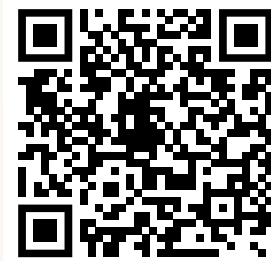


JORNAL Viva Bem

ano22
nº 250
Maio 23

Periodicidade Mensal
Passo Fundo/RS
Distribuição Gratuita

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.facebook.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)

■ **Mães de estrelinhas**
PÁGINA 16

■ **Maternidade, mais que
instinto uma missão!**
PÁGINA 19

www.kellyjacobs.com.br

KellyJacobs
Odontologia

• DENTÍSTICA • ENDODONTIA • ODONTOPEDIATRIA • PRÓTESE
• IMPANTODONTIA • HARMONIZAÇÃO ORO FACIAL • OZONIOTERAPIA
• OSTEOPATIA • PODOLOGIA • FONOAUDIOLOGIA

54 99940-3637 | [@drakellyjacobs](https://www.instagram.com/drakellyjacobs)

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

Toda a mãe tem a receita certa
para uma vida mais saudável,
nós temos os ingredientes.

**CELEIRO
NATURE
DA NETO**

(54) 3315-7152 | [celeironaturedaneto.com.br](https://www.instagram.com/celeironaturedaneto)
[Celeiro da Neto](https://www.facebook.com/celeirodaNeto) | [@celeironaturedaneto](https://www.instagram.com/celeironaturedaneto)
Av. General Neto, 182/Sala 2
Passo Fundo/RS

TELE-ENTREGA
(54) 99927-7360

Yamandu, música e psicoterapia

Dia destes eu passava em frente à Escola Pública de Música Yamandu Costa e à porta estava meu amigo e colega de outras jornadas o professor, maestro, multi-instrumentista Mestre Daisson. Gosto de denominá-lo assim pela importância que atribuo àquele que tem a função de ser educador, e, na arte da música, meu amigo é um exemplo de dedicação. Acenou chamando-me para entrar e conhecer a escola, e, na companhia do seu colega professor Rodrigo circulamos por todas as salas. Fiquei impressionado com a qualidade dos ambientes (acústicos, como deveriam ser) e imaginando a alegria de quantos adolescentes serão privilegiados por estudarem lá. É um projeto do município de Passo Fundo, recém-inaugurado, e que contou nesse ato com a presença (além de outros músicos gaúchos de expressão internacional) de um ilustre filho passofundense e que empresta seu nome à escola: Yamandu Costa.

Após a breve visita retomei minha caminhada e fiquei a refletir sobre o quanto a música faz parte de nossas vidas e da história da humanidade. Como instrumento musical mais antigo no mundo, há registros de uma flauta feita de osso de um pássaro datada de mais de 35 mil anos. Há música abundante na natureza, no sopro do vento, no farfalhar das árvores, na comunicação entre os animais... ou em frequências que a audição humana é incapaz de atingir. Há música em meu local trabalho; sim, a da sala de espera, aleatória e harmonizadora e com a função de impedir a escuta através das paredes; tenho música ambiente na sala onde trabalho, para desviar da algaravia da rua com seus carros, frenagens e buzinas... serve para tornar o local acolhedor. Escuto música também quando caminho, quando

nado, quando leio, ela faz parte de minha vida, e, como descendente de uma família de músicos até arrisco a tocar alguns instrumentos, para meu consumo é claro. Quando em meu trabalho voluntário colaborei nas atividades de motricidade/equilíbrio com deficientes visuais conduzindo-os em bicicletas tandem (de dois lugares) e levo música, percebo que a disposição do grupo é outra, torna-se mais animado e fica mais participativo!

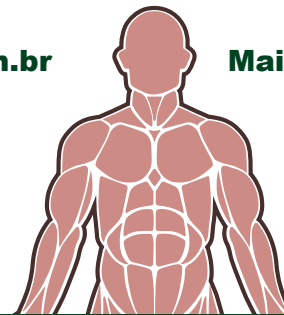
Há música que propicia ao seu executor levar o prato de comida para casa, outras alegram ambientes, algumas servem para realização pessoal, para amenizar dores, para encontros e despedidas, para cirurgias hospitalares, para plantas crescerem e há até música para o gado produzir mais leite e/ou galinhas porem ovos... O mundo é musical, o Universo uma sinfonia. Tenho também um amigo musicoterapeuta, o Fernando Caierão, que da sua habilidade artística e da formação em fisioterapia faz um trabalho fantástico em reabilitação de seus pacientes utilizando-se da música.

Quem toca um instrumento precisa ter disciplina, obedecer a regras, saber viver em conjunto, respeitar o tempo musical (seu e do outro instrumentista), submeter-se a uma tonalidade, ou, quando não estiver em atuação como solista, executar seu instrumento com modéstia, até mesmo sem ser percebido, pois é a harmonia do todo que se sobressairá e valorizará a apresentação. Disciplina, modéstia, humildade, perseverança, colaboração, quantas coisas a música propicia. Quem atinge estas

qualidades vive bem.

E como tu percebes a música em tua vida? Quem ouve música aprecia uma das sete artes definidas por Ricciotto Canudo no Manifesto de 1911, pode alimentar-se de poesia, embalar-se em ritmos e ir ao encontro de sua sintonia. Som é energia, é frequência, é vibração, e nossos corpos os produzem nos batimentos cardíacos, na respiração, na circulação sanguínea, na voz ou em nossos movimentos. Temos um microcosmo musical também em sentimentos e emoções, pouco perceptível, mas basta que saibamos escutá-lo: sinto-me alegre, triste, ansioso, com medo? Disso resulta minha energia. Obedecer nosso ritmo para trabalhar, para descansar, ou para escutar o outro, é estar harmônico na musicalidade da vida e da Natureza. Assim como os alunos da Escola de Música Yamandu se propõem a aprender esta arte (não imaginando sobre o quanto isso irá colaborar para melhorar suas vidas!), busque harmonizar a tua vida, a torná-la melodiosa e a escutar mais! Há muito barulho a nos desorientar do sentido da vida e a perturbar com que alcancemos nossos objetivos. Torne a música mais presente em teu dia sentindo-a como uma ferramenta de tua psicoterapia; ganharás em saúde e satisfação.

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



CURIOSIDADES

sobre o corpo humano

Parte 1

- 1. Quantos ossos tem no corpo humano?**
O corpo de um ser humano adulto possui 206 ossos. Já os bebês recém-nascidos possuem cerca de 300, ao longo do crescimento, muitos ossos se fundem formando apenas um.
- 2. Qual o menor e o maior osso do corpo?**
O menor osso do corpo humano é o estribo, localizado no ouvido médio, e o maior é o fêmur, o osso da coxa.
- 3. Quantas costelas uma pessoa tem?**
Uma pessoa normal possui 12 pares de costelas, mas 0,5% das pessoas possuem um par de costelas "extra", o 13º par.
- 4. Qual o maior órgão do corpo humano?**
A pele é o maior órgão do corpo humano, nos adultos chega a 2m² e cerca de 3,5 kg.
- 5. Qual o comprimento do intestino?**
O intestino delgado pode chegar a 9 metros de comprimento. Com o intestino grosso o conjunto pode ultrapassar os 10 metros de comprimento.
- 6. Qual o comprimento dos vasos sanguíneos?**
O comprimento total dos vasos sanguíneos (artérias, veias e capilares) é de cerca de 100 mil quilômetros. Tendo em vista a circunferência da Terra que mede 40 075 km, os vasos sanguíneos, se alinhados, dariam duas voltas e meia no planeta.
- 7. Qual a velocidade de um espirro?**
Quando uma pessoa espirra, as partículas expelidas atingem uma velocidade de cerca de 160 km/h. E, é impossível espirrar de olhos abertos, os olhos fecham automaticamente com os espirros.

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

EMBALAGENS

Caixas de pipoca | Maleta para garrafas | Maletas para lanche | Caixas de pizza: Brotinho P/M/G / Família / GG Sextavada | Caixas de prótese dentária

Caixas de pizza: GG quadrada | Caixas para lanches | Caixa para fatia de torta | Caixa do cachorro quente aberta

Rua Minas Gerais, 1093/3 | Lucas Araújo | Passo Fundo/RS
(54) 3311-6041 | (54) 9 9119-8589

Vou ser mãe, como me alimentar durante a gestação?

