

JORNAL Viva Bem

ano22
nº 249
Abril 23

Periodicidade Mensal
Passo Fundo/RS
Distribuição Gratuita

www.jornalvivabem.com.br @jvivabem



Pantik LEVE UMA VIDA INTEGRAL

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

Saúde do Pé
Centro de Podologia
3045.5290 | 99995.4946

Luciane Hörner
PSICÓLOGA
Psicologia Perinatal • Psicologia Clínica
54 99981-4313
Rua Teixeira Soares, 839/706 - Ed. João Zanatta Filho

Radioativa
Loja Geek / Nerd
RUA PAISSANDÚ, 1850/SALA 15
EM FRENTE AO EENAV
(54) 3601-2351 | @lojaradioativa
99676-2378 | @lojaradioatvageek

Resíduos de saúde com
coleta descomplicada

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

**MOTIVOS PARA VOCÊ
INVESTIR EM UM
sistema de gestão**

- AUMENTAR O RENDIMENTO DA EMPRESA
- DIMINUIÇÃO DE CUSTO
- SEGURANÇA FISCAL

54 3601-1108
@oracullos
oracullos.com.br

ORÁCULLOS
SISTEMAS DE GESTÃO EMPRESARIAL

PARABÉNS AO
Jornal Viva Bem
PELOS SEUS 21 ANOS

**VARIEDADE EM
PRODUTOS NATURAIS**

**CELEIRO
NATURE
DA NETO**

TELE-ENTREGA
(54) 99927-7360
(54) 3315-7152
@celeiro-nature @celeironature
Av. General Neto, 182/Sala 2

celeirodaneto.com.br

COMENTÁRIOS EM REDES SOCIAIS

Vale a pena gastar seu tempo com a leitura deles?

Basta um pouquinho de atenção e perceberemos que estamos recebendo no Instagram postagens de quem sequer conhecemos, sejam perfis pessoais ou comerciais; não há dúvidas de que um interesse pecuniário muito forte comanda o jogo. Assim como o número de seguidores dá uma certa "importância" ao perfil, a quantidade de comentários também é outro critério para o impulsionamento/popularização. Basta uma pesquisa simples e rápida - dar um Google - para encontrarmos sites oferecendo milhares de seguidores e comentários para suas postagens. Até mesmo é possível comprar robôs que dispararam comentários, basta dispor-se a pagar por isto.

Pelo que acima expus, perceba-se a falta de credibilidade de muitos comentários em postagens, então, quero agora focar na condição humana de pessoas "de carne e ossos" e que apõem suas opiniões em postagens de terceiros. Seja qual for o assunto elas entendem de tudo, pressupõem-se donas da verdade, fazem piadas de mau gosto quando, não raro, manifestam comportamentos de ódio e de preconceitos que beiram a ações criminosas. Cuidado, pois as leis brasileiras, dentre elas, o Código Civil, Penal e o Marco Civil da Internet, são suficientes para enquadrar criminosos em delitos praticados pela Internet.

Exemplos são fartos, basta um assunto de repercussão e pronto, teremos centenas, milhares de comentários! Na última semana de março deste ano um site de notícias publicou a seguinte manchete: "POR CAUSA DE UMA APOSTA,



HOMEM BEBE GARRAFA INTEIRA DE PINGA E MORRE NO MATO GROSSO". Poucas horas após a postagem já havia mais de 2 mil comentários sobre o assunto, e, como dito, de piadas infames, desumanas, a uma total falta de respeito tanto ao protagonista quanto a seus familiares. Uma das postagens, por destoar das demais, chamou-me a atenção. Uma mulher, de nome Carla, escreveu: "Olhando os comentários a gente percebe o quanto a humanidade se torna cada vez mais desumana. Empatia, respeito, parecem ser cada dia mais inalcançáveis."

Faço da manifestação dela as minhas palavras. Há muito ódio, desamor, insensibilidade rondando nossa sociedade, e, pelas características das ditas "redes (anti) sociais" fica fácil escrever qualquer bobagem. Como psicólogo, quero chamar a atenção de que, ainda que sejam fatos envolvendo pessoas que sequer conhecemos, os que escrevem seus comentários não são pessoas tão diferentes daquelas às quais convivemos em casa, no trabalho, na escola ou na sociedade. Certamente são familiares, vizinhos, colegas de trabalho e de escola de alguém (ou nossos!), para os quais, transformar o que verbalizam em ações prejudi-

ciais a si mesmo ou à sociedade, não falta muito!

Começemos por não aumentar as fileiras destes comentaristas inescrupulosos, o que já será um grande passo para não adoeceremos moral, psico e socialmente. Avalie-se, estruture sua vida em condutas éticas, seja honesto consigo mesmo, busque ajuda sempre que for preciso. Lembro-me de uma culta figura pública da mídia cujas opiniões não eram do agrado de todos e que dizia à sua octogenária mãezinha para que não lesse os comentários apostos sob seus textos, pois veria muitas manifestações que a desagradariam e até poderiam machuca-la.

Tenhamos cuidado com o que lermos, sem esquecer, que somos responsáveis também por nossas opiniões lançadas ao público. Não se trata de uma censura às diferentes formas de manifestações, direito constitucional sagrado, mas sim, um alerta para que saibamos nos manter saudáveis.

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



CURIOSIDADES

da Páscoa pelo mundo

• Na Alemanha

Na Alemanha os moradores fazem árvores enfeitadas com ovos de cores vibrantes. Eles fazem furinhos nos ovos para esvaziá-los, e os pintam com tintas coloridas ou os enfeitam com papel crepom.

• Na Argentina

A Semana Santa é muito importante na Argentina. As pessoas praticam a quaresma onde desistem de comer carne por um período de 40 dias e depois comemoram o dia da Páscoa com um enorme churrasco! A caça aos ovos também é bem popular por ali.

• Na Escócia

A Escócia tem uma tradição que todas as crianças adoram! As famílias vão aos parques com grandes colinas, onde os pequenos brincam de rolar ovos de galinha decorados ladeira abaixo, para ver qual chega mais longe sem quebrar.

• Na Espanha

A Semana Santa é celebrada em diversas cidades da Espanha com muitas festas, comida e celebrações. Uma das mais tradicionais ocorre em Verges, local próximo a Barcelona, onde acontece La Danza de la Muerte de Verges. Os homens usam roupas que representam esqueletos e os cidadãos locais levam cinzas e relógios pela cidade medieval. Segundo a tradição, a dança representa o julgamento final, quando o destino de cada alma é traçado entre o céu, o purgatório e o inferno.

• Na Grécia

Na Grécia, os ovos de chocolate são substituídos por ovos de galinha pintados de vermelho. Eles são distribuídos entre os convidados e um vai encostando no ovo do outro até rachá-lo. Acredita-se que o último a ter o ovo rachado, vai ter sorte durante o ano.

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

Ultrassom Morfológico Fetal de Primeiro Trimestre

- O que esperar?

O ultrassom morfológico de primeiro trimestre é um dos principais exames de imagem que toda gestante deve realizar. Ele consegue nos fornecer muitas informações essenciais sobre o futuro e o prognóstico da gravidez, e por isso, nos permite atuar de forma precoce para melhorar seu desfecho.

Na época de sua realização que se dá entre 11 semanas até 13 semanas e 6 dias de idade gestacional, são realizados cálculos de risco de algumas situações que podem comprometer a gestação.

O tão temido cálculo de risco para síndromes genéticas deve ser realizado nesse período, quando são avaliados os seguintes marcadores: translucência nucal, osso nasal, ducto venoso e fluxo tricúspide. Usa-se um software da Fetal Medicine Foundation, centro de referência mundial em medicina fetal, que nos fornece o risco de cada paciente para as principais síndromes (Down, Edwards e Patau).

Também é realizado o cálculo de probabilidades de a gestante desenvolver pré-eclâmpsia (PE), que é a doença

hipertensiva da gravidez e a principal causa de morbimortalidade materna e fetal. Com os dados da paciente, seu histórico prévio e familiar, sua pressão arterial, a medida de suas artérias uterinas, exames de sangue (rastreamento bioquímico), temos o melhor rastreamento dessa doença tão perigosa. Se houver alto risco para PE, deve-se usar medicação preventiva idealmente antes de 16 semanas, o que reduz substancialmente sua ocorrência.

É realizada da mesma forma, a avaliação pormenorizada da anatomia do bebê. A maioria dos órgãos está em formação e ainda não terminou seu desenvolvimento, mas já existem padrões de normalidade esperados para essa idade gestacional, o que nos permite antever algumas malformações já nesse período.

Uma avaliação cardíaca fetal inicial também deve constar no exame. Esta ainda não é definitiva, assim como a avaliação dos demais órgãos do bebê, mas já se pode suspeitar de algumas malformações cardíacas nesse período e encaminhar para seguimento em centros de referência na área da cardiologia.

Realizar a ultrassonografia morfológica de primeiro trimestre com médico fetal, treinado e habilitado pelas instituições que guiam a medicina fetal em nível nacional e internacional, nos permite antecipar diagnósticos e con-

duas na gestação, pois muitas condições fetais podem/devem ser operadas ainda com o bebê dentro da barriga da mãe, para melhor prognóstico. Assim, é essencial que não se perca essa janela diagnóstica fetal tão importante.

Fonte: **Daniele Klaus**

Medicina Fetal

(54) 99991-9933

Instagram: @daniele.klaus



laboratório popular

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

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

Casamento: como sobreviver a perda de um filho

A perda de um filho é, sem dúvida, uma das piores situações que um casal pode enfrentar. Não há dor mais profunda. E ela pode se transformar em turbilhões de emoções negativas que, em muitas vezes, destrói o casamento, como rescaldo da tragédia. Muitos casais permitem que o luto coloque uma “pedra” entre eles, ao invés de passarem pelo sofrimento lado a lado. Isso acontece se existir um sentimento de culpa sobre a morte ou a culpabilização de um em relação ao outro, acarretando uma grande possibilidade desse casamento sofrer um grande abalo e/ou o seu término. O ideal é que toda a família se apoie e que não haja cobranças sobre culpa ou um comparativo sobre a intensidade do sofrimento de cada um. É preciso que seja respeitado a dor e o tempo de luto do outro, para que o casamento consiga sobreviver a um impacto desse tamanho.

Um fator complicador da situação é a comunicação entre o casal, pois a mãe pode sentir-se sozinha em seu luto, enquanto o pai pode ver-se lutando para conter sua dor a fim de poupar o sofrimento da esposa. Essas tentativas de evitar

o sofrimento do outro é o que muitas vezes gera o distanciamento nos casais. Homens e mulheres têm formas distintas de expressar suas tristezas. Em geral, os homens têm um estilo mais objetivo diante do sofrimento, eles fazem “coisas”. As mulheres sentem, ficam nas emoções. O simbolismo é diferente para cada um. Quando o casal está lidando de forma oposta, o luto de um agride o luto do outro. Reforçando, eles possuem entendimentos diferentes: “o pai se faz de forte, a mãe acha que ele não está sofrendo, mas ele está, só que da maneira dele, de forma diferente.”

