquário. Com gêmeos o relacionamento pode ser cheio de cumplicidade ou de críticas.

LIBRA



Uma verdadeira dama, parece saída de um filme de época. Sempre elegante, charmosa e insinuante, adora o jogo da conquista e espalha encanto onde passa. É difícil algum homem resistir. Bom relacionamento com gêmeos, libra, aquário, áries, leão, sagitário. Relacionamento complicado com virgem, capricórnio, câncer, escorpião e peixes. Com touro o relacionamento pode ser um eterno namoro ou uma eterna discussão.

ESCORPIÃO



Mulher fatal, sedutora ao extremo, que deixa os homens loucos de desejo e as mulheres loucas de inveja. Ela é um mistura de fogo e gelo e alterna ousadia e indiferença. Para ficar ao seu lado o homem tem que ser muito seguro de si. Bom relacionamento com câncer, escorpião, peixes, touro, virgem e capricórnio. Relacionamento difícil com gêmeos, libra, aquário e sagitário. Com áries e leão o relacionamento esquenta muito podendo botar fogo na cama ou ir parar num hospital.

SAGITÁRIO



Esportiva, despojada, alegre e muito ativa. Não é muito chegada às prendas do lar, mas adora acompanhar o ser amado em viagens, acampamentos, passeios. Odeia se sentir presa. Bom relacionamento com áries, leão, sagitário, gêmeos, libra e aquário. Relacionamento difícil com touro, virgem, capricórnio, câncer e escorpião. Com peixes o relacionamento tende a ser de muita cumplicidade e companheirismo.

CAPRICÓRNIO



Tem uma aparência distinta, de uma lady. Fica mais bonita com o passar dos anos. Busca um relacionamento seguro e sólido. Escolhe muito bem seu parceiro. Bom relacionamento com touro, virgem, capricórnio, câncer, escorpião e peixes. Relacionamento difícil com áries, leão, sagitário, gêmeos e libra. Com aquário o relacionamento pode ser muito bom trazendo progresso e sucesso.

AQUÁRIO



Ela tem uma aparência incomum, um jeito muito próprio de encarar a vida sem copiar ninguém e sem se preocupar com o que os outros pensam. Até gosta de chocar os outros. Bom relacionamento com gêmeos, libra, aquário, áries, leão e sagitário. Relacionamento difícil com touro, virgem, câncer, escorpião e peixes. Com capricórnio há uma cumplicidade para realizarem juntos seus sonhos.

PEIXES



Ela parece saída das páginas de um romance, olhar doce e perdido, parece que vai se quebrar facilmente. A sua volta tem uma porção de homens que querem protegê-la. Ela é muito mais forte do que aparenta e costuma escolher seu parceiro cuidadosamente. Bom relacionamento com câncer, escorpião, peixes, touro, virgem e capricórnio. Relacionamento difícil com gêmeos, libra, aquário, áries e leão. Com sagitário tem em comum o desejo de melhorar o mundo e o idealismo.

LANÇAMENTO EXCLUSIVO!

Casas no Bairro Petrópolis a partir de **196 mil**

CONSULTE CONDIÇÕES

INFORMAÇÕES
☎ 54 99266-4031

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

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



Mariah

Enxovais & Decoração

Deixe seu lar mais aconchegante.



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

NOVIDADE
XIS BACON
Hot

PEÇA ONLINE

Bacon, cebola frita, molho de pimenta, hambúrguer, ovo, presunto, queijo, tomate e alface.

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)

FOTO ILUSTRATIVA

Prevenir é



MARÇO LILÁS:
mês da prevenção do
câncer de colo de útero

Uma doença que pode ser prevenida e tratada, especialmente se for diagnosticada em estágios iniciais.

O IPPF desempenha um papel fundamental na prevenção e combate, fornecendo informações essenciais para o diagnóstico, tratamento e monitoramento da doença.

Converse com seu médico e conte conosco para realizar seus exames com a tranquilidade de estar cuidando da sua saúde da forma correta.

IPPF
Patologia e Biologia Molecular

Diagnósticos em favor da vida.

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