É importante que durante a gravidez a mulher consuma todos os nutrientes necessários tanto para a sua saúde como para o desenvolvimento do seu bebê. Portanto, uma boa alimentação é fundamental para suprir essa necessidade nutricional, além de ser importante para ajudar a preparar o organismo materno para o parto e estimular a produção de leite.

Além disso, durante a gravidez a mulher não deve fazer nenhuma dieta para emagrecer e a alimentação não precisa ter grandes restrições, mas deve manter-se saudável e com horários regulares para que o bebê receba os nutrientes regularmente e mantenha o seu desenvolvimento de forma adequada.

A alimentação da mãe vai impactar nas escolhas alimentares futuras do seu filho, portanto a alimentação deve ser rica em proteínas, frutas e vegetais, devendo incluir alimentos ricos em ácido fólico, ferro, cálcio, zinco, ômega-2, vitamina A e vitamina B12.

O que comer durante a gestação?

A alimentação deve ser rica em cereais integrais, legumes, frutas, leite e derivados, leguminosas, peixe e carne magra, como peru e frango. É importante que os alimentos sejam preparados grelhados ou ao vapor, evitando as frituras, os alimentos processados, os alimentos congelados e as comidas prontas.

Também é importante incluir alimentos ricos em vitaminas e minerais e que são importantes para a saúde da mãe e do bebê, como por exemplo:

- Vitamina A: cenoura, abóbora, leite, iogurte, ovos, manga e brócolis;
- Vitamina B12: produtos lácteos, ovos e alimentos fortificados;
- Ômega 3: óleo de linhaça, abacate, azeite de oliva extra virgem e nozes;
- Cálcio: leite, vegetais escuros, gergelim e nozes;
- Zinco: feijão, castanha do Pará, amendoim, castanha de caju e nozes;
- Ferro: feijão, ervilha, grão de bico, ovo, cereais e vegetais ver-

des escuro;

- Ácido fólico: espinafre, brócolis, couve, aspargo, feijão e tomate.

Além disso, o consumo de proteínas é importante para a formação de tecidos, tanto maternos como do bebê, principalmente no último trimestre de gestação. Todos esses nutrientes são essenciais para evitar problemas como parto prematuro, anemia, baixo peso ao nascer, atraso no crescimento e malformações, por exemplo. As fontes mais comuns de proteínas que temos são as carnes em geral, ovos e leite.

O acompanhamento da gestação por profissionais adequados é essencial para garantir a nutrição adequada para a gestante e seu bebê, portanto, deve buscar sempre a orientação de um nutricionista quando o seu obstetra identificar alguma deficiência nutricional.

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



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

Eflúvio Telógeno (Quedas capilares)

Quando somos acometidos por uma queda de cabelo acentuada não rotineira, logo nos perguntamos: o que está acontecendo? Vamos entender um pouco sobre essa situação, nosso ciclo biológico do pelo consiste em três importantes fases:

- **Anágena:** fase do nascimento e desenvolvimento;
- **Catágena:** fase de repouso (maturação) e
- **Telógena:** fase de expulsão.

A Queda brusca ocorre quando o ciclo biológico está em desequilíbrio causando uma Telogenização precoce (onde o ciclo parte da fase de nascimento diretamente pra fase de expulsão) com ruptura drástica o fio não tem o tempo de maturação suficiente para se desenvolver, gerando uma queda brusca, saindo normalmente de uma queda de 100 a 150 fios/dia para 200 a 300 fios/dia, trazendo muita ansiedade e desconforto ao paciente.

Quais os principais agentes causadores de um Eflúvio Telógeno?

A variedade de gatilhos são intensos, principalmente se tirando

de corpo humano, é muito distinto de paciente para paciente. Podemos aferir que esta correlacionado a hormonais, fisiológicos e emocionais.

Situações que impactam nosso sistema imunológico são responsáveis por um Eflúvio Telógeno:

- Uma perda de um ente querido (morte);
- Separação;
- O próprio parto, ainda que seja de forma positiva. Estudos feitos descartam a possibilidade de a queda estar relacionada a anestesia, mas sim a perda de sangue e nutrientes, um processo hormonal e psicológico;
- Outra vilã do Eflúvio Telógeno é a cirurgia Bariátrica, além da mudança repentina no estilo de vida, o paciente é acometido à uma perda significativa de nutrientes no organismo, sendo acometido pela queda;
- Dietas muito restritivas, de uma hora para outra sua alimentação fica limitada;
- Procedimentos químicos que possam adoecer o couro cabeludo (uso da chapinha muito próxima ao couro cabeludo causa queimaduras na pele);
- O excesso de cobre no organismo diminui a taxa de zinco (importante para a manutenção e desenvolvimento do cabelo) a queda ocorre três meses após o evento ocorrido.



tante para a manutenção e desenvolvimento do cabelo) a queda ocorre três meses após o evento ocorrido.

Eflúvio Telógeno tem duas classificações:

• **Agudo (temporais)**

É uma patologia comum, permanecem num ciclo por poucas semanas e rapidamente a estrutura volta ao normal.

• **Crônico (permanentes)**

É uma das patologias que precisam de muita atenção!

Queda de oito à onze meses já é considerada crônica, desencadeando um desequilíbrio, tendo vários ciclos de queda nesse período, pre-

judicando o desenvolvimento e crescimento do fio (se tornam afinados, sem crescimento e opacos)

Ambas patologias nem sempre estão relacionadas à outras patologias (inflamações, coceiras, prurido ou dor).

**Saúde Capilar:
bem-estar todos os dias.**

Fonte: *Cristiane Oliveira*
Terapeuta Capilar
Especialista em calvície
(54) 99960-6427
Instagram: @cristiane.oliveira.official



PRATIQUE SER FELIZ.

PRATIQUE PILATES!

10 anos

espaço pilates

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

Cristiane Oliveira

SAÚDE CAPILAR

**Terapeuta Capilar
Especialista em Calvície**

- Patologias do couro cabeludo
- Quedas capilares

PROTÓCOLOS

- Híbrido
- Personalizado

AGENDE SUA AVALIAÇÃO ☎ 54 99960-6427 @ @cristiane.oliveira.official

Doença autoimune pode causar trombose e complicações gestacionais



A Síndrome do Anticorpo Antifosfolípido, ou simplesmente SAF, é uma doença autoimune que consiste em trombose e complicações na gestação (abortos de repetição e, até perda fetal) devido a presença de autoanticorpos que se direcionam contra as proteínas ligadas a membrana de fosfolípido das células.

Os sintomas

Normalmente, o paciente apresenta história de um ou mais episódios de trombose (arterial ou venosa), entre outros sintomas, como:

- alterações gestacionais (uma ou mais mortes de feto normal com mais de 10 semanas de gestação) ou;
- um ou mais nascimentos prematuros de feto normal com 34 semanas ou menos em virtude eclâmpsia ou;
- pré-eclâmpsia grave ou insuficiência placentária ou três ou mais abortamentos espontâneos antes de 10 semanas de gestação excluindo mal-formações do feto, além de causas cromossômicas maternas ou paternas).

O critério laboratorial é definido pela presença de títulos altos de um ou mais dos autoanticorpos no sangue.

Como os abortos e complicações gestacionais infelizmente ocorrem em um percentual elevado de mulheres, mesmo sem firmarmos diagnóstico da síndrome, é necessário cautela na investigação deste grupo de pacientes. Por isso mesmo que a recorrência do quadro é importante e a ocorrência destas perdas em período que não seria mais esperado (após 10 semanas de gestação).

Sabemos que um aborto ou complicação na gestação envolve muitas questões psicológicas na vida de uma família, mas precisamos ponderar que o diagnóstico de uma doença deve ser feito com muita cautela, pois envolve acompanhamento e tratamento específicos, os quais podem não ser isentos de efeitos colaterais.

O diagnóstico

O diagnóstico é feito baseado em sinais e sintomas clínicos e alteração em exames específicos laboratoriais. Para o estabelecimento, é necessário a apresentação de um evento de trombose (como explicado acima) associado a alteração de pelo menos um dos testes laboratoriais, sendo o teste laboratorial repetido e confirmado com

intervalo de 12 semanas. Vários outros fatores podem levar a resultados positivos nos testes de laboratório e é por isso que esta confirmação é tão importante.

Pós-diagnóstico

Os pacientes que possuem suspeita ou confirmação de SAF devem ser orientados quanto ao controle de fatores de risco conhecidos para trombose, como: obesidade, diabetes, dislipidemia, hipertensão arterial e tabagismo, além de evitar o sedentarismo.