O casal que não consegue perceber que a diferença na intensidade da dor de cada um, pode criar abismos intransponíveis, onde um não entende por que um sofre tanto, e o outro o acusa de insensibilidade e falta de apoio por sofrer aparentemente menos. Essas pressões e dificuldades pode levar um dos parceiros a ocultar sua vulnerabilidade e suas necessidades. Esses sentimentos não expressos verbalmente em um diálogo amoroso e honesto resvalam em atitudes de críticas, de cobranças e explosões de raiva, que

contribui para o afastamento emocional que muitas vezes se torna definitivo.

Por isso, é fundamental discernir o real do imaginário, visto que, a perda traz fases, e estas fazem parte do processo de equilíbrio na elaboração do luto. Passar por elas é apossar-se do presente e ir de encontro com a real situação. Somente o casal sabe o que essa perda representa. É necessário entender que, você não deixa de ser mãe ou pai porque o filho morreu, o vínculo será eterno. A relação não termina com a morte, ela apenas se modifica.

Busque ajuda com um profissional psicólogo quando sentir dificuldade de compartilhar o sofrimento com o companheiro(a), não conseguir se relacionar com os filhos que permaneceram, sentem-se culpado ou culpa alguém pela morte, não consegue se desvencilhar de nenhum objeto ou roupa do filho(a) falecido, mesmo após um ano de sua perda.



Fonte: **Zulmira Regina P. Pan**
Psicóloga Clínica / Tanatologia
CRP 07/21386
(54) 99950-5788
Instagram: @zulmirareginapan



“SAUDADE É O AMOR. SÓ SENTIMOS FALTA DE QUEM AMAMOS.”

PRATIQUE SER FELIZ.

PRATIQUE PILATES!

HÁ 21 ANOS VALORIZANDO O BEM-ESTAR E A VIDA!
PARABÉNS JORNAL VIVA BEM!

54 99627-7499
Rua Olavo Bilac, 66A
Petrópolis - Passo Fundo

10 anos
espaço pilates

Zulmira Regina Puerari Pan
Psicóloga - CRP 07/21386

Psicologia Clínica e Tanatologia
(TERAPIA DO LUTO)

Convênios: CAPASEMU, OAB, CRESCI e ACEDIJUS

54 3045-3223
Rua Uruguai, 1954/Sala 1001
Centro Comercial Uruguai - Passo Fundo/RS

FÁBRICA DI CHOCOLATE
Um Doce Por um Sorriso!

Fondue com chocolate padrão belga
Creme gelato de frutas, 100% natural
E muito mais!

Visite nossa unidade em Passo Fundo!
Gare Estação Gastronômica
@fabricadichocolatepassofundo
(54) 99971-0507

Pacientes onco hematológico e oncológicos: atenção redobrada com a saúde durante o inverno



O inverno está chegando e com ele aquele friozinho que desperta a vontade de ficar embaixo das cobertas, assistindo um filminho e comendo pipoca. Não podemos negar que a época mais fria do ano tem o seu charme. Mas também é importante ter em mente que ela exige cuidados especiais com a saúde, principalmente para os pacientes em tratamento oncológico.

No inverno, vírus e bactérias conseguem viver mais tempo e podem se alastrar com maior facilidade. Isso porque para fugir do frio, as pessoas tendem a ficar em locais mais fechados e sem circulação de ar. Os pacientes em tratamento de um câncer precisam ter muita atenção e evitar, de todas as maneiras possíveis, o contato com esses "invasores", porque com a imunidade baixa, os riscos de complicações são bem maiores.

As doenças típicas do inverno são um risco para os pacientes oncológicos. Principalmente quando se tratam de alguns tipos de vírus

associados aos quadros pulmonares, como influenza, COVID e vírus sincicial respiratório. Nos pacientes com câncer, eles tendem a ser muito mais agravantes. Estima-se que o risco de internação com quadros pulmonares graves pela gripe seja de 3 a 5 vezes maior que na população em geral.

Alguns cuidados básicos podem ajudar a prevenir o surgimento dessas doenças, como: evitar locais fechados e com grandes aglomerações, não ter contato com pessoas gripadas ou resfriadas, procurar sempre estar agasalhado, proteger-se do frio e usar máscaras são algumas delas. A vacinação também é uma importante aliada.

Outras armas contra os vírus da gripe e resfriado:

- Higienização das mãos frequente, seja com água e sabão ou com o uso do álcool em gel
- Evitar locais fechados, com muita aglomeração
- Utilizar lenço descartável para

assoar o nariz

- Evitar compartilhar utensílios individuais, como talheres e copo
- Cobrir a boca e nariz quando for tossir ou espirrar
- Evitar ficar perto de pessoas que estejam gripadas ou resfriadas
- Utilizar máscaras também é uma dica importante

Converse sempre com seu médico a tire suas dúvidas. Previna-se.

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

ATEROSCLEROSE

A aterosclerose é a principal causa de morte no mundo ocidental. É caracterizada pelo depósito de gordura, cálcio e outros elementos na parede das artérias, reduzindo seu calibre e trazendo um déficit sanguíneo aos tecidos irrigados por elas. Seu desenvolvimento é lento e progressivo e é necessário haver uma obstrução arterial significativa, de cerca de 75% do calibre de uma artéria, para que surjam os primeiros sintomas isquêmicos (sintomas derivados da falta de sangue).

A aterosclerose é uma doença sistêmica, acometendo simultaneamente diversas artérias do ser humano. O quadro clínico apresentado pelo paciente vai depender de qual artéria está mais significativamente obstruída:

- Caso sejam as coronárias (artérias do coração), haverá dor cardíaca durante o esforço — angina de peito — na evolução crônica ou o enfarte na evolução aguda.
- Caso sejam as carótidas (artérias do pescoço), percebem-se perturbações visuais, paralisias transitórias e desmaios na evolução crônica ou o derrame (acidente vascular encefálico) na evolução aguda.
- Caso sejam as artérias ilíacas e femorais (artérias de membros

inferiores), ocorre claudicação intermitente (dor nas pernas ao caminhar), queda de pelos, atrofia da pele, unhas e musculares e até mesmo impotência coeundi (dificuldade de ereção peniana) nos casos crônicos e gangrena nos casos agudos.

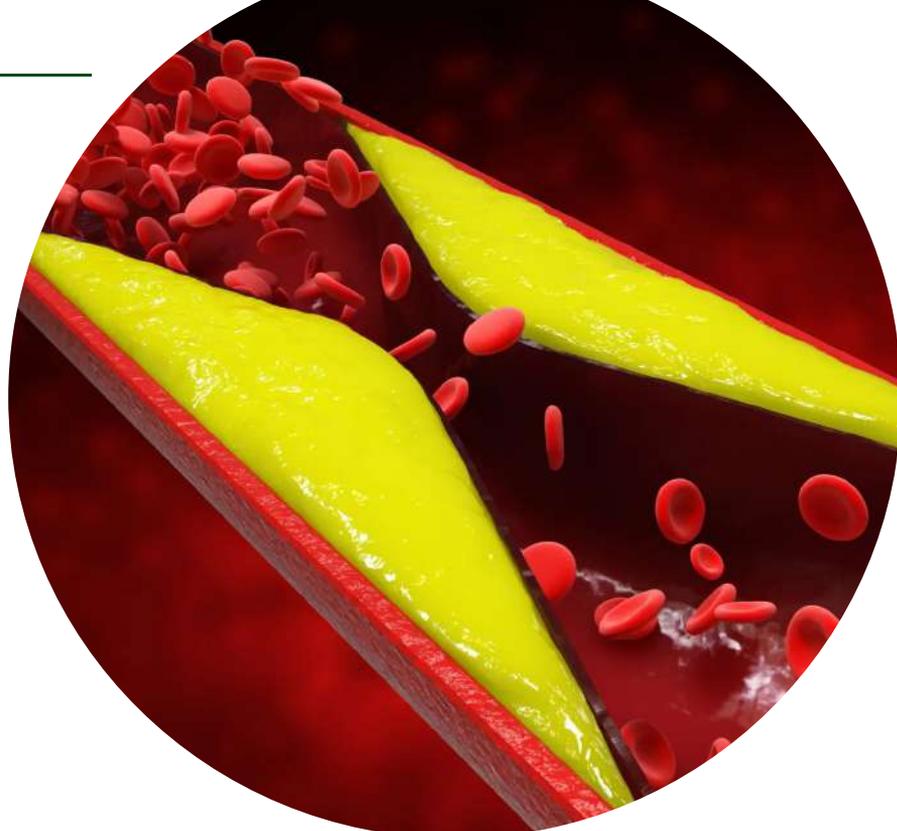
Estudos epidemiológicos mostraram que a aterosclerose incide com maior frequência e intensidade em indivíduos que têm algumas características, que foram denominadas fatores de risco:

Idade: predominante na faixa de 50 a 70 anos.

Sexo: predominante no sexo masculino, pois as mulheres são protegidas, desviando suas gorduras sanguíneas para a produção de hormônio feminino (estrogênio). Após a menopausa, a proteção desaparece.

Hiperlipidemia: indivíduos que têm altos níveis de gorduras circulantes no sangue, sendo o colesterol a principal delas, depositam esse excesso nas artérias obstruindo-as progressivamente.

Tabagismo: os indivíduos que fumam têm um risco nove vezes maior de desenvolver a aterosclerose do que a população não fumante. A decisão de parar de fumar modi-



fica favoravelmente a evolução dos pacientes sintomáticos.

Hipertensão: a hipertensão arterial provoca alterações na superfície interna das artérias, facilitando a penetração das gorduras na parede arterial.

Sedentarismo: a atividade física reduz os níveis de colesterol e favorece a circulação.

Antecedentes familiares: assim como a idade e o sexo, não podemos mudar nossa herança genética, e esse é um fator também importante, não devendo negligenciar. Há famílias que, por diversos desvios meta-

bólicos, estão mais sujeitos à doença.

Procure um cirurgião vascular para avaliar e tratar a aterosclerose. Melhor que tratar é evitar o aparecimento da doença. Isso pode ser alcançado com uma dieta alimentar equilibrada, não fumando e praticando regularmente exercícios físicos.

