

# JORNAL Viva Bem

ano22  
nº 251  
Junho 23

Periodicidade Mensal  
Passo Fundo/RS  
Distribuição Gratuita

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

**Grupo Cristo Rey**  
Centro Dia do Idoso

54 3312-6446 | 54 99983-4810

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

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

**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)

**JANete PASTRE**  
PROFESSORA DE MATEMÁTICA

(54) 99960-2669

## Doar sangue é doar VIDA!

■ Junho Vermelho | PÁGINA 5

■ Cirurgia Robótica | PÁGINA 13

[www.kellyjacobs.com.br](http://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. Hawai - Centro - Passo Fundo

*Ervas e especiarias para chás que vão esquentar e cuidar da sua saúde.*

**CELEIRO NATURE DA NETO**

(54) 3315-7152 | [celeironaturedaneto.com.br](https://www.instagram.com/celeironaturedaneto)

[@celeironaturedaneto](https://www.facebook.com/Celeiro-da-Neto)

Av. General Neto, 182/Sala 2  
Passo Fundo/RS

TELE-ENTREGA  
(54) 99927-7360

## Vão-se os homens, ficam as obras...



Pois num momento de mate, música e leituras me dei conta: estava ouvindo pelo Spotify a edição da 5ª Coxilha Nativista de Cruz Alta (RS) - festival musical - onde entre a finalista e as vencedoras de suas categorias cantavam (os já falecidos) Luiz Carlos Borges, Ruy Biriva, Leopoldo Rassier, Eracy Rocha e tocava sua gaita o Lobisomen, dos Incompreendidos. Contextualizando, foram músicos de grande expressão no meio cultural e artístico do Rio Grande Sul e que nos deixaram um vasto legado, os quais, ali, na melodia da hora do mate, ressurgiam com suas vozes e instrumentos na interpretação de suas músicas. Lembrei-me inevitavelmente da frase de Augustin Louis Cauchy: "O homem morre mas sua obra permanece". Quantas artes ficaram eternizadas para a humanidade a partir da execução de seus autores? Atos, atitudes e artes que em muitas das vezes atendiam a um anseio de justiça, de criatividade, de evolução; que o digam Gandhi, Da Vinci, Freud, Einstein, dentre tantos!

Na mesma semana assisti ao documentário "2 for trips Lua de mel em 32 países - Youtube", feito por um médico oncologista (cuja esposa

trabalha em sua companhia como enfermeira) e no qual relatavam passar por um processo de reflexão. Questionaram-se sobre: quantos dos pacientes que conheceram e que acabaram morrendo durante o tratamento, também tiveram ali, sepultados os seus sonhos? Vendo a morte prematura de alguma dessas pessoas, refletiram sobre suas próprias vidas e seus planos futuros, e, amantes do ciclismo que são, partiram para uma volta ao mundo em uma bicicleta de dois lugares acampando à beira das estradas em barraca e dormindo, cozinhando, banhando-se, com os meios que encontravam. Foram mais de três anos pedalando por 32 países com culturas e linguagens diferentes e interagindo com diversas pessoas pelos locais que passavam. Nem as adversidades climáticas que foram da neve ao calor extremo, do clima árido ao chuvoso, ou a fome e o cansaço físico, impediram de sentirem-se realizados com a viagem.

Bem, e quanto às nossas obras: que estamos fazendo? Que legados deixaremos à família, aos amigos, à humanidade? Não precisamos nos colocar numa condição de inferioridade pensando que não somos

capazes. Cada momento de carinho, de atenção ao próximo, cada atividade realizada que promova o bem torna-se um legado. Não precisamos pensar em coisas grandiosas: a simplicidade de atitudes de respeito, de socorro a quem necessite, de escuta a quem precisa desabafar, de ofertarmos um ombro amigo para um consolo, tudo vale. Quantas coisas boas existem nos dias de hoje que nem sabemos como iniciaram ou chegaram até nós, mas, que, na humildade ou no esquecimento de quem as deu causa nos servimos delas? Fica um sentimento de gratidão a estes anônimos, fica o ensinamento de que a mais simples de nossas atitudes pode fazer a diferença para uma grande obra, direcionada a nós mesmos ou a qualquer um que dela tire proveito para seu engrandecimento pessoal.

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



## CURIOSIDADES

### sobre o sangue

#### 1- Você tem cerca de 26 trilhões de glóbulos vermelhos

As células mais abundantes em seu corpo são os glóbulos vermelhos. Acredita-se que haja cerca de 26 trilhões nos homens - entre as mulheres, a quantidade é um pouco menor. As plaquetas também são bastante abundantes, embora seu número seja bem menor. No total, quase 90% das células do seu corpo se encontram no sangue.

#### 2- Em seus 3 ou 4 meses de vida, cada glóbulo vermelho dá 150 mil voltas ao redor do seu corpo.

Eles percorrem uma "autoestrada" viscosa (nossas veias e artérias) a uma velocidade de cerca de 2 km/h.

#### 3- A