Para as mulheres, é contraindicado o uso de medicações com estrogênio. Assim, elas não devem usar pílulas anticoncepcionais convencionais ou reposição hormonal com estrogênio. O uso de métodos com progesterona não possui contraindicação.

A presença de trombozes deve ser tratada com anticoagulantes de acordo com orientação médica e o acompanhamento gestacional com profissionais habilitados é essencial, visando reduzir risco de complicações tanto para mãe quanto para o bebê. O tratamento e acompanhamento adequado na gestação reduz muito as taxas de

aborto e complicações fetais e maternas, sendo este normalmente feito pelo hematologista em conjunto com o reumatologista e obstetra. Muitas vezes, é recomendado uso de imunossuppressores, naquelas pacientes que possuem doença mais grave ou outras doenças autoimunes associadas.

Procure seu médico de confiança!

Isto é muito importante para que a investigação, diagnóstico, tratamento e acompanhamento da doença sejam realizados adequadamente.

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

VARIZES: MULHERES SÃO MAIS SUSCETÍVEIS A TEREM O PROBLEMA



Muitas pessoas se sentem constrangidas diante do surgimento de veias calibrosas, de tom azulado, que atravessam as pernas. Em geral, o incômodo é estético, mas as varizes, nome correto das veias dilatadas, podem causar sintomas como cansaço, dor, coceira e inchaço. Muitas pessoas têm varizes calibrosas e não sentem absolutamente nada. Outras com varizes menores apresentam diversos sintomas, de acordo com a Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vasculare (SBACV), 38% da população brasileira tem varizes. Embora mais comuns em pessoas mais velhas, jovens também podem apresentar o problema.

Quem são os mais atingidos?

Embora qualquer pessoa possa desenvolver varizes, o problema atinge o sexo feminino e o masculino em proporção diferente: 45% das mulheres apresentam varizes, diante de 30% dos homens, considerando todas as faixas etárias. É íntima a relação entre o desenvolvimento das varizes e fatores hormonais. Outra característica interessante da evolução da doença é que ela ocorre mais em mulheres multigestas, isto é, que tiveram muitas gestações. Assim, quanto maior o número de gestações, maior a possibilidade de desenvolver varizes. Além disso, pes-

soas que trabalham muitas horas de pé também têm predisposição para desenvolver o problema, pois permanecer em posição ereta, sem se movimentar, faz com que a musculatura não contraia para ajudar no retorno venoso.

Com o envelhecimento, as válvulas sofrem um desgaste natural e deixam de conter o sangue com eficiência, facilitando a formação de varizes. Além disso, há um fator genético que pode predispor às varizes. Em certas pessoas, há tendência familiar para o desenvolvimento de varizes. O tecido que constitui a válvula é geneticamente mais frágil, perde a elasticidade e a veia dilata mais facilmente.

Tratamento de varizes

O tratamento de varizes pode ser feito com diversas técnicas com laserterapia, escleroterapia com espuma ou glicose, ou nos casos mais graves, cirurgia, que devem ser recomendadas pelo médico vascular de acordo com as características das varizes e dos sintomas como dor, inchaço ou o aparecimento de úlceras, por exemplo.

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



NESTE INVERNO VISTA
ESTILO E QUALIDADE



DEMOCRATA



DOLCE & GABBANA

FERRACINI

ARMANI

colcci



D'LUXO

Brecho
For Men

Fernando Andreolla

(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 ^{22 anos}
Argenta
Podóloga

(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 Uruguai, 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

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

Finanças Femininas: Por que é preciso falar sobre esse tema?

Estudo da Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo (CNC) revela que as mulheres se endividaram mais do que os homens no ano de 2022. Segundo a PEIC (Pesquisa de Endividamento e Inadimplência do Consumidor), 79,5% das mulheres estavam endividadadas em fevereiro deste ano. Entre os homens, o número chega a 77,2%.

As mulheres têm concentrado o endividamento nas modalidades de prazos mais curtos, principalmente no cartão de crédito. Elas estão proporcionalmente mais endividadadas do que os homens em três modalidades de dívida: cartão de crédito (86,5% das endividadadas), carnês de lojas (19%) e crédito consignado (5,9%). Além disso, 18,8% das endividadadas se consideram “muito endividadadas”, mesma proporção observada em fevereiro do ano passado. O percentual é menor entre os homens – 15,5% dos endividadados, uma queda de 0,6 ponto percentual em relação aos 16,1% de fevereiro de 2022. Segundo a CNC, isso indica que as condições orçamentárias estão mais apertadas para o público feminino. A dificuldade financeira afeta o bolso e gera graves consequências em outros aspectos da vida. A falta de organização dessa área tem impacto direto no desempenho profissional e até nos relacionamentos. Segundo uma pesquisa rea-

lizada pela plataforma Acordo Certo, cerca de 80% dos entrevistados com contas em aberto apontaram ter alterações de humor, outros relataram insônia (75%), ansiedade (74%) e baixa produtividade (66%).

Diante dessa situação, não dá para fugir: é preciso encarar o problema e uma das saídas para reverter esse quadro é a educação financeira. As questões que envolvem o endividamento excessivo das mulheres é um problema social por diversas razões. Em primeiro lugar, pode levar a um ciclo vicioso de pobreza e desigualdade, já que as mulheres podem ser mais propensas a trabalhar em empregos mal remunerados e instáveis, o que pode dificultar ainda mais o pagamento das dívidas. Isso pode afetar a saúde financeira de suas famílias e prejudicar o bem-estar dos filhos, em particular.

Por isso, é importante que as mulheres recebam educação financeira adequada e apoio para lidar com dívidas e outras questões financeiras, a fim de promover a igualdade econômica e o bem-estar geral.

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



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

Seu cabelo, sua marca.

JÔ
Cabeleireiros

SERVIÇOS

- Corte • Maquiagem • Depilação a fio
- Designer de sobrancelha • Manicure
- Pedicure • Esmaltação em Gel

@josalaodajo

☎ 3313-0830 ☎ 99641-3638

📍 Rua Uruguai, 1737 - Centro - Passo Fundo



Você Sabia?

A Aapecan atende atualmente cerca de 6 mil usuários e tem mais de 26 mil cadastrados nas 14 unidades da Associação no Estado.

Informações pelo fone: (54) 3317-5700.

Contribua com o trabalho da Aapecan: Doando qualquer valor através do pix: CNPJ 07.280.658/0018-91 ou doando alimentos, calçados, roupas e tampinhas.



“Pré-natal psicológico”: Você sabia que isso existe?

A gravidez mobiliza emoções e a necessidade de adaptações físicas, sociais e psicológicas, apresenta à mulher uma realidade até então desconhecida, uma nova identidade ou a coloca diante de novos desafios a cada novo filho que se concebe. Para muitas será um período lindo e inesquecível, para outras nem tanto. Sentimentos passam a ser percebidos com maior intensidade e precisam de um espaço de acolhimento para ser trabalhados assim como se faz com as questões físicas dela e do bebê no consultório ou na rede com o obstetra que a acompanha. A ciência mostra que o tempo que engloba a perinatalidade (planejamento ou não, tentativas, gestação, puerpério e os primeiros anos de vida da criança) representa um período potencial de crise na vida de uma mulher e de transformações profundas que podem impactá-la temporariamente ou por muitos anos.

O Pré-Natal Psicológico existe para este momento. É um espaço de acolhimento oferecido às gestantes, ao casal, familiares e rede de apoio, realizado em pequenos grupos ou individualmente em um número pré-estabelecido entre 6 a 10 encontros, na modalidade presencial ou online e com duração de algumas semanas. Não se constitui em terapia visando tratar somente uma doença; o seu caráter é preventivo tendo finalidade de trabalhar com a saúde e os aspectos naturais envolvidos e com a

prevenção e o não agravamento de sintomas esperados durante a gestação e a proximidade do parto (ansiedades, estresse, dúvidas, medos, culpa, ambivalências, etc.), através da psicoeducação em um ambiente de escuta e respeito individualizado (o conteúdo trabalhado é baseado em tópicos padrão, mas também na necessidade de cada caso) trazendo esclarecimentos, abordando assuntos pertinentes, proporcionando identificações e troca de experiências. Quando se observa que existe alguma implicação e risco à saúde mental materna e o desenvolvimento de sintomas mais graves (alta ansiedade, pânico, risco de depressão) ou diagnóstico prévio de algum transtorno, se encaminha essa gestante ao final do PNP a um processo de psicoterapia ou acompanhamento psiquiátrico.