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



D'LUXO
 Brechó For Men *Fernando Andreolla*

ck Calvin Klein
 DOLCE & GABBANA
 TOMMY HILFIGER
 FERRACINI ARMANI DEMOCRATA
 FORUM colcci BEAGLE LACOSTE

ACEITAMOS OS CARTÕES

(54) 99140-5199
 @brecho.formen.pf

Cirurgia Vascular
Cirurgia Endovascular
Ecodopler Vascular

Dr. Tiago Scherer
 CREMERS 30693

(54) 3311-6862
 Rua Uruguai, 1570/10º andar - Ed. Medical Center - Passo Fundo/RS

Janete Argenta Podóloga
 22 anos

(54) 99998-4708 +

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



Clinical Center



**Seu consultório
mobiado
de alto padrão por**

**R\$ 229,00*
/mês**

**O Clinical Center lhe oferece um consultório mobiliado
por 1/3 do preço de um consultório tradicional.**

Conheça o Clinical Center. Agende agora uma visita

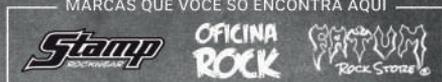
**www.clinicalcenter.com.br
Rua Uruguaí, 1969, Centro | Passo Fundo/RS**

**Agende seu atendimento:
 54 9 9982.1969**

*Valor válido até 30 de maio de 2023

GEEK - ROCK - ANIME

MARCAS QUE VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI



BLACK BOX

store

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

Onde podemos aprender a se relacionar de forma agressiva com o parceiro(a)?

Quando trazemos mais consciência para a nossa realidade, mais possibilidades de aprender a fazer diferente podemos desenvolver.

E isso é desenvolver autonomia emocional. Crescer dói, a verdade do óculos de grau é melhor a longo prazo, do que viver uma vida inteira com os óculos cor de rosa da fantasia. Bem, antes de pensarmos sobre relacionamento conjugal, precisamos olhar os relacionamentos primários.

Como era a relação dos seus pais? Que memória te trás a lembrança de sua referência de casal?

Como era o seu relacionamento com os seus familiares mais próximos?

Que papel normalmente você desempenhava em sua família de origem?

Você se sentia que devia ser "adulto" antes do tempo?

Você quando criança precisou cuidar de algum dos seus pais? De qual deles?

Como você se sentia ter que exercer responsabilidades que ainda não lhe cabiam?

Alguma vez você se deu conta que criança, adolescente não é

adulto? Mas mesmo assim te apresentava o papel de ser "pai" ou "mãe" de seus pais?

Existe algum segredo que você guarda dentro de você e você é fiel a isso?

Seus cuidadores primários negligenciaram você? De que forma a verdade é escondida? Quem sabe disso?

Sua família de origem, pais, tios, irmãos te agrediam? Você sabia que a negligência é uma das muitas formas de abuso? De violência?

Provavelmente, veio várias memórias aí. E talvez você se viu repetindo a forma que você aprendeu a se relacionar com o seu cônjuge/namorado(a).

Se isso te causou desconforto, busque autocuidado que você não teve!

Você pode reaprender outra forma de se relacionar, começando pela terapia.

Fonte: Edna Mara Grahl
Psicóloga Sistêmica
CRP 07/32844
(54) 99951-8237
Instagram: @psicologaednagrahl



CLASS

Jalecos Personalizados

Solicite seu orçamento

54 99136-9093

JALECOS PERSONALIZADOS

VÁRIOS MODELOS, COM OPÇÕES DE BORDADOS E TECIDOS DIFERENTES

FÁBRICA PRÓPRIA
CONFECÇÕES SOB MEDIDA
SERVIÇO DE ALFAIATARIA

classroupabranca

classroupabranca@gmail.com

ESTAMOS EM NOVO ENDEREÇO!

Rua Teixeira Soares, 839
Sala117 - Galeria João Zanatta
(em frente ao HSPV)

LAV & LEVA

Lavanderia e Limpeza de Ambientes

SERVIÇOS:
Autosserviços | Cobertores | Edredons
Tapetes | Ternos e vestidos de festa
Lavagem de tênis | Casacos de lã
Jaquetas de penas de ganso
Lavamos, passamos e secamos.

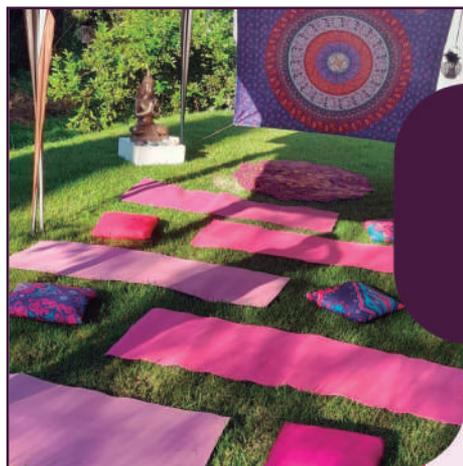
Rua XV de Novembro, 685/Sala 03 - Centro - Passo Fundo/RS
(54) 3622-7393 | (54) 99697-1066

8 DE ABRIL, DIA MUNDIAL DE COMBATE AO CÂNCER

Ações que ajudam a prevenir o câncer:

- Não fumar;
- Comer alimentos saudáveis;
- Manter o peso corporal adequado;
- Praticar atividades físicas;
- Evitar a ingestão de bebidas alcoólicas;
- Evitar a exposição ao sol entre 10h e 16h.

Contribua com o trabalho da Aapecan.
Informações pelo fone: (54) 3317-5700.



CLÍNICA SOUL CONCEPT PROMOVE AÇÕES COM FOCO EM SAÚDE FÍSICA E MENTAL, CONHEÇA!

Com o foco em um **espaço integrado**, a clínica Soul Concept de Passo Fundo, realizou no dia 11 de Março o **evento Soul Mulher**.

A ideia contemplou todos os profissionais do espaço, apresentando um pouco de cada serviço para as mulheres participantes, com o **foco em autocuidado e bem-estar**, finalizando com a **Roda de Conversa**, evento que acontece mensalmente na clínica, proporcionando que outros profissionais acrescentem novos conhecimentos, trazendo um bate-papo prático e leve aos convidados.

Neste dia, contou com a presença da **Unic Blends**, empresa local que produz blends essenciais com óleos do Terra, esses que promovem dos mais **diversos cuidados**, sejam eles para a **saúde física ou mental**. E com isso, trouxe o lançamento dos **blends essenciais da**



Soul Concept, o que já se tornou o mais famoso "cheirinho da Soul" (relaxamento), para que os pacientes/clientes possam continuar o cuidado em casa ou no local de trabalho. Além desse, também existem outros três, como: **S.O.S** (alívio muscular); **XÔ RETENÇÃO** (Celulite/ retenção de líquido); **MOMENTO SOUL** (escalda pés).

Sobre a Soul Concept

A clínica Soul Concept, **especializada em Fisioterapia e Pilates**, atende de segunda-feira a sexta-feira na Rua Thomáz Gonzaga, 666, Bairro Fátima, com direção e supervisão da fisioterapeuta e instrutora de pilates, Michele Biazus Splendor.

Além disso, com o passar do tempo, tornou-se um espaço integrado e agora conta com os seguintes serviços: **massoterapia, drenagem linfática, nutrição, reiki, barras de access, coach, osteopatia, quiropraxia, terapias, e mais.**

Por ser um local voltado para o **auto-cuidado físico e mental**, proporciona a tendência do **Day Spa**, tanto no modo individual ou para casais, alternativa incrível para presentear em qualquer época do ano ou manter o bem-estar em dia.

Para saber mais, fique atento às formas de contato:

☎ 54 99266-3435

📱 @soulconceptpassofundo

📍 Rua Thomáz Gonzaga, 666
Passo Fundo/RS



soul concept



Você tem um imóvel para

VENDER OU ALUGAR?

Entre em contato conosco e saiba os **DIFERENCIAIS** que temos para te oferecer!

Se você está **procurando** um novo endereço **residencial ou comercial**, acesse nosso site

www.arenobreimoveis.com

e confira as **oportunidades** que temos à sua disposição.

 **Área Nobre**
IMÓVEIS
CRECI 22261J

Independência, 808, Centro | Passo Fundo/RS
(54) 99982-0437 - Venda | (54) 99974-2709 - Locação | (54) 3045-3719
@f @arenobreimoveis

A vida e seus ciclos

Você parou para pensar que a nossa vida é feita de ciclos?

Se pararmos para observar os ritmos da natureza e as leis universais vamos perceber que, a evolução se dá em ciclos divididos em fases de sete em sete anos, denominados por setênios, esta concepção nos foi apresentada pelo filósofo e educador Rudolf Steiner.

Nós nos desenvolvemos diferentemente em cada etapa da nossa vida. Quando somos crianças percebemos a vida sob aspectos que nos são apresentados pelos nossos pais, cuidadores, sobre aquilo que aprendemos sobre o mundo, nesta etapa estamos imersos no “Setênio do Ninho”, onde recebemos os cuidados básicos para a nossa sobrevivência, este primeiro setênio se dá na primeira infância.

Ao entrar na puberdade, na adolescência passamos a viver o “Setênio da Troca”, onde novas habilidades são aprendidas e desenvolvidas, a imaginação deve ser estimulada e o mundo apresentado, de forma que a criança possa entrar em contato. Diferente do primeiro, onde já começamos a perce-

ber outros aspectos da vida e do próprio desenvolvimento físico, social e mental, a interação social acontece com mais frequência e assim vai se desenvolvendo as capacidades de lidar com os sentimentos e emoções, frustrações que irão nos acompanhar por longos anos.

Desta forma vamos passando por diversas fases em nossa vida e cada uma delas com seus aspectos e vivências que nos moldam em cada etapa de nosso desenvolvimento pessoal. Muito de nossas frustrações, medos e inseguranças podem ter origem em vivências que não trouxeram boas experiências em alguma fase de nossa história, fazendo que fiquemos “congelados” em uma fase. Assim como em um jogo onde você só consegue avançar de fase após “zerar” a etapa, nossa vida fica estagnada quando não conseguimos passar bem de uma fase para outra. Quando não encerramos um ciclo levamos para o outro as frustrações, os medos, as inseguranças que nos prendem.

Quando entramos na fase dos nos-

sos 28 a 35 anos, com a construção de nossa personalidade, passamos a viver o “Setênio Organizacional”, onde vamos dar os direcionamentos nas diversas áreas de nossa vida. Perceba se não é exatamente nesta etapa em que você está mais inclinado olhar para a sua carreira, o que vai fazer, qual foco vai dar? Ou ainda será que já não está na hora de firmar aquele relacionamento? O que devo fazer? Caso, separo ou apenas junto as escovas de dente? Durante este ciclo estas e outras afirmações passam a rondar nossa vida e nossas atitudes giram em torno de irmos em busca destas soluções. Na mesma proporcionalidade os pensamentos de medo, ansiedade e insegurança disparam, pois são decisões muito importantes que terão um grande impacto nos próximos ciclos.

Tudo o que vivemos e experienciamos a forma de ver e sentir o mundo desde os primeiros ciclos de nossa vida, serão fatores determinantes para a nossa tomada de decisão e a forma que iremos passar por cada etapa. Saber

encerrar estes ciclos de forma positiva requer olhar para tudo o que vivemos, conhecer nossa história, ter compaixão por todos que fizeram (e ainda fazem) parte de nossa construção como ser humano. É tirar o véu do julgamento e do ressentimento, não achar culpados e sim assumir a responsabilidade pela sua jornada, afinal ninguém pode viver a vida por você.