É fundamental trabalhar com a realidade preparando o casal para o momento que estarão prestes a viver. Existe uma grande romantização e idealização da maternidade: a ideia da “mãe-perfeita”, do corpo que volta rapidinho como era antes, de que o bebê corresponderá a tudo que o casal “sempre sonhou”, a amamentação acontecerá de forma natural, entre mil outras ideias que mídia, perfis em redes sociais e fantasia coletiva alimentam. Quando se está vivendo a “maternidade real” o choque pode ser grande e oferecer terreno fértil a muitos conflitos. Todo esse

complexo pode ser trabalhado durante um Pré-Natal Psicológico.

É válido para qual tipo de gestante? PARA TODAS! Para as que estão felizes e realizadas com a gravidez, para as que estão em crise, para as mães de primeira viagem, para as mães de muitos filhos, para a família que estará recebendo o primeiro bebê ou para aquelas que estão repetindo mais uma vez essa experiência. É um serviço oferecido com o objetivo de cuidar da saúde mental, tão fundamental quanto à saúde física da mulher e da criança. Uma mãe mais saudável reflete em melhores cuidados e melhor desenvolvimento do filho. É para mim, é para você, é para contar que isso é importante para a amiga, vizinha, conhecida, colega de trabalho, comadre... E para o pai e os avós compreenderem que tem seu papel e são fundamentais nessa jornada! É muito importante que todos saibam que este serviço existe e é oferecido pelo Psicólogo Perinatal. Para maiores informações, estamos sempre à disposição.

Fonte: Luciane de A. Hörner

CRP: 07/25451

Psicóloga Perinatal e Psicóloga

Clínica, Especialista em

Neuropsicologia

(54) 99981-4313

Instagram: psico_luciane_horner



Alex Quadros
ELETRECISTA

Residencial
Predial
Comercial

☎ 54 99907-8121

S
SCUTA
SOLUÇÕES AUDITIVAS

Fone (54) 3601-0408



Os
Aparelhos
Auditivos
que você
precisa

Passo Fundo/RS

As mães conforme cada Eneatipo...



Que o Eneagrama é uma ferramenta de autoconhecimento e descoberta de sua verdadeira essência e nos permite mapear nossos comportamentos, não tenho dúvidas. Só não podemos meramente nos “achar” em um determinado tipo somente pelas características, pois somos muito mais do que características. Há de se ter um grande cuidado em não “rotular” as pessoas somente por um determinado comportamento ou característica.

Como uma forma de elucidar um pouco sobre as características de cada tipo, trago aqui como seria a “mãe de cada tipo”, para ver se você consegue distinguir alguma característica sua! Divirta-se!!

A mãe tipo 1, certamente está com a casa organizada, limpa e perfumada para receber a visita dos filhos. O cardápio para o almoço já está plenamente definido, e aí do filho que se atrase e suje demais a mesa! Ficar ainda mais feliz se o presente recebido combinar com a decoração e cuide para que o pacote de presente não esteja amassado!

A mãe tipo 2, acordou cedinho e fez para o almoço exatamente o que cada um dos filhos gosta, vai encher de agradamentos e mimos, fazendo a sobremesa preferida de cada um. Só cuide pois ela ficará muito frustrada se não receber um “que comida deliciosa mãe”. Elogios e reconhecimentos sempre serão o me-

lhor presente e lembre-se sempre de dizer o quanto o cuidado dela é importante para você.

A mãe tipo 3, já pensou que este seria o melhor dia e definiu ir almoçar fora com os filhos, reservou o melhor restaurante, colocou a melhor roupa e caprichou na produção, além de várias selfs com os filhos, escolhendo o mais bem enquadrado para posta: “dia das mães com meus pequenos curtindo o restaurante X”. Não se engane, ela adora presentes badalados e que contribuam para a sua imagem!

A mãe tipo 4, adoraria ter um dia diferente de todos. Puxou de sua criatividade e realizou um encontro temático da família, onde cada um teve que falar sobre suas emoções. Os discursos foram longos e profundos assim como tudo o que ela faz, diferente de tudo. Ela adora presentes que tragam algo pessoal ao seu, que expresse a sua originalidade.

A mãe tipo 5, já deixou claro que não queria muita junção na sua casa, que até faria o almoço sem muita invasão da sua cozinha, pois ali é seu território. De poucas falas e conversas mais restritas, sem muitos abraços ela consegue com seu olhar doce, transmitir sua proximidade e carinho. Para ela o melhor presente sempre será na área de livros, inovação e novidades que ela possa explorar.

A mãe tipo 6, se certificou que todos viriam ao almoço várias vezes na semana, conferindo a agenda dos filhos e estando certa de que tudo ia sair conforme o previsto. Planejou desde o horário de chegada até as possíveis atividades que poderiam fazer juntos. Sempre garantindo a segurança de todos, lembre-se que um bom presente é aquele que lhe traga segurança e organização.

Provavelmente a **mãe tipo 7** tenha até esquecido que era dia das Mães e tinha marcado outro compromisso. Teve que cancelar tudo de última hora, pois seus filhos queriam passar o dia com ela. Resolveu então ir com os filhos em um lugar onde cada um pudesse comer o que quisesse e que tivesse de tudo = shopping, depois já emendou um cinema e deixou os filhos contentes pela praticidade da mãe. Lembre de levar um presente alto-astral, uma bobagem destas que ela nem sonhava que você iria comprar, faça brincadeiras com o presente, pegadinhas, ela vai adorar!

A mãe tipo 8, programou um final de semana intenso com os filhos, café da manhã, almoço e janta, mandou uma mensagem para os filhos com todos os eventos já definidos, sem chance de resposta negativa. E nem pense em chegar lá sem um bom presente nas mãos. De preferência algo de valor, que ostente o desejo de viver dela. Algo que traduza a expressão forte e firme que

ela representa!

A mãe tipo 9, para agradecer aos filhos deixou que eles decidissem o que fazer assim como o cardápio do dia. Quando eles perguntaram o que ela gostaria de fazer ela só queria estar em paz com eles. Adora receber presentes delicados e que lhe tragam a sua real importância, sem se preocupar com o valor.

E aí, será que você se encontrou em alguma destas mães? Ou ainda encontrou a sua mãe? Esta foi uma forma de trazer um pouco de cada perfil de uma forma mais descontraída. Para uma descoberta mais profunda e entendimento é necessário uma análise e avaliação mais completa. Indiferente do tipo de cada mãe, desejo que você tenha um Feliz Dia das Mães, junto com aqueles que você ama! Grande abraço!

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 | morgana_r@hotmail.com
Rua Uruguai, 1953/8º andar - Ed. Medcenter
Passo Fundo/RS

gastrobese
Escolha bem, viva melhor.

www.gastrobese.com.br

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

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

Projeto **TATO** → **AMOR em ação!**

O Projeto TATO foi criado em 2015.

Realizamos **nossas ações solidárias** buscando aliar o material ao TATO, **levando mais amor** por onde passamos. Seja para os animais, idosos, crianças ou famílias em vulnerabilidade social, **buscamos mais do que doar, mas também, inspirar a solidariedade** em cada vez mais pessoas.

FAÇA UM PIX E COLABORE COM O TATO!

CNPJ: 42.516.388/0001-28
Faça parte dessa corrente de amor!

@projetotato | projetotatopf

Refluxo causa Bruxismo, ou o Bruxismo causa Refluxo?

O Bruxismo é uma parafunção classificada assim por causa do ranger dos dentes, (ou apertar em alguns casos), causando desgastes na coroa dental, na firmeza e até em fraturas que causam infiltrações e cáries secundárias. Já o refluxo gastroesofágico é uma condição em que o conteúdo ácido do estômago reflui para o esôfago, causando irritação e inflamação na mucosa do esôfago. O Refluxo pode ser agravado pela posição de deitado, o que pode ocorrer durante o sono. O bruxismo, por sua vez, é um distúrbio do sono caracterizado por ranger ou apertar os dentes, que pode ocorrer durante o sono e também pode ser agravado pela posição de deitado.

Ambas as condições tendem estar associadas, pois o Refluxo pode irritar a mucosa oral e provocar dor ou desconforto, o que pode levar a pessoa a apertar ou ranger os dentes como forma de alívio. Por outro lado, o Bruxismo pode aumentar a pressão intra-abdominal e agravar o refluxo gastroesofágico.