O autoconhecimento é base fundamental para termos este entendimento, trazendo luz à nossa consciência e novas perspectivas, contribuindo para que possamos entender os ciclos que estamos vivendo e ter a sabedoria para encerrarmos cada etapa vivida, potencializando a entrada do novo.

Viva bem, viva mais feliz consigo mesmo!

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



Tratamento de distúrbios hormonais e metabólicos

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

Dra. Morgana Regina Rodrigues
ENDOCRINOLOGISTA | CRM 34563

(54) 3045-4070 | morganar_r@hotmail.com

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

www.gastrobese.com.br



Arnel

Imóveis

Há 49 anos comprometida com você!

@arnel.imoveis

(54) 3313-5288

arnelimoveis.com.br

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



BRUNA TAVARES MENEGAZ
ESPECIALISTA PREVIDENCIÁRIA

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

bruna2017menegaz@gmail.com | btmprev | @brunatavaresmenegaz

(54) 3632-6500 | 99607-2996

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

Donna Bella
Moda Íntima

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

Tameana



Tameana é um tipo de terapia vibracional. Mas cabe inicialmente perguntar: o que vem a ser uma terapia ou técnica de cuidado vibracional? Todos os seres da natureza, incluindo nós, seres humanos, somos constituídos de corpo físico (denso) e corpo energético (sutil), vibracional. E ambos precisam de atenção e cuidados. Como diz uma frase de autor desconhecido, “tudo ao seu redor é energia. Preste atenção em sua conexão”.

Em âmbito geral, a medicina tradicional cuida de aspectos e necessidades do corpo físico e as terapias energéticas, do corpo sutil. Mas esses dois corpos se influenciam. Então, quando falamos de terapia vibracional, estamos nos referindo a um tipo de tratamento que, através de ondas energéticas, interage e faz uma terapia integrativa que traz equilíbrio, saúde e bem-estar a ambos os corpos. A contribuição da Tameana, como terapia vibracional em relação à saúde e como terapia integrativa, vem do fato de que, ao ser realizada, contribui diretamente para o manejo das energias sutis, levando o atendido a ter mais tranquilidade, relaxamento, vitalidade e disposição para recuperação de uma vida saudável e outras questões diversas. Ela interfere no padrão de pensamentos e crenças e traz outros benefícios que podem ser somados a toda e qualquer forma de tratamento de cura, recuperação de

saúde, prevenção de distúrbios ou intensificação dos aspectos que já estejam positivos.

Benefícios da Tameana

A Tameana não vem para substituir um tratamento médico e nem o terapeuta indica que ele seja suspenso. O que se busca é soma e integração. Dessa forma, ela é uma grande e bem-vinda contribuição para a medicina integrativa. E nos demais casos, que não se referem a tratamentos médicos, a Tameana pode trazer uma gama grande de resultados positivos.

Dentre as várias conquistas que a técnica de tameana proporciona, estão o aumento no nível de energia, a diminuição do estresse, o cuidado e prevenção de estados de depressão e ansiedade, o crescimento da consciência corporal, o desenvolvimento do autoconhecimento, o equilíbrio de estados emocionais alterados, a tranquilização da mente, a conexão com o eu superior, a liberação de traumas, bloqueios e crenças limitantes, a atração de abundância e prosperidade e o crescimento como ser humano, em todos os níveis.

É realizada com o uso de cristais de quartzo, geometria sagrada, símbolos e equilíbrio de chakras (vórtices de energia) localizados pelo corpo, de maneira a trazer reequilíbrio para o corpo físico e emocional e sintonia com o campo eletromagnético da Terra.

Após vivenciar um tratamento vibracional e integrativo de Tameana, a pessoa começa a sentir e compreender a inter-relação existente entre a natureza, o universo, os demais seres e todas as coisas. Sua consciência desperta e ela passa a construir um caminho de curas e constante evolução.

Permita-se viver essa vibração!

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



Seja sua
melhor escolha:
mude sua energia.

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

@aline_andrade

Aline Andrade (54) 98106-0014

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

Afasia: o que é, quais são os sintomas, causas e tratamentos



Lesões cerebrais, especialmente aquelas que atingem o lado esquerdo do cérebro, podem gerar uma seqüela conhecida por **Afasia**. Trata-se de uma disfunção que diminui a capacidade de uso da linguagem, da fala e prejudica a comunicação. Como consequência, a pessoa não consegue se expressar verbalmente da mesma forma que fazia antes, bem como apresenta dificuldades na compreensão da linguagem verbal, escrita e mesmo na capacidade de escrever.

Das causas mais associadas, estão o Acidente Vascular Cerebral (AVC), tumores cerebrais, doenças degenerativas (a Doença de Alzheimer, por exemplo) ou impactos na cabeça que acometem o hemisfério esquerdo do cérebro, ou as regiões frontais e temporais à esquerda. Essas são regiões onde estão, na maioria das pessoas, as redes neurais associadas às funções da linguagem.

Sintomas mais comuns

Se a pessoa passar a falar frases curtas ou incompletas, que não fazem sentido, ou se trocam uma palavra pela outra e substituem fonemas, esses são sinais de aler-

ta. Esses sintomas são conhecidos como parafasias semânticas ou fonéticas, e podem vir associados a outros cenários, como a incompreensão da conversa alheia, ou mesmo uma escrita que não faz sentido.

Diagnóstico

Para identificar a Afasia, uma série de testes neuropsicológicos podem ser usados, associados aos sintomas apresentados. Os testes avaliam as funções da linguagem do paciente, como:

- Fluência do discurso;
- Compreensão do discurso;
- Capacidade de nomeação;
- Capacidade de repetição;
- Leitura;
- Escrita.

O teste de Afasias de Boston, por exemplo, é padronizado em vários países e, em geral, aplicado por neuropsicólogos. Outros exames indicados são o neurológico, associado aos resultados dos testes neuropsicológicos, além de uma anamnese (entrevista) nas consultas. Quando necessário, são recomendadas tomografia computadorizada e ressonância magnética,

para diagnóstico da lesão cerebral e possíveis causas das Afasias.

Tratamentos

Antes da indicação de um tratamento, os especialistas devem identificar qual é a doença de base, para que seja tratada adequadamente. Caso os sintomas surjam de forma aguda ou súbita, é importante buscar um pronto socorro especializado com urgência, pois a causa pode ser um AVC. Quando tratados rapidamente, as chances de a pessoa não desenvolver sequelas aumenta.

Para as Afasias, o tratamento envolve programas de reabilitação da linguagem, principalmente a partir da fonoterapia. A partir

disso, o paciente pratica as habilidades linguísticas e diminuem as deficiências com outras formas de comunicação. A participação da família pode ajudar na reabilitação.

Como prevenir?

Infelizmente, não há uma prevenção direta das Afasias, mas há recomendação de evitar as doenças de base, como o AVC. Para isso, é importante controlar os fatores de risco mais comuns, como:

- Pressão arterial;
- Diabetes;
- Colesterol;
- Obesidade;
- Sedentarismo;
- Tabagismo.

Fonte: www.vidasaudavel.com.br

DR. FELIPE BALDUS
UROLOGIA

(54) 3632-0131
(54) 99981-2447

Rua Teixeira Soares 1117/Sala 702
Ed. Palmeira Real - ComClínica
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

NÃO É SÓ MAIS UM TREINO. É SAÚDE.

AGENDE UMA AULA EXPERIMENTAL GRATUITA

ESCOLA DE ARTES MARCIAIS
Jiu-Jitsu Kickboxing Judô

• Avenida Sete de Setembro, 74 • 54 99139-9608
@checkmatpf • www.checkmatbrasil.com.br/checkmat

CHECKMAT PASSO FUNDO
• BRAZILIAN JIU-JITSU •

NÚMERO QUE FICA LIGANDO E VOCÊ NÃO SABE QUEM É?

ACHOU UM NÚMERO ESTRANHO NO BOLSO OU CELULAR DO COMPANHEIRO(A)?

SOFREU ALGUM GOLPE POR TELEFONE?

Você sabia que apenas com o **número do celular** de qualquer lugar do país, levantamos **todos os dados** da pessoa proprietária do telefone? **Isso mesmo!** Nome, endereço, onde trabalha, documentos, ocorrências e até mesmo os vizinhos.

DETECTIVE CARRARO

54 99644-7662 • www.detetivecarraro.com.br

Pilates só faz bem!

Pilates é considerado exercício físico?

Dentro do método Pilates, temos aulas estruturadas e planejadas de forma personalizada, levando em conta as diferenças e objetivos individuais em busca da melhora ou manutenção das capacidades físicas. Este cenário, portanto, caracteriza o Pilates também como um exercício físico.

Quem pode praticar Pilates?

O método Pilates é indicado para os mais variados grupos de pessoas, desde as mais sedentárias ou sem o hábito de praticar exercícios físicos até atletas de alto nível. Ou seja, quase a totalidade das pessoas, independentemente do nível de condicionamento físico e/ou limitações, pode praticar Pilates: do adolescente ao idoso, de gestantes a pacientes em fase de reabilitação ou com problemas posturais. Além disso, a prática também é recomendada para melhora do condicionamento físico e prevenção de lesões.

Pilates ajuda a melhorar a postura?

A correção e melhora postural estão entre os principais benefícios do Pilates. Primeiro identifica-se no indivíduo os pontos a serem corrigidos e trabalhados, em seguida, dentro das aulas, passa-se os exercícios específicos para atingirem este objetivo. O Pilates além de se mostrar efetivo no

tratamento de problemas posturais, como escoliose, hiperlordose lombar, hipercifose, dores lombares e dores cervicais, também tem bons resultados no tratamento de Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e as Doenças Osteoarticulares Relacionadas ao Trabalho (DORT).

Por que o Pilates alivia as dores e por que ele pode ser usado na reabilitação?

Alguns fatores como a má postura, fraqueza e encurtamento muscular, doenças degenerativas e doenças reumáticas, causam desequilíbrios estruturais do corpo que levam a dor. Através do Pilates buscamos reequilibrar todas essas estruturas - e este processo é feito através de exercícios que tem por objetivo a melhora da flexibilidade, o fortalecimento muscular, correção postural e melhora do condicionamento físico, o que por consequência, proporciona o alívio das dores. Também através do método conseguimos restabelecer algumas funções físicas funcionais, o que torna o Pilates uma opção para sua reabilitação.

O Pilates é indicado para pessoas sedentárias?

Como dito anteriormente, o Pilates é considerado sim um exercício físico, estando entre uma das melhores opções para quem está sedentário e quer começar a se movimentar. As

aulas se adequam aos objetivos e condições físicas de cada aluno, através de métodos com baixíssimo índice de lesões durante sua prática. Os movimentos têm baixo impacto articular em sua execução e a evolução do aluno determina a evolução das aulas - que são personalizadas. Esse conjunto de fatores tornam o Pilates uma das modalidades mais seguras como escolha de quem quer iniciar uma atividade.

Quais outros benefícios temos com o Pilates?

Através da prática regular do Pilates temos uma série de outros benefícios, além dos citados acima, que são:

- Melhora da performance esportiva - em atletas profissionais e amadores;
- Redução do consumo ou dosagem de medicamentos;
- Melhora na qualidade do sono;
- Melhora do condicionamento físico, tanto em pessoas ativas como em pessoas sedentárias;
- Alívio da ansiedade e do estresse;
- Melhora da qualidade de vida no geral.



Fonte: **Matheus Kappel**
Fisioterapeuta - CREFITO 5 - 183.817F
Educador Físico - CREF/RS 015049-G/RS
(54) 99714-4758
Instagram: @matheuskappelpilates



Cuide do seu corpo e da sua mente, mantenha-se em movimento.



AULA
EXPERIMENTAL
GRATUITA

PILATES

- Contemporâneo
- Solo
- Funcional
- Para reabilitação

CONHEÇA OS NOSSOS SERVIÇOS

FISIOTERAPIA

- Traumato-ortopédica
- Esportiva
- Geriatrica
- Reumatológica



☎ 54 99714-4758

📷 @matheuskappelpilates

📍 Rua Carlos Gomes, 348 - Bairro Rodrigues - Passo Fundo/RS
(próximo ao Comercial Zaffari Pelegrini)

**Matheus
Kappel**
PILATES E FISIOTERAPIA
Crefito 183.817F - Cref/RS 015049-G/RS

Doenças Vasculares: Quais São as Doenças que Afetam o Sistema Circulatório?

As chamadas doenças vasculares são aquelas condições adversas que ocorrem nos vasos sanguíneos. Na maioria das vezes, são desencadeadas por inflamações, fraqueza de veias e artérias e até mesmo pelo acúmulo de gorduras na extensão dos vasos.

Doenças Vasculares

Qualquer condição que afete ou altere minimamente a integridade dos vasos sanguíneos, pode ser considerada uma doença vascular. Essas condições fazem com que a circulação sanguínea também seja afetada, principalmente nos membros superiores e inferiores como braços e pernas e extremidades

como pés e cabeça.

Fatores de Risco

Assim como outras condições, as doenças vasculares podem afetar com mais facilidade pacientes que se enquadram como grupo de risco. Entre esses fatores de risco podemos citar:

- Diabetes;
- Pressão arterial alta;
- Colesterol alto;
- Histórico de outras doenças vasculares;
- Obesidade;
- Idade avançada;
- Tabagismo;
- Sedentarismo;
- Doenças cardíacas.

Qualquer indivíduo que possua ao menos um dos fatores citados acima necessita de cuidado e atenção redobrados. Realizar check ups vasculares regularmente pode prevenir o avanço de algumas condições.

Principais Doenças Vasculares Varizes

Conhecida também como insuficiência venosa crônica, varizes consiste em uma das doenças vasculares mais comuns na população mundial. Caracterizadas pela dilatação e insuficiência das veias, ocorre com mais frequência nas pernas.

As varizes possuem vários estágios e podem apresentar ou não sintomas físicos como dor, desconforto e inchaço. Além disso, a condição pode aumentar os riscos do surgimento de outras doen-

ças circulatórias.

Trombose Venosa Profunda

A trombose venosa profunda (TVP) pode ser caracterizada pela existência de um coágulo sanguíneo obstruindo as veias. Quando o sangue encontra certa dificuldade de fluidez ou possui maior viscosidade, as chances de uma TVP se desenvolver aumentam.

Entre os fatores de risco para a condição podemos citar a idade, casos de mobilidade reduzida, obesidade e histórico familiar.

Doença Carotídea

Também chamada de doença das artérias carótidas ou estenose da carótida, a doença carotídea é causada pelo estreitamento ou obstrução da carótida, veia responsável por transportar o sangue do coração ao cérebro.

O mal funcionamento dessa veia pode levar ao desenvolvimento de quadros mais graves, como o acidente vascular cerebral (AVC).

Aneurisma da Aorta Abdominal

Essa condição afeta a principal artéria do sistema vascular. A aorta é a artéria encarregada de levar o sangue do coração para o restante do corpo. Como o próprio nome sugere, o aneurisma da aorta abdominal ocorre na região abdominal da artéria.

Quando não diagnosticado, o aneurisma pode continuar a crescer até sua ruptura, causando assim um sangramento abdominal, podendo ser fatal.

Doença Arterial Obstrutiva Periférica (DAOP)

A DAOP pode ocorrer quando os vasos sanguíneos arteriais, responsáveis por levar o sangue até as extremidades do corpo, são bloqueados ou obstruídos parcialmente. Sua principal causa é o acúmulo de placas de ateroma nas paredes dos vasos sanguíneos. Essa condição também pode ser conhecida como aterosclerose.

Como Prevenir Doenças Vasculares

A maioria das doenças vasculares podem ser prevenidas com a adoção de hábitos saudáveis, além de reduzir, o quanto possível, seus fatores de risco. Alguns dos principais métodos para prevenir a doença vascular são:

- Manter-se fisicamente ativo;
- Controlar seu peso;
- Controlar a pressão arterial;
- Controlar o diabetes;
- Praticar exercícios físicos regularmente;
- Realizar check-ups com frequência.

Para mais informações, busque ajuda de seu médico vascular de confiança. Ele poderá estabelecer um diagnóstico e plano de tratamento individual para o seu caso.

Fonte:

Tiago Domingues Nicolodi
Cirurgião Vascular
CRM 32751 RQE 24724
(54) 3311-1103



PREMIER Barbearia

Rua Bento Gonçalves, 624
Centro - Passo Fundo/RS

54 99907-3535

@premier_barbearia

Fatisa
Imóveis & Investimentos

Investimentos planejados, com rentabilidade e segurança para você

Preparamos grandes vantagens para você

Unidades com melhor custo benefício

Ofertas inteligentes com conforto e qualidade

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

VASCULAR CENTER

ANGIOLOGIA
CIRURGIA VASCULAR
CIRURGIA ENDOVASCULAR

Dr. Almondi Fagundes
CRM 27252

Dr. Clebes Fagundes
CRM 13197

Dr. Tiago D. Nicolodi
CRM 32751

(54) 3311-1103 | 3045-1107 | 99669-8053
Rua Teixeira Soares, 885 / Sala 1003 - Edifício das Clínicas - Passo Fundo - RS
vascularcenter@clinicafagundes.com

O verdadeiro padrão de beleza é ser feliz!

A confiança é uma questão de trajeto percorrido. Os dados confirmam que as mulheres ganham mais autoestima que os homens à medida que os anos avançam. Esta é a conclusão de Jack Zenger e Joseph Folkman em um artigo publicado na *Harvard Business Review*. A pesquisa, feita com 8.655 pessoas, sendo 44% homens, revela que as mulheres tem menos autoestima e menos segurança em si mesmas que os homens até alcançar os 40 anos. A partir daí, a autoestima se equipara em ambos os sexos, mas as mulheres chegam ao auge aos 60, conseguindo superar os níveis de confiança relatados pelos homens dessa idade.

Com certeza isso deve ao fato de que, a experiência torna-as mais seguras de si e autoconfiantes. Não há o que as deixe para trás. E com certeza, uma pessoa que se ama, se cuida mais, se prioriza, não se deixa para depois.

Eu canso de ouvir no consultório: "Eu por anos fiz tudo para meus filhos, meu marido, cônjuge, meu trabalho, etc., e acabei esquecendo de mim! Agora eu quero me cuidar e recuperar o tempo perdido!" e isso é lindo! Nunca é tarde para olhar para si com mais amor e autocuidado.

A melhora da autoestima é um

dos principais motivos que levam as pessoas em busca de procedimentos estéticos. O sentir-se bem, feliz e bonita, apesar de serem sensações subjetivas, faz com que o resultado das intervenções seja visto até mesmo como uma reparação psicológica.

Eu consigo ajudar essas mulheres (sim, 90% são do sexo feminino) com a Harmonização Orofacial! Hoje, a especialidade está muito em destaque, pois abrange muitos procedimentos que podem te ajudar a prevenir, harmonizar e/ou rejuvenescer.

A pessoa não procura uma boca maior, um preenchimento aqui ou ali, tirar uma ruguinha...ela procura SENTIR-SE BEM! E aí está todo o sentido do negócio! O sentir-se bem vai muito além do espelho, vai como a pessoa age na vida, nos seus relacionamentos, no seu trabalho...

E posso ser BEM SINCERA? Não existe a perfeição, isso é coisa de filtro de Instagram. Nós somos mulheres reais, que apenas querem melhorar, ser feliz e segura de si! O mundo da estética muda tudo, o tempo todo, então o que hoje é bonito, amanhã pode não ser mais. A face muda o tempo todo, e de um dia para o outro!!! Fatores hormonais, postura corporal, mastigação,

hábitos, a forma que dorme, alguma doença, algo inesperado! Tudo muda o tempo todo!! Mas sabe o que nunca sai da moda? SAÚDE E BEM-ESTAR. Independente do diagnóstico e planejamento que seja feito para cada caso, o objetivo é um só: sentir-se bem!

Fonte: *Juliana Segatt*
Cirurgiã-Dentista
CRO/RS 20477
(54) 99961-2171
Instagram: @jusegatt





Sim, Aqui Tem
natura
NA TEIXEIRA SOARES



Aqui você encontra:

- Representante da casa de perfumaria do Brasil;
- Dermocosméticos;
- Presentes;
- Aqui você monta seu presente;
- Consultoria de rosto;
- Consultoria de cabelo;
- Consultoria de cuidados pessoais;
- Atendimento personalizado.

Vera Lúcia Ribas de Quadros





Seja bem-vindo (a)
à nossa loja **Natura Sim!**

 54 99916-4626

 Natura Sim Passo Fundo

 Rua Teixeira Soares, 1117/Loja 03
TEMOS PARCERIA COM O ESTACIONAMENTO DO PRÉDIO

 Horário de Atendimento
das 8h às 19h sem fechar ao meio dia



@SIMAQUITEMNATURA

Princípios para uma vida melhor



O Reiki é uma Terapia Holística que proporciona uma vida melhor. Uma prática terapêutica que reduz níveis de ansiedade e estresse, indicado para insônia, depressão, dores, doenças autoimunes, além de uma variedade de indicações. Absolutamente todas as idades podem receber os benefícios do Reiki. Seja através das sessões de Reiki ou através da prática como filosofia de vida, com os Princípios do Reiki. Convido você a vivenciá-los diariamente.

Só por hoje - Vivemos o aqui e agora, o momento presente, sem ansiedade ou preocupação, com total plenitude, um dia de cada vez. Tudo o que temos é o agora. Só por hoje, vive teu dia com presença e entrega. É no hoje que você planta, é no hoje que tudo acontece, é o hoje que está nas tuas mãos disponível a você. É no hoje que você pode criar, e na verdade, já está criando, seja de forma consciente e positiva ou não. A forma como você vive o hoje trará resultados a você no futuro.