Além disso, algumas pesquisas sugerem que o Bruxismo pode afetar o tônus do músculo esofágico infe-

rior, que é responsável por impedir o Refluxo do conteúdo gástrico para o esôfago. Deve-se compreender que nem todo Refluxo gastroesofágico é percebido nem todo Refluxo causa o retorno do conteúdo gástrico (regurgitação), muitas vezes o Refluxo se apresenta sintomaticamente por tosse seca semelhante a uma tosse alérgica, ou até soluços.

Sim! Tratando Refluxo pode-se também ajudar no tratamento do Bruxismo, lembrando que não é somente isto que o causa. No entanto, é importante destacar que a relação entre o Refluxo gastroesofágico e o Bruxismo ainda não está completamente esclarecida e mais pesquisas são necessárias para entender melhor essa associação. Se você sofre de Refluxo e/ou Bruxismo, é importante procurar um profissional de saúde para um diagnóstico preciso e tratamento adequado.

Fonte: Wagner Luiz Silva
Osteopatia
CREFITO 5 / 98.586
(54) 99940-3637
Instagram: @wagner_naturopaxia



EMAGREÇA

com saúde e sem efeitos colaterais



BENEFÍCIOS

- Emagrecimento eficiente
- Reduz o apetite
- Inibe a compulsão por doces
- Ação antioxidante
- Reduz a retenção líquida
- Rico em fibras
- Controle dos níveis de triglicerídeos
- Reduz a resistência a insulina
- Efeito termogênico
- Redução de medidas e gordura abdominal



Ridiane Bordignon

54 99997-4330
@especialvittapassofundo



O impacto das redes sociais na comparação e autoestima: por trás dos perfis 'perfeitos'

É provável que você já tenha passado pela seguinte situação: estar em uma rede social e ver alguém compartilhando sua vida "perfeita" e aparentemente sem problemas. Muito provavelmente você se sentiu mal com isso, afinal, "a grama do vizinho sempre é mais verde". Quando você vê isso, pode ser que você compare a sua realidade com a daquela pessoa. Mas você já se perguntou se aquilo que você vê no perfil de alguém, é mesmo a realidade inteira da vida dela? Não podemos esquecer que as pessoas compartilham apenas o que querem que seja visto, afinal, ninguém precisa compartilhar o que gera desconforto. Mas é importante ter em mente que aquele registro mostra apenas um recorte da realidade, e não ficamos sabendo o que está por trás do que é exposto. Pode ser que a pessoa realmente esteja se sentindo muito feliz e a foto apenas registre o momento. Mas também existe a possibilidade daquela "realidade" ser montada e postada, para passar uma imagem de felicidade que talvez não esteja presente.

Essa mesma comparação também pode surgir quando vemos alguém compartilhando seu "corpo

dos sonhos". Quando só consumimos conteúdos de pessoas com corpos muito diferentes dos nossos, podemos acabar nos comparando com aquela pessoa, simplesmente por sermos diferentes. Isso pode trazer uma grande insegurança e insatisfação corporal. Mais uma vez, não sabemos o que pode estar por trás daquela foto. Pode ser que sim, a pessoa tenha aquele corpo com uma vida equilibrada e saudável, mas o contrário também pode acontecer. Aquele corpo pode ser consequência de um sofrimento emocional, como depressão ou transtornos alimentares. Aqui entramos em outro ponto importante: nem sempre alcançar o "corpo dos sonhos" vai te trazer felicidade. Precisamos buscar a origem desse padrão de beleza - que muda constantemente - por quem e com qual objetivo ele foi criado. Nosso corpo não é uma massa de modelar, algo que pode ser modificado de acordo com o que está na "moda". Cada pessoa tem seu próprio biotipo, metabolismo e tendências genéticas diferentes. Devemos lembrar que existe SIM beleza no nosso corpo, mesmo que ele não esteja dentro do que é esperado pelo padrão de beleza atual.

Refletir sobre isso nos ajuda a perceber que todo mundo tem problemas, afinal não existe uma vida perfeita. Por isso é injusto se comparar com um recorte da realidade do outro. Isso também alerta para o fato de que podemos controlar o que consumimos nas redes. Não precisamos seguir contas que nos geram sentimento de insegurança ou inferioridade. Conforme foi dito, muitas vezes a pessoa só está compartilhando algo que acha interessante, mas cada um tem suas vivências e não sabemos o que aquilo pode gerar no outro. Você pode consumir conteúdos de pessoas com realidades diferentes da sua, desde que você também admire pessoas parecidas com você - seja fisicamente, emocionalmente ou financeiramente. Questionar o que se vê e refletir sobre como se sente após isso também é uma forma de cuidar de si mesmo. E lembre-se: nossa vida vai muito além do que postamos nas redes.

Fonte: **Luiza Menegatti**
Psicóloga Clínica
CRP 07/37954
(54) 99678-1704
Instagram: @psico.luizamenegatti



Luiza Menegatti

Psicóloga Clínica
CRP 07/37954

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

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

4 Benefícios da Limpeza de Pele

- 1** Previne cravos e espinhas
- Faz um detox na sua pele **2**
- 3** Deixa sua pele suave e uniforme
- Ajuda no combate do envelhecimento precoce **4**

Agende um horário
54 99915-0511

UM AMBIENTE MAIS SAUDÁVEL PARA VOCÊ E SUA FAMÍLIA!

HIGIENIZAÇÃO E IMPERMEABILIZAÇÃO
PROFISSIONAL DE SOFÁS, COLCHÕES, POLTRONAS, CADEIRAS E ESTOFADOS EM GERAL

RESIDENCIAIS E COMERCIAIS

Limpeza profunda, eliminando bactérias, ácaros, fungos, vírus (inclusive o da covid-19) e outros microorganismos causadores de doenças.

*PRODUTOS REGISTRADOS NA ANVISA.

54 99140-0553 @higipro_pf
www.higiprof.com.br

PRONTO SOCORRO DOS ÓCULOS

SEU ÓCULOS QUEBROU? NÓS O RECUPERAMOS!

Fazemos seu óculos de grau e consertamos seu relógio.

Gilson Moreira 54 99137-1977
Rua General Neto, 448/Sala 18
Centro - Passo Fundo/RS



REIKI

O Reiki é uma terapia alternativa que consiste na imposição das mãos do terapeuta sobre o corpo para a transferência de energia, pode ser feito a distância também claro que com a permissão da pessoa que vai receber. A prática do Reiki é segura e não gera nenhum efeito colateral e nem está ligado a uma religião, podendo ser aceita por pessoas de diferentes origens e crenças.

Como funciona o Reiki a distância

Os tratamentos de cura a distância com Reiki podem ser realizados em qualquer parte do mundo e a qualquer distância. A terapia Reiki segue o princípio de que estamos todos conectados e preenchidos por forças e energias que podemos usar para a cura e para o bem-estar. A energia enviada a distância é a mesma aplicada localmente com a presença da pessoa, o que muda é apenas a técnica e a forma de conexão.

Como fazer Reiki a distância

Para curar a distância com Reiki basta se conectar com a pessoa que irá receber mentalmente. Não é necessário nenhum tipo de contato físico para realizar a sessão. O reikiano estabelece esse contato pensando na pessoa, visualizando ela entre suas mãos. O emissor precisa estar concentrado e imaginar o Reiki chegando nesta pessoa, preenchendo seu corpo e seus arredores. Basta ficar mentalmente conectado com esta pessoa por alguns minutos e, pronto, o Reiki fará a sua parte. Para facilitar a concentração é recomendado ficar em um local isolado e tranquilo durante o envio do Reiki a distância. Reiki equilibra sua energia, cura seu passado, seus pro-

blemas físicos, mentais, espirituais e emocionais. A energia Reiki age onde você precisa de mais ajuda para superar qualquer obstáculo que o impede de avançar.

Principais benefícios presencial ou a distância:

- Comodidade para quem não pode sair de casa ou do leito no hospital;
- Facilidade para receber de pessoas quando você não está no mesmo bairro, cidade ou até mesmo em outro país;
- Redução do estresse;
- Auxílio na recuperação de doenças e lesões;
- Melhora na circulação sanguínea;
- Equilíbrio e controle emocional;
- Aumento de paz e bem-estar.