Calma - Seguir com calma, para ir com alma. Não entre no piloto automático. Se você corre, perde detalhes e momentos da tua vida e do teu caminho. Esteja com calma vivendo teu dia. Sentindo a paz dentro de si mesmo, entendendo o ritmo dos seus próprios processos e da vida, aceitando que tudo

tem seu tempo e que o outro tem seu próprio ritmo. Falar de calma de forma alguma significa suprimir a raiva. Mas, significa transformar situações desagradáveis ou dificuldades em direção a aceitação e a resolução com alma.

Confiança - Traz entrega por completo em relação a tua vida, sabendo que você é guiado e que absolutamente tudo que tiver que acontecer, acontecerá. Confia que tudo está alinhado para um propósito maior, confia nos planos de Deus pra ti. Confia que já deu certo. Preocupação não resolve nada, só piora tudo e traz desgaste. Que a confiança esteja presente também nos teus relacionamentos, seja consigo mesmo ou com o outro. A base de todo e qualquer relacionamento é a confiança. Que a confiança esteja presente no teu dia.

Gratidão - Sentir gratidão por absolutamente tudo, pela própria vida,

pelos pessoas da tua vida, por todas as trocas e vivências, pelos acertos, pelos erros que trouxeram aprendizados profundos, pelas portas que fecharam que possibilitaram que outras se abrissem, gratidão pelo novo na tua vida, gratidão por cada superação, por todas as conquistas, gratidão por cada passo e cada dia da tua vida. Gratidão por todo caminho e por ser quem é. Gratidão pela experiência da vida. Gratidão pelo dia de hoje.

Honestidade - Reconhecer as tuas verdades e ser verdadeiro com o outro. Identificar dentro de si tudo que é, sente, pensa, deseja e acredita. Colocar verdade em tudo que faz, vibrar tua energia por inteiro, vivendo com integridade e amor. Sendo honesto contigo em primeiro lugar e com todos ao teu redor. Reconhecer-se imperfeito e vulnerável, reconhecer que o outro também é, e que estamos aqui dispostos a

evoluir e por isso transformar. E para transformar é preciso ver com verdade.

Gentileza - Oferecer o bem e o teu melhor a todos. Primeiramente, para você mesmo. Seja gentil contigo hoje. Você deve estar no topo da tua lista de pessoas queridas que merecem ações gentis vindas de ti. Então, o bem que há em ti transborda para todos ao teu redor de forma natural, porque há gentileza dentro de ti. Tenha uma visão ampliada de tudo ao teu redor para poder servir da melhor forma. Honrar a todos da tua vida e compartilhar calma, confiança, gratidão, honestidade e gentileza.

Fonte: Rúbia Iana Machado
Terapeuta Holística
(54) 99984-6987
Instagram: @rubiaiana



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

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 A VOCE?

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

[f](https://www.facebook.com/cvvoficial) [i](https://www.instagram.com/cvvoficial) [t](https://www.youtube.com/cvvoficial) [in](https://www.linkedin.com/company/cvvoficial)

Rúbia Iana Machado

TERAPEUTA HOLÍSTICA

Reiki Terapia Floral Meditação

ATENDIMENTOS, CURSOS
E PALESTRAS DE FORMA
PRESENCIAL E ONLINE

(54) 99984-6987
[f](https://www.facebook.com/rubiaiana) [i](https://www.instagram.com/rubiaiana) [youtube.com/Reikiiana](https://www.youtube.com/Reikiiana)

Marcus Boeira - TPD:1996

PRO-ARTE

PRÓTESE DENTÁRIA

54 99181-3714

Rua Izaias Fontana, 272 - Petrópolis - Passo Fundo

labmarcus@gmail.com

Afinal, qual a importância de guardar dinheiro?

Certamente você já sabe da importância de guardar dinheiro para momentos de imprevistos, para alcançar objetivos, realizar sonhos, entre outros. Porém, na prática, as coisas não são tão simples quanto parecem.

Separar uma parte do salário todos os meses e deixar em alguma poupança (ou algum investimento) é uma tarefa difícil. É por isso que muita gente desiste de tentar melhorar a vida financeira e colocar o orçamento em ordem. Pensando nisso, resolvemos elaborar este artigo e mostrar alguns passos fundamentais para que você consiga se dar bem nessa missão.

A educação financeira desde a infância e a adolescência não é algo que faz parte da cultura dos brasileiros, de modo geral. É por isso que sempre vemos nos jornais que o nível de endividamento é muito alto e muitas pessoas têm problemas para lidar com as finanças de uma maneira mais saudável. Além disso, apesar de termos consciência da importância de guardar dinheiro, isso é uma questão de hábito. Aí, entra o que foi dito acima: a falta de educação financeira, junto ao costume de gastar, faz com que as pessoas tenham dificuldade para economizar.

Não gastar todo o dinheiro e

manter-se no orçamento já é algo que torna as finanças pessoais mais equilibradas e sem muitas surpresas. Desta forma, a economia também permite a criação de uma reserva de emergência. É essa reserva que você utiliza quando passa por imprevistos que precisam de dinheiro para serem resolvidos. Entre eles, estão despesas médicas, conserto do carro, a compra de um celular novo para repor o que estragou, entre outros. Saber a importância de guardar dinheiro não é suficiente se você não consegue colocar isso em prática. Afinal, esse conhecimento não muda em nada a sua rotina e a sua situação financeira, não é mesmo?

A seguir, listamos alguns passos que podem ajudar, de verdade, a começar as suas economias e a criar uma boa reserva:

Analise o seu orçamento: Coloque todos os seus gastos na ponta da caneta e faça uma análise sincera sobre cada um deles. Provavelmente, você vai encontrar algumas coisas ali que não acrescentam em nada e só servem para manter algum luxo ou prejudicar as suas finanças no fim do mês;

Defina metas: Definir metas financeiras é essencial para conseguir economizar. Se você não tem bons

motivos para guardar dinheiro, dificilmente vai conseguir levar isso adiante. Por outro lado, com objetivos interessantes fica mais fácil dizer “não” para algumas tentações;

Corte gastos supérfluos: Agora que você já sabe quais são os gastos supérfluos, procure maneiras de reduzi-los. Isso não quer dizer que você vai precisar sacrificar as coisas que gosta e ter de abrir mão de tudo.

Entender a importância de guardar dinheiro é essencial para que você consiga melhorar o seu orçamento. Porém, só isso não é suficiente para promover mudanças significativas. Comece aos poucos, diminuindo os gastos que não vão fazer falta para a sua rotina e, com o tempo, veja o que mais pode ser feito para assim sobrar alguma graninha todos os meses.

E se achar necessário, busque ajuda de um profissional de finanças, esse com certeza é o caminho mais eficiente para você economizar e não passar por apertos.

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



Dr. Alexandro 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

Parabéns, **Jornal Viva Bem**,
por mais um ano inspirando e promovendo
a **saúde e bem-estar** de seus leitores!



Nós, como empresa do ramo óptico, sabemos o quanto uma **boa saúde ocular é fundamental** para a qualidade de vida. Por isso, nos sentimos honrados em poder contribuir com essa causa, oferecendo produtos de **qualidade** para uma visão mais nítida e confortável.

**ÓPTICA
FISCH**

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

ContábilMed

**CONTABILIDADE MÉDICA
ESPECIALIZADA**

✓ Médicos ✓ Dentistas ✓ Clínicas ✓ Consultórios

NOSSOS SERVIÇOS

- Abertura de empresa 100% online
- Planejamento Tributário
- Suporte na emissão da Nota Fiscal
- Elaboração do Carnê Leão
- Clínica Médica (com divisão de impostos e lucros por sócios)
- Imposto de Renda Pessoa Física incluso

**Foque na sua carreira médica
e contrate a ContábilMed
para ser a contabilidade
que irá te auxiliar na
sua saúde financeira!**

Fernanda Missio Müller
Contadora - CRC/RS 080810
55 99621-2015
54 99608-9991
contabilmed@hotmail.com
contabilmed.online.cnt.br



Por que é tão difícil SER QUEM DESEJAMOS SER?



Viver dentro de um personagem deforma a nossa alma e, muitos de nós, fazemos isso a vida toda. Isso machuca e muito! É como calçar um sapato um número menor. Já dói desde o começo, mas vamos tentando dobrar os dedos, ajeitar aqui e ali, conseguimos dar alguns passos e até disfarçar a dor. Mas, basta permanecermos algum tempo sobre esta base que não é a nossa, que os incômodos surgem com toda a força. E mesmo que tentemos dissimular ou mudar o foco, a dor é maior e fica insustentável, nos obrigando a parar.

Contudo, há os mais resistentes e que permanecem, mas que além de deformarem seus pés também modificam a forma do calçado, de forma irreversível.

Assim somos, seres humanos, vivendo dentro de uma forma que não é a nossa, gerando marcas e dores cada vez mais difíceis de serem removidas.

E por que o fazemos?

Porque somos extremamente vinculados às crenças dos nossos antepassados. Resultados do meio em que nossos pais, avós, bisavós, e assim por diante, viveram. Como herança, recebemos uma bagagem, na maioria das vezes, bem mais pesada do que carregáramos se pudéssemos escolher.

Quer uma boa notícia? Nós pode-

mos, sim, escolher.

Até pouco tempo, vivíamos no piloto automático, apenas recebendo instruções pré-programadas de onde deveríamos ir, o que fazer, ou não fazer: “Isso é feio. O que os outros irão pensar? O que vão dizer? Como vou explicar? Você vai matar seus pais de decepção. Olha os filhos da vizinha, você não pode ser igual? Não incomode. Engole o choro.” – E com estas chaves desregulamos o nosso sistema autônomo de direção e escolhas.

Mas eu disse que agora podemos escolher.

Eu escolhi. Admito que não é uma das tarefas mais fáceis de se fazer. É uma decisão que demanda roupagens novas. Mudanças de olhares, de paradigmas, de posicionamento. Tirar as máscaras. Nos despir de preconceitos. Especialmente, compreender e assumir a responsabilidade de que não somos mais aquela criança que teve o coração e a mente preenchidos de carências, de necessidade de aprovação, de validação, de cobrança de amor de quem, talvez, nunca recebeu amor e, portanto, não tem a menor ideia de como é passar isso adiante. Mas eu posso te contar como é dar os primeiros passos. Antes de qualquer coisa é decidir não querer mais permanecer

com a alma forjada e entalhada, para caber num lugar, num modelo, que não é o seu. A partir da decisão, delimitar para onde não se quer mais voltar e usar isso como um ponto de alavanagem. O segundo passo é se olhar no espelho e se reconhecer como um adulto, capacitado a sobreviver na selva humana, elencando as suas forças, suas características mais positivas e assumindo a autorresponsabilidade de guiar a sua própria vida, mesmo sabendo que talvez ninguém ou poucos o apoiem. Esperar apoio, colo e validação, são coisas da nossa criança. Lembre-se, só um adulto pode mudar o rumo de uma vida. Deixe sua criança no lugar onde ela deve estar. No passado. Como uma referência. O quarto passo é determinar onde quer chegar, quem deseja ser, qual sonho a construir. E os próximos passos lhe serão concedidos, um a um. Porque tudo que o Universo precisa é que a gente dê somente o primeiro de todos os passos: a tomada de decisão.