Os benefícios do Reiki a distância são ainda mais importantes para pessoas com síndrome do pânico, imunidade baixa e qualquer doença ou lesão, que os impeçam de sair de casa. Através das técnicas aplicadas no Reiki pode-se melhorar a qualidade de vida, pois é um tipo de terapia que libera as tensões emocionais, fazendo uma limpeza na mente, promovendo relaxamento interior. O Reiki gera na pessoa sentimentos de esperança, bem-estar, alegria, paz e autoconfiança e isso faz com que seja possível realizar as tarefas diárias com mais facilidade e mais ânimo. Essas situações são ferramentas ideais para melhorar a qualidade de vida, por isso pode-se dizer que o Reiki é uma terapia que pode melhorar a saúde física e mental de uma pessoa.

Fonte: *Aline Andrade*
Terapeuta

(54) 98106-0014

Instagram: @alinea_andrade



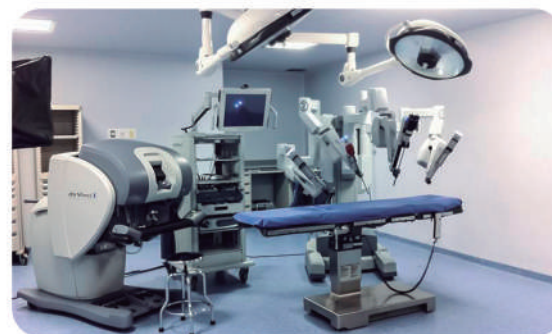
Seja sua melhor escolha: mude sua energia.

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

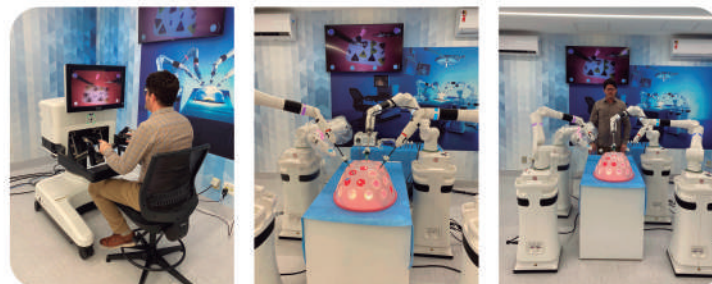
@alinea_andrade
Aline Andrade (54) 98106-0014



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



LAVANDERIA

AUTO-SERVIÇO OU NÓS LAVAMOS PARA VOCÊ



POR QUE ESCOLHER A CESTOU?

- Equipamentos e produtos de alta qualidade.
- Lave e seque em 1h15min.
- Você não se preocupa com os custos da manutenção, produtos, energia e água.
- Oferece mais praticidade e facilidade.
- Higieniza suas roupas com valor justo e você ganha espaço em casa.

☎ 54 99902-5092 📱 @cestoulavanderia
 📍 Rua Silva Jardim, 150 - Centro (próx. ao Hospital de Clínicas)

Massagem para gestantes

A massagem em grávidas é uma forma maravilhosa de preparar uma mãe para o nascimento de seu bebê. A partir do segundo trimestre de gravidez, com indicação do obstetra que acompanha a gestação, mamãe e bebê podem se beneficiar desse recurso. Para aliviar as dores nas costas, provocadas pelo peso da barriga e dos seios, para diminuir o inchaço nas pernas e nos pés, a retenção de líquidos própria dessa fase, para acalmar tensão e ansiedade, não há nada melhor que uma massagem relaxante, indicada nesses casos. Além desses benefícios, a mamãe vai reduzir as câibras, aliviar azia e enjoos, melhorar a circulação sanguínea, diminuir o aparecimento de estrias, celulites e varizes, melhorar o humor, melhorar a qualidade do sono, dentre outros.

A massagem relaxante, além de fazer uso de cremes especiais para gestantes, livres de conservantes ou aditivos, pode utilizar também alguns óleos essenciais que auxiliam no alívio das dores e na qualidade do sono da futura mamãe. Lavanda para acalmar, bergamota para aliviar enjoos, hortelã-pimenta para fissuras mamárias e óleo de gerânio para a hora do parto são uns dos queridinhos dessa fase tão especial para as mulheres.

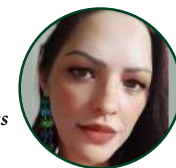
Durante a gravidez, mamãe e bebê desde que colocados em posição con-

fortável, e nas mãos de um profissional qualificado, que utiliza recursos adequados, podem fazer uso dessa técnica de massagem prazerosa e potencializar os benefícios necessários ao bem-estar de ambos.

Após o nascimento dos bebês a massagem também é recomendada, para o alívio do stress, relaxamento dos músculos e prevenção da depressão pós-parto, bem como para eliminar toxinas e resíduos metabólicos, melhorar a nutrição dos tecidos, diminuir a sensação de formigamento nas mãos e nos pés e melhorar a imunidade do organismo da mamãe.

A massagem relaxante, além das propriedades terapêuticas, no pré e no pós-parto confere uma sensação de bem-estar físico e emocional importante para a mulher vivenciar esta etapa da sua vida, com a plenitude que merece. A massagem pós-parto é indicada tanto em partos normais como em cesarianas. Mas, cabe lembrar que, em qualquer intercorrência gestacional durante ou posterior ao parto, a massagem só deve ser realizada mediante indicação médica.

Fonte: *Patricia Muller*
 Massoterapeuta
 (54) 99111-9361
 Instagram: @etcedelweiss



Dental Sul



TODA A LINHA ivoclar



EQUIPAMENTOS E MATERIAIS ODONTOLÓGICOS PARA SUA CLÍNICA

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

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

Patricia Muller



Massoterapeuta e Esteticista
 (54) 99111-9361

INSTITUTO TERAPÊUTICO COMPLEMENTAR
 EDELWEISS

Donna Bella
 Moda Íntima



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



Natação e seus benefícios

A natação pode e deve ser a primeira atividade física, a partir dos 6 meses de vida, a criança já pode começar a prática da natação, dos 6 meses até os dois anos os pais participam juntos da aula, a partir dos 2 anos eles já começam a ficar sozinhos na piscina com os professores. Ou seja, um esporte para todas as idades.

Considerado um dos esportes que mais contribui para a melhora do desempenho escolar, a prática beneficia e muito, condicionamento físico, coordenação motora, noção de tempo/espaço e percepção. As crianças absorvem mais conteúdo porque o esporte traz segurança para as atividades propostas e a energia gasta na natação deixa a

criança mais calma em sala de aula.

A natação no inverno, não deixa as crianças doentes, pelo contrário, as piscinas são climatizadas em temperaturas adequadas, os mesmos cuidados de épocas frias devem ser tomados ao sair da piscina, como secar bem os cabelos, dar um tempo na recepção para temperatura corporal baixar. Mas a prática do esporte vai manter a criança mais protegida, com mais saúde para não pegar doenças.

Uma das grandes discussões é se a natação prejudica o ouvido das crianças, isso é um mito, se a criança já possui otite ou pré-disposição a ter dor de ouvido, a água quando não tratada corretamente pode contribuir, fato. Mas a na-

tação por si só, não desencadeia quadros de infecção de ouvido.

A prática da natação ainda ajuda a prevenir afogamentos, sendo um seguro de vida para os pais, nas aulas de natação, além da prática, cuidados que devem ser tomados, são ensinados as crianças, como estar sempre supervisionados por um adulto. Uma das atividades que desenvolve bem esta situação, são as aulas de natação com a "semana segura", onde as crianças vão ter noções e trabalhar exercícios específicos sobre a situação, a aula ainda envolve nadar com roupa, para os mesmos terem noção na prática sobre a situação.

Outro benefício na prática da natação está em tirar as crianças e

adolescentes um pouco da frente das telas (celular, televisão) e assim, ajudando na postura corporal dos mesmos, além é claro de estar contribuindo para a saúde.

Sendo um dos esportes mais completos que existe, que trabalha o corpo todo, ajudando a prevenir lesões, trabalhando a parte cardiorrespiratória do aluno. Então, não perca mais tempo, e incentive seu filho e você também a praticar este esporte com vários benefícios.

Fonte: Vinicius de Moura
Educador físico - Cref 5181
(54) 99954-5004
Instagram: @win_natacao



#vemserfeliz



#vemserwin



PILATES



NATAÇÃO PARA
TODAS AS IDADES



HIDROGINÁSTICA



YOGA

Natação para toda a vida.

☎ 54 99954-5004 ☎ 54 3314-6612 @@win_natacao 📍 Rua Nascimento Vargas, 579 - Bairro Vergueiro - Passo Fundo/RS

MÃES DE ESTRELINHAS



Eu sei que muitas mulheres passam pela mesma situação que eu. Tenho 50 anos, casada há 12, vivo um casamento muito feliz, graças a Deus. E talvez porque me veem feliz, somado à nossa cultura, é quase impossível não ouvir as pessoas comentarem: “Ainda não tem filhos?” “Ah, mas ainda dá tempo...” “Não pensam em adotar?” “Um filho dá novo sentido à vida” ...

Eu sempre amei crianças e adolescentes. Então parecia natural que eu fosse mãe. Não vou abordar os motivos de querer ou não ter filhos, meu intuito aqui é falar sobre nós mulheres, que tivemos perdas. Pouquíssimas pessoas do meu convívio sabiam (até hoje) que eu passei por abortos. Até pouco tempo eu pensava que era melhor esconder, especialmente de mim mesma. Doía muito relembrar. Inúmeras vezes imaginei como seriam seus rostos, o que gostariam de estudar, quais seriam seus dons, nossos passeios, se seríamos muito amigos, companheiros, quais ensinamentos eu lhes transmitiria...

A dor que eu sentia se potencializava quando eu pensava em meus filhos como perdas. Agregado a esse sentir, ressoavam tristezas, desmerecimento, desvalorização, carên-

cias, medos, impotência e fraqueza. Emoções que me colocavam para baixo e levavam para o fundo do poço a minha autoestima e minha autoconfiança. Logicamente, isso refletiu na prosperidade de toda a minha vida adulta.

Porém, sempre temos novos caminhos a percorrer. E nessa Jornada me deparei com conhecimentos da Constelação Sistêmica, de Bert Hellinger. Isso mudou tudo! Os conhecimentos de Hellinger, nos sugerem que olhemos cautelosamente para a nossa vida, e que nos ajustemos nos encaixando em algumas leis, que ele chamou de Ordens do Amor. São elas: A lei da Hierarquia, a lei do Equilíbrio e a lei do Pertencimento. A lei que se refere ao assunto aqui abordado é especialmente a do Pertencimento. O pertencimento é um sentimento inerente ao ser humano, portanto, a sua falta gera desequilíbrio na nossa estrutura. Todos os seres tem o direito de pertencer, de serem reconhecidos, valorizados dentro do nosso sistema, de ocuparem um papel, de terem um lugar na história. Ninguém, definitivamente, deve ser excluído. Enquanto houver a exclusão, haverá faltas, carências e sentimentos negativos. Além disso, Bert também

nos ensinou que, quando alguém é excluído, essa energia, ou situação, passa a ser vivida por outros descendentes da nossa família, do nosso clã, repetindo um padrão que não foi anteriormente solucionado.

O que fazer então? Acolher. Aceitar. Amar. Compreender.

Portanto, hoje eu sei que não os perdi. Eles viveram em mim nesta vida terrena por algum tempo. E ainda fazem parte do meu ser e assim permanecerão. Eu os vejo. Os abençoo. Os liberto e me liberto, para que possamos prosseguir nossas jornadas em paz, mesmo que em dimensões diferentes. Sim, sou mãe de estrelinhas. Se eles estivessem presentes aqui nesta dimensão, talvez vivêssemos tudo que eu já imaginei. Mas é preciso permitir soltar, com o meu amor, fazendo parte da minha evolução, sabendo que eles têm um lugar em mim, na minha vida, que pertencem a minha história, eles têm um pouco de mim e eu um pouco deles. Assim é, assim se faz a Lei do Amor e o equilíbrio da vida.

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







Barbara Piccinini

Contact Consultoria e RH
 Recrutamento e Seleção para a sua empresa

RECRUTAMENTO

MAPEAMENTO COMPORTAMENTAL E LEVANTAMENTO DAS REFERÊNCIAS

ENTREVISTAS E APRESENTAÇÃO DOS CANDIDATOS PARA O CONTRATANTE

☎ 54 99601-5415

Fisioterapia Cervicocraniomandibular

- Disfunções da ATM e DTM
- Apertamento dentário
- Dores na mastigação
- DOF
- Bruxismo
- Pós Cirurgia Ortognática
- Dry Needling



☎ 51 99666-4029 @fisiodianegraeff_pf



RENATA OLIVEIRA



SUZI HENDGES

- Manicure • Pedicure
- Alongamento em Gel com Tips
- Rejuvenescimento de Mãos
- Spa dos Pés • Spa Detox

- Massagens
- Drenagem Linfática
- Drenagem Pré e Pós Cirurgia
- Depilação com Luz Pulsada
- Depilação com Cera

☎ 54 99122-8095

@renata.2013.oliveira

☎ 54 99134-4741

f Suzi Hendges

Respire, este é o seu momento

Você já deve ter passado por aqueles dias em que se olha no espelho e ama o que vê, se sente linda e radiante, capaz de conquistar o que quiser. E tem dias em que age só por obrigação mesmo chega a fazer as coisas meio que no automático. Envolvidas pela correria do dia a dia, cheia de compromissos, deixando sua energia se esvaír, pensando que deste modo estamos poupando um pouco nossa energia, seguimos em frente nos sentindo mulheres fortes, seguras e confiantes.

Será?

Será que no meio deste corre-corre automático não estamos confundindo exaustão mental, sobrecarga, em uma falsa sensação de força e segurança?

Este é um dos temas que mais impacta os relacionamentos das minhas clientes, mulheres lindas, bem resolvidas, seguras de si, aquelas que obviamente deveriam ser as mulheres mais cobiçadas para um relacionamento de verdade, mas na realidade o que acontece? Ou estão solteiras e quando querem uma companhia tem uma imensa dificuldade de encontrar alguém que realmente vale a pena, ou estão todos os dias alimentando sua mente de que elas preferem ficar sozinhas,

porque não existe ninguém que preste. Acredite já passei por isso e já pensei exatamente assim no passado. Nós duas sabemos que isso não é verdade. Não fomos criados para viver sozinhos. Fomos criadas para amar e sermos amadas. Caso contrário qual o sentido de se trabalhar tanto, prosperar, fazer uma carreira de sucesso e não ter com quem desfrutar as conquistas, alegrias e realizações, não é verdade?

Justamente por isso que infelizmente o índice de suicídio cresceu absurdamente nos últimos tempos, as pessoas estão perdendo o sentido do que realmente é importante. E nessa inversão de valores e consequentemente esta confusão mental, excesso de pensamentos acelerados e crises de ansiedade, não paramos mais para ouvir a pessoa mais importante das nossas vidas.

Você ao menos sabe quem é a pessoa mais importante da sua vida? É VOCÊ!

Isso mesmo, você deveria ser a pessoa mais importante da sua vida. Você deveria ser a pessoa que mais te escuta, que mais tem sua atenção, que mais tem paciência consigo mesma, que mais deveria dedicar atenção, amor e compaixão. E não se perder em sentimentos de culpa

e frustração.

Como eu sei que você não tem se priorizado como merece?

Porque você vem se enganando a tanto tempo de que é bem resolvida, que é uma mulher segura, que na verdade só quem te conhece de verdade é seu travesseiro. Você se sente realmente segura e confiante para se posicionar e dizer não para as pessoas que você mais ama? Porque se posicionar para aqueles que não temos envolvimento emocional ou que não temos interesse na opinião da pessoa aí é fácil. Quero saber se você consegue realmente se posicionar com as pessoas em que a opinião delas impactam no seu emocional.

Você se sente segura em continuar um projeto mesmo que ninguém te apoie?

Você consegue ser segura e autoconfiante e não se auto sabotar, não procrastinar ou desistir de ter constância no que você realmente quer? Ou a opinião das pessoas, o olhar de reprovação ou simplesmente o fato de elas te ignorarem não se interessando pelo o que você considera importante, desestrutura seu emocional? Se respeitar verdadeiramente é o que faz de fato e de verdade você se sentir segura para

alcançar o que você quiser, seja um sonho profissional, uma viagem, uma mudança ou um relacionamento saudável para compartilhar todas estas conquistas.

Sou mentora de mulheres e especialista em violência psicológica, já ajudei muitas mulheres a reestruturarem seu emocional a conquistar seus sonhos, a valorizarem de verdade a mulher maravilhosa que você já é, mas que talvez esteja usando métodos que não tem dado muito certo nas suas relações. Se me permitir gostaria de te dar um presente para que você entenda o quanto é merecedora de uma vida sem limites, me chama no Direct do Instagram e diga que leu este artigo que vou te presentear e se me permitir posso te ensinar a despertar seu valor próprio, sua essência pura que você tem aprendido a abafar há anos e tenha se perdido em relacionamentos disfuncionais ou repetido padrões que você jurou para você mesma que jamais repetiria.