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



Parabéns
Jornal
VIVA BEM!

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)

Amanda Pavin Escobar
ABQ 1054

Érica Zabot
ABQ 528

quiropaxia

AGENDAMENTOS ☎ (54) 98139-5363 SIGA-NOS @ @ericapiropraxia ericazabotquiropaxia.com.br

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

Abril Azul

Mês de conscientização sobre o Autismo



Em todo o mundo, mais de 70 milhões de pessoas são portadores de autismo, o que corresponde a cerca de 1% da população mundial, segundo dados da Organização das Nações Unidas (ONU). No Brasil, cerca de 2 milhões de pessoas são autistas. O autismo é dividido em três níveis: leve, moderado e grave. A patologia pode ser identificada já nos primeiros meses de contato do bebê, e o diagnóstico prévio é fundamental.

Neste mês, o Abril Azul volta o olhar para o problema com o objetivo de ajudar a população de todo o mundo a se conscientizar sobre a inclusão de pessoas com autismo. O Dia Mundial de Conscientização do Autismo é celebrado em 2 de abril.

O que é o autismo?

O autismo é um transtorno no desenvolvimento caracterizado pelo atraso no desenvolvimento das habilidades sociais, comunicativas e cognitivas. Os portadores dos transtornos do espectro autista podem se destacar em habilidades visuais, música, arte e matemática.

O espectro pode ser associado com deficiência intelectual, dificul-

dades de coordenação motora e de atenção e, às vezes, o autista pode ter problemas de saúde física, como sono e distúrbios gastrointestinais, e podem desenvolver problemas como transtorno de déficit de atenção e hiperatividade, dislexia ou dispraxia. Na adolescência, pode-se desenvolver ansiedade e depressão.

Mesmo o autismo poder ser determinado apenas por um especialista, algumas reações podem ser observadas em quem tem a doença, como por exemplo: não se reconhecer pelo nome, não reclamar ao ser deixado sozinho, ter fisionomia pouco expressiva, não interagir com outras pessoas e ter comportamentos repetitivos.

Alguns sintomas:

- A maioria das pessoas com autismo é boa em aprender visualmente;
- Algumas pessoas com autismo são muito atentas aos detalhes e à exatidão;
- Geralmente possuem capacidade de memória muito acima da média;
- É provável que as informações, rotinas ou processos uma vez aprendidos sejam retidos;
- Algumas pessoas de espectro autista conseguem concentrar-se na sua área de interesse específico durante muito tempo e podem optar por estudar ou trabalhar em áreas afins;
- A paixão pela rotina pode ser fator favorável na execução de um trabalho;
- Indivíduos com autismo costumam ser funcionários leais e de confiança.

Fonte: www.suasaude.com.br

Roberta Ribas
treinamentoFuncional

54 98156-7166
@tfuncional.robetaribas
@frobetaribas
Rua Nascimento Vargas, 136
Passo Fundo/RS



MAIOR PRECISÃO, QUALIDADE E RESULTADOS MAIS EFETIVOS COM A CIRURGIA ROBÓTICA EM PASSO FUNDO



Em Passo Fundo os hospitais HC e HSVP disponibilizam equipamentos para a realização de cirurgia robótica, reduzindo a agressão cirúrgica e o sangramento, a recuperação do paciente se torna mais rápida, com diminuição da dor e menor tempo de hospitalização.



Com a **formação em Cirurgia Robótica**, o Urologista Clodoaldo está habilitado para realizar cirurgias robóticas urológicas aqui em Passo Fundo.

Quer mais informações, agende uma consulta.


Clodoaldo
Oliveira da Silva
UROLOGISTA - CRM 22402 | RQE 16.194

(54) 3045-6564

(54) 99133-9394

Rua Teixeira Soares, 777/Sala 706
Centro - Passo Fundo/RS



Flexibilidade e harmonia, pontos de equilíbrio para relação conjugal



Numa relação amorosa, é fundamental que os parceiros sejam flexíveis, para terem harmonia na vida a dois. Ter flexibilidade pressupõe uma variada gama de atitudes e comportamentos, que se reorganizam, de acordo com as diferenças entre os parceiros e as mudanças que vão acontecendo na vida dos dois. Parceiros flexíveis colaboram para continuidade da relação.

Contudo, a flexibilidade esconde perigos e, para evita-los, os parceiros devem refletir sobre até que ponto vale ceder, para agradar o outro. Mais importante que ser flexível é ter consciência e controle sobre os exercícios de flexibilidade. O bom senso precisa prevalecer.

A concessão é um dos instrumentos, que garantem a continuidade do vínculo e uma forma de demonstrar afeto, compreensão, compaixão e desprendimento. Sem concessões uma relação está fadada ao fracasso. Mas, elas também podem trazer dificuldades e problemas. Um dos perigos são as concessões ocultas que os

parceiros fazem sem se dar conta que estão abrindo mão de desejo ou posições na relação. Como não são, acertos explícitos, acabam não sendo negociados, gerando algumas vezes mágoas e sensação de estar sendo injustiçado.

Outra situação que costuma desencadear mal estar, são as concessões baseadas na expectativa da troca, que outro percebe e retribua de alguma forma. Nesta lógica aquele que se sentir menos compensado do que imaginou em sua cabeça, pode tornar-se arredo e briguento. O desejável é que cada um seja capaz de agradar seu parceiro e fortalecer a união, sem se ressentir ou retrain.

Quando um cede mais que o outro, a questão não é o quanto cada um cede, mas o bem estar que ambos sentem na relação. Se ambos estão satisfeitos, não se sentem lesados, não existe problema. Mas se ceder é um jogo para ter poder, ou uma forma de cobrar depois, ou com a expectativa de que o outro também faça concessões, será um movimento disfuncional, que poderá trazer vários dissabores.

É comum no começo da relação, que a pessoa “aceite” tudo, mas passada a fase inicial, a “bondade” se vai. Isso ocorre, porque durante a paixão, não se enxerga com clareza o outro, nem a relação. Por essa razão, se faz

coisa que, depois de um tempo trazem descontentamento e conflitos. Todo relacionamento precisa se adaptar a ciclos, tempos e contextos. Em cada fase, o casal deve conversar e estabelecer novos ajustes e contratos. O melhor caminho sempre é a comunicação. Negociar conversando, colocando seus sentimentos, ouvindo o que o parceiro tem a dizer, seus pontos de vistas e principalmente sentimentos vai fazer toda diferença na capacidade de o casal encontrar o equilíbrio.

Conhecer as próprias necessidades, ter clareza dos próprios limites também são aspectos importantes na tomada de decisão do que permitir na relação. Desencontros de opiniões, assim como, desalinhamentos de projetos fazem parte de uma vida a dois. Conseguir olhar para essas questões e buscando o bem estar comum, sem mágoas ou sensação de prejuízo é sinal que você e seu par amoroso estão no caminho certo para construção de um relacionamento respeitoso, equilibrado e feliz!

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



HÁ DOIS
COZINHA, AMOR E SABOR

*Novidades do cardápio:
cuca e mini pães recheados.*

hádoiscozinhaamoresabor

99118.4615

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

Alex Necker
Advogado - OAB/RS 125446

☎ (54) 99953-3432

✉ alexnecker.adv@gmail.com

📍 alexnecker.advogado

Uso de eletrônicos na infância: deve ser limitado?

Se até pouco tempo atrás os pais penavam para encontrar a dose ideal de televisão e videogame na vida das crianças, hoje, eles ainda precisam incluir o tablet, o celular e o computador na mesa de negociações. Definitivamente é impossível imaginar uma infância livre da influência dos equipamentos eletrônicos. Por isso, os limites recomendados de utilização dessas tecnologias não param de ser revistos, bem como a maneira com que os pequenos deveriam interagir com as telas.

Segundo indicação da Sociedade Brasileira de Pediatria, a criança até dois anos de idade não deve ser exposta a nenhum eletrônico, até cinco anos de idade, a criança pode ser exposta por, no máximo, 1 hora por dia, de 6 a 10 anos, pode ser usado o eletrônico de 1 a 2 horas diárias, após os 11 anos, a criança pode ficar exposta de 2 a 3 horas diárias. Agora, faço uma pergunta: por quanto tempo seu filho fica em jogos, na internet e nos aparelhos digitais?

Sabemos muito bem que devido à pandemia e ao isolamento social, o uso de eletrônicos se intensificou muito, tanto pelas crianças como pelos adultos. As atividades antes prazerosas e que auxiliavam na passagem do tempo não são mais possíveis e viáveis. A alternativa mais fácil para as famílias tem sido a internet e os jogos de videogame. As crianças estão utilizando os eletrônicos para socializar com familiares, conversar com amigos, assistir às au-

las, tudo isso pulou para ao ambiente virtual, colocando em xeque o tempo adequado orientado pelos profissionais especialistas.

Apesar de toda a dificuldade do momento em que estamos vivendo, é necessário que ocorra um freio no uso exacerbado de eletrônicos diariamente, para que isso não venha prejudicar a criança. Podemos perceber o quanto, muitas vezes, as crianças ficam desobedientes, estressadas, ansiosas, agitadas por conta dos jogos ou das tecnologias no geral. Quando estão jogando ou fazendo o uso desses aparelhos, não querem parar, seja para tomar banho, escovar os dentes, comer ou dormir e isso acaba gerando desobediência. Vemos também a ansiedade e a agitação para passar de fases em jogos, provocando, assim, danos para as crianças e famílias.

Mas o que os pais podem fazer para diminuir o uso dos eletrônicos? Primeiramente, os pais devem ser o exemplo dos filhos, deve-se evitar usar o celular por muito tempo ou nos momentos em família na frente da criança, lembre-se que como pai e mãe, você é o modelo da criança. Aproveite a interação familiar! Também é interessante convidar a criança para fazer outras atividades, não espere a criança ter vontade de parar de jogar ou sair da internet, tome você uma atitude e a chame para fazer algo legal, como sair passear, jogar jogos em família, fazer receitas. Estipule horários para a criança usar o eletrô-

nico, pois em muitas situações a rotina acaba se perdendo e os combinados desfeitos, então refaça os combinados e coloque horários em que a criança pode jogar e assistir.