Fonte: **Aline Heylmann**
Master Coach Integral Sistêmico
Especialista em Violência Psicológica
(54) 99713-9980
Instagram: @alinea.heyermann



MENTORIA MULHERES + SEGURAS JÁ

Respire este é o seu momento

- ◆ Ser mais SEGURA e AUTOCONFIANTE
- ◆ Saber se posicionar
- ◆ Se respeitar e ser respeitada
- ◆ Despertar sua verdadeira identidade
- ◆ Ter clareza do que você quer
- ◆ Como fazer dar certo
- ◆ O segredo de ter constância

Quero te dar um presente. Me chama e diga se este conteúdo fez sentido para você.

@Aline.Heylmann
Especialista em Violência Psicológica



Terceirização: solução ou problema?

No presente ano já nos deparamos com notícias impactantes sobre trabalhadores que foram encontrados em condições análogas a de escravidão em vinícolas no estado do Rio Grande do Sul. A principal alegação das empresas para livrarem-se das acusações foi de que os trabalhadores eram contratados por uma empresa terceirizada, não havendo possibilidade de responsabilizar as vinícolas pelos atos ilegais que vinham sendo cometidos há meses pela outra empresa.

Inicialmente, quando a terceirização foi legalizada no Brasil, as empresas poderiam contratar empresas prestadoras de serviço que disponibilizavam empregados para atividades meio e não para atividades fim. Isso significa que as empresas contratavam terceirizadas que ofereciam serviços de limpeza, segurança, manutenção, por exemplo, não podendo oferecer trabalhadores que desempenhariam a função principal. As alterações foram feitas pelas Leis nºs 13.429 e 13.467, que permitiram que as empresas contratem terceiriza-

das que oferecem empregadores para realizar as atividades fim da empresa, as atividades principais.

Os direitos dos funcionários terceirizados devem ser os mesmos de qualquer trabalhador, garantidos na Consolidação das Leis do Trabalho, e os deveres da empresa que contratou os serviços terceirizados quanto da empresa que disponibilizou os funcionários. Ocorre que as empresas que contratam as prestadoras de serviço muitas vezes acreditam não ter nenhuma responsabilidade sobre os funcionários não fiscalizando os deveres que a empresa terceirizada deve cumprir, sendo responsabilizadas de forma solidária ou subsidiária em caso de condenação em processos trabalhistas.

Especificamente no caso das vinícolas, a empresa terceirizada tratava os funcionários de forma desumana, conforme relatos, eles sofriam agressões físicas, jornadas de trabalho exorbitantes, trabalho forçado e ameaças, dentre as agressões físicas os trabalhadores informaram que sofriam com espancamentos, choques elétricos

e até mesmo tiros de borracha. Então, se os trabalhadores eram tratados dessa forma pela empresa prestadora de serviços, as vinícolas devem responder de forma solidária ou subsidiária? Sim. As vinícolas, e qualquer outra empresa que contrata uma terceirizada, deve fiscalizar a forma como os trabalhadores estão sendo tratados, deve se atentar quanto aos pagamentos mensais, se estão sendo feitos conforme a legislação e deve comprovar que fiscaliza a empresa que oferece os serviços terceirizados.

Não é viável que uma empresa contrate outra que ofereça o serviço de trabalhadores, para atividades meio ou atividades fim, e que não se preocupe com condições mínimas de tratamento para os trabalhadores, que devem cumprir jornada diária de no máximo 8 horas e/ou 44 horas semanais, com pagamento de horas extras de no mínimo 50% de acréscimo no valor da hora normal, pagamento mensal de FGTS, horário de intervalo e no caso de trabalhadores de safra, as condições de alojamento e ali-

mentação precisam ser adequadas para o descanso e bem estar desses empregados.

A justiça do trabalho julgou mais de 10 mil processos sobre esse conteúdo, havendo aumento de ações entre os anos de 2020 a 2021. A fiscalização é bastante efetiva nesses casos, mas é importante implementar um pensamento de que o trabalhador não deve submeter-se a condições degradantes de trabalho em razão de ser sua única possibilidade de sustento, pois a Justiça do Trabalho, o Ministério Público do trabalho e advogados especialistas na área trabalham em conjunto para manutenção dos direitos dos trabalhadores e o cumprimento das obrigações legais por parte das empresas, protegendo os empregados e preservando as condições mínimas para que possam executar suas atividades com segurança e proteção.

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



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)

Unidades com melhor custo benefício

Preparamos grandes vantagens para você

Fatisa
Imóveis & Investimentos

Investimentos planejados, com rentabilidade e segurança para você

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

Maternidade, mais que instinto uma missão!

Quando o assunto é maternidade o que mais se encontra são palpites de plantão, mas a prática mostra diariamente que de fato não existe receita, que cada mãe vai aos poucos se construindo neste papel. Embora muitas mulheres carreguem sim o desejo natural pela maternidade, algumas com a mesma naturalidade sentem-se confortáveis e felizes ao expressar a sua incompatibilidade com o tão sonhado lugar que tantas mulheres querem ocupar o de tornar-se Mãe. Cobrar isso de forma unânime é um gesto cruel e de imposição social e cultural pois coloca a plenitude do ser mulher a partir do exercício da maternidade.

Maternidade não é brincadeira então, o mais importante não é quem quer ou não se tornar mãe, mas como cada mulher de acordo com suas histórias de vida, medos, inseguranças, desejos e realidades chegam a este status. Ninguém nasce mãe, algumas mulheres chegam a ter filhos, mas nem por isso esse título lhes é garantido. A maternidade é uma relação entre dois seres, e como toda relação precisa ser desenvolvida para se tornar amor. Amor esse que para muitas mulheres sim, é uma realização de vida. Enquanto para outras a mesma

realização se apresenta de outras formas: profissionais, financeiras ou na relação de pares.

Escrever, falar ou até mesmo pensar sobre maternidade é se aventurar em um caminho de incertezas por vezes polêmico, onde cada experiência é única com um caminho que varia de doce, leve e feliz a percursos dolorosos, decepcionantes e sofridos. Dizem que amor de mãe é incondicional, pessoalmente até concordo, costume dizer que o amor protege. Contudo, amor incondicional é diferente do amor ilimitado, não no sentido de que exista um limite e quando atingido ele acabe. Mas no sentido ampliado de um amor seguro, contingente com as necessidades de seu filho. Um amor que alimenta, cuida, educa, aquece e claro protege muito, na mesma medida que dá bronca, ensina sobre responsabilidade, sobre o certo e o errado, permite frustrações, acolhe fracassos e encoraja enfrentar os medos.

A maternidade real vai muito além de livros, palestras, ou do que cursos de gestantes são capazes de ensinar. É um exercício constante de equilíbrio entre tudo que você já foi um dia e o que está se tornando desde que a maternidade bateu a

sua porta. Por mais planejada e até perfeita que possa ser a chegada de um filho ainda assim momentos de pavor, estresse e até mesmo fúria irão te visitar durante esta longa jornada da vida de mãe.

Ser mãe é sem dúvida uma missão não se sinta obrigada a aceitar, mas se o fizer faça de verdade aceitando o que de melhor ou pior ela tem a oferecer, só não esqueça o principal: seu filho pode ser sua prioridade desde que não exclua você da sua própria vida. Afinal acredita-se que você já existia antes da chegada dele.



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



Bl
Beauty Lounge
ESTÉTICA PERSONALIZADA

- Design de Sobancelha
- Brow Lamination
- Limpeza de Pele
- Lash Lifting
- Micropigmentação de sobancelhas, olhos e lábios
- Despigmentação
- Depilação Egípcia
- Estética Facial
- Hydragloss
- Tratamento de Estrias
- Microagulhamento facial e capilar
- HOF

Rua Paissandú, 1915

@beautyloungeestetica
@palomagarciabeauty

54 99977-6361

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

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 Beira Cidã)

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



*Deixe seu lar
como colo de mãe,
super aconchegante!*



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

Mariah 
Enxovais & Decoração



**DIA DAS
MÃES
FISCH**

**O presente que a
sua mãe quer ganhar!**

Presenteie sua mãe com o melhor da moda
em óculos de grau e solares na Óptica Fisch!

**ÓPTICA
FISCH**

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



IPPF
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