“É preciso levar em consideração as horas que a criança utiliza o eletrônico para as aulas e trabalhos escolares, pois não é a mesma coisa. Fora esse momento em que ela utiliza esses aparelhos para seus deveres, estipule um horário a mais para o lazer da criança, assim ela conseguirá utilizar o eletrônico para as duas atividades e você não estará sendo injusto aos olhos da criança”, comenta a psicóloga Michele Daré Mignoni, que tem foco de atendimento em crianças e orientação de pais.

Importante lembrar que as crianças nasceram na era digital, o que dificulta, muitas vezes, o corte com as tecnologias, por isso é importante ter empatia pelos pequenos e sempre tentar fortalecer o vínculo com seus filhos, isso é fundamental para que as regras sejam mais facilmente seguidas e também

para haver mais interação familiar em vez de apenas eletrônicos em sua casa. “É preciso ficar atento, pois, como sabemos, segundo os manuais diagnósticos DSM-5 e CID-11, a dependência em jogos e videogame já é considerada um transtorno e que deve ser levado a sério, exigindo tratamento. Por isso, desde a infância é importante limitar o tempo para essa exposição aos eletrônicos para que a criança compreenda que é necessário ter outras atividades em sua rotina, e que muitas vezes são mais saudáveis do que as tecnologias. Então, papais e mães prestem atenção nas atividades diárias dos seus filhos e se for preciso procure ajuda profissional para auxiliar a sua família”, comenta a psicóloga.

Fonte: Michele Daré Mignoni

Psicóloga - CRP 07/32169

(54) 99109-2300

Instagram: @psicologamicheledm





Carlos Alceu Machado S/C
ADVOGADOS ASSOCIADOS

ESPECIALISTA EM DIREITO IMOBILIÁRIO

- Inventários • Partilhas • Usucapião
- Contratos • Locações • Ações Revisionais
- Ações de Rescisão de Compra e Venda
- Ações de Defesa do Consumidor Imobiliário
- Consultas Particulares

www.cam.adv.br

(54) 3311.3888
carlosalceumachado@gmail.com
Rua Bento Gonçalves, 484
Conj. 12 | Shopping Bento Brasil
Passo Fundo/RS



SERRALHERIA
ESQUADRIAS DE ALUMÍNIO
DECKS AUTOMATIZADOS

AGENDE UM ORÇAMENTO
ACEITAMOS CARTÕES 12x
(54) 99921 - 6247
@d_mello_metalurgica

Tudo em Esquadrias de alumínio

- box de banheiro
- janelas blindex
- janelas integradas
- portas de Sacadas
- pele de vidros (fachadas)
- portões basculante e de correr em alumínio
- corrimões em alumínio

RUA: INDEPENDÊNCIA, 1347- EM FRENTE AOS BOMBEIROS - BOQUEIRÃO, PASSO FUNDO RS

Contato: (54) 999216247
@d_mello_metalurgica

Consumidor, conheça seus direitos!

O Código de Defesa do Consumidor (CDC) foi criado pela lei 8.078, em 1990, sendo o principal instrumento que promove a garantia dos direitos dos consumidores no Brasil. Entende-se por consumidor toda pessoa física ou jurídica que adquire ou utiliza produto ou serviço como destinatário final, inteligência do artigo 2º do CDC, ou seja, consumidor é aquele que compra o produto com a intenção de utilizá-lo, consumi-lo. Já, o fornecedor, conforme artigo 3º, é toda pessoa física ou jurídica que desenvolva atividade de produção, montagem, criação, construção, transformação, importação, exportação, distribuição ou comercialização de produtos ou prestação de serviços.

O CDC protege os consumidores que são hipossuficientes e vulneráveis. Isso significa que todo consumidor é vulnerável nas relações de consumo, pois é a parte mais frágil na relação, sendo presumida, ab-

soluta. Quanto a hipossuficiência, esta está relacionada a condição de disparidade no sentido, não só econômico ou social, mas também no sentido técnico.

É possível que um consumidor possua ótima condição financeira, porém, não tenha conhecimento sobre um vício oculto em um celular que acabou de comprar, por exemplo. Há alguns direitos básicos que todo consumidor deve saber ao realizar determinadas compras, a título de exemplo: se a compra for feita através da internet ou telefone, o consumidor pode postular a troca do produto em até 7 dias depois do recebimento da compra, isso serve para compras efetuadas em redes sociais, sites, etc.

Além do que, sempre que o consumidor adquirir um produto e ele apresentar vícios dentro do prazo da garantia, o produto deve ser reparado em até 30 dias. Não ocorrendo o conserto nesse prazo,



pode o consumidor requerer: a) a substituição do produto por outro da mesma espécie, em perfeitas condições de uso; b) a restituição da quantia paga; c) o abatimento proporcional do preço. (parte do artigo 18 do CDC). Há prazos para oferecer a reclamação, de acordo com o artigo 26 do CDC: 30 dias para produtos ou serviços não duráveis e 90 dias para serviços e produtos duráveis.

Diante disso, podemos vislumbrar que o consumidor sempre será vulnerável em relação ao fornecedor, podendo, por vezes, ser hipos-

suficiente em razão das condições social, econômica e técnica. Em caso de dúvida, se possui algum direito em relação a compra e utilização de produtos adquiridos que não estão funcionando como foi prometido pelo fornecedor, procure uma advogada e não abra mão dos seus direitos!

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



*Adriana
Petter*

PSICÓLOGA

CRP 07/05795

*Formação em Psicanálise
Especialização em Terapia Familiar
pela Universidade de Lyon II - França*

(54) 3311-9298 (54) 99944-4713
Rua Teixeira Soares, 1075/502
Passo Fundo/RS

QNS
QUELI NUNES SONZA

— Cirurgiã-dentista
— Doutora em Odontologia
— Especialista em Dentística
— Especialista em Prótese Dentária

☎ 54 33127956 ☎ 54 99975-7365
📍 Rua Teixeira Soares, 290 - Centro - Passo Fundo/RS



Luas de
Enodia



**Autoconhecimento
e bem-estar através
das terapias holísticas,
xamânicas e sensoriais**

☎ 54 99911-1419 📱 @luasdeenodia

Cuidados com a saúde no outono: 5 dicas para mantê-la em dia

No dia 20 de março, entramos numa das estações mais frias do ano: o outono. Época propícia para aproveitar as baixas temperaturas para tomar um vinho, assistir um bom filme e passar um tempo em frente a lareira. Mas, infelizmente, a chegada do outono não traz apenas pontos positivos e, por isso, você precisa ter uma atenção redobrada com a sua saúde.

O outono é a estação que antecede a chegada do inverno, então é neste momento que as temperaturas passam a ficar mais amenas e o clima mais seco, além disso, registra-se uma queda na umidade relativa do ar. Tais características são ideais para a proliferação de fungos e bactérias, e para a transmissão de vírus

5 cuidados com a saúde no outono

1 - Mantenha uma alimentação equilibrada

Uma boa alimentação é responsável pela manutenção da sua imunidade, então invista em produtos in natura, como frutas, legumes e verduras, e de preferência com

pouca adição de agrotóxicos. Evite alimentos processados e lembre-se que a ingestão de água também faz parte desta dica. Além de também ser responsável pelas boas taxas de imunidade, a hidratação pode prevenir doenças de outono, como crises alérgicas e o agravamento de doenças respiratórias. Isso porque o frio é responsável por deixar as vias áreas mais secas, tornando-as propícias para a instalação de vírus e bactérias. Com a ingestão da quantidade adequada de água, as chances desse ressecamento ocorrer são menores.

2 - Mantenha os ambientes arejados

Locais fechados, principalmente com grandes aglomerações, também são outro fator ideal para a proliferação de fungos, bactérias e vírus. Por isso, mesmo quando as temperaturas estiverem mais baixas, procure sempre deixar janelas abertas. Apesar de ser interessante priorizar a circulação de ar natural, você também pode investir em umidificadores de ambiente para manter a umidade do ar e sua qualidade. Este artefato também pode

ser interessante para manter suas vias respiratórias úmidas o suficiente, evitando doenças como comentamos anteriormente.

3 - Lave roupas de cama, mesa e banho com frequência

O primeiro passo para entrar com o pé direito no outono é tirar do armário as roupas mais quentes, que ficaram guardadas durante o verão. Lave-as e pendure em um local arejado, de preferência permitindo que peguem um pouco de sol para, além de eliminar o mal odor, matar possíveis bactérias que tenham se instalado.

4 - Os cuidados com a saúde no outono também com a pele

O primeiro ponto a ser destacado sobre esse cuidado é a importância de uma lavagem frequente e adequada das mãos. Isso porque elas são porta de entrada para vírus e bactérias, causadores de doenças como a gripe, a dor de garganta e até mesmo a conjuntivite. De acordo com dados publicados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a lavagem correta das mãos pode reduzir em 40% a

chance de uma pessoa contrair essas doenças. Mas, o frio também é grande responsável pelo ressecamento da pele durante o outono, causando irritações, rachaduras e alergias. Para evitar que isso aconteça, tome banhos com a água não tão quente, use cremes hidratantes, continue passando protetor solar (inclusive nos dias nublados ou chuvosos).

5 - Verifique se suas vacinas estão em dia

Durante o outono, além da gripe, algumas viroses também são muito comuns e podem ser evitadas pela vacinação correta. Então, cheque sua caderneta e veja se suas vacinas estão em dia. Caso contrário, procure se informar a respeito do assunto e fazer as que estão pendentes.

Fonte: www.circulosaude.com.br

Agora você encontra toda a linha da Ivoclar na DentalSul!

ivoclar

NOVA PARCERIA



IPS Empress® Direct Full

DentalSul

EQUIPAMENTOS E MATERIAIS ODONTOLÓGICOS PARA SUA CLÍNICA

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

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

ESPAÇO TERAPÊUTICO COMPLEMENTAR



EDELWEISS

Patricia Muller

Massoterapeuta e Esteticista

(54) 99111-9361

Ψ

Ana Carla Marostica de Souza

Psicóloga CRP:07/26265

Especialidades:
Psicoterapia
Crianças/Adolescentes/Adultos

54 99919 9212

Rua Capitão Eleutério, 459 sala 11 - Galeria Luxor - Passo Fundo - RS



Parabéns
Viva Bem
pelos seus
21 anos!

Mariah
Enxovais & Decoração

Deixe seu lar mais aconchegante.



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



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

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

PEÇA ONLINE



98407-4402
3632-6000
@xfilesoficial
xfilesbrasil

Rua General Prestes Guimarães, 589
(em frente a ATITUS, antiga IMED)

PARABÉNS
VIVA BEM



XFILES



Patologia e Biologia Molecular

Referência em exames de
ALTA QUALIDADE

Há **48 anos**, o IPPF é referência em exames de alta qualidade e confiabilidade no Rio Grande do Sul.

Com uma equipe de profissionais especializados em **Patologia e Biologia Molecular**, oferecemos exames precisos e ágeis, utilizando tecnologia de ponta e conhecimento técnico/científico atualizados.

Conte sempre conosco para cuidar da sua saúde com excelência.

Diagnósticos em favor da vida.

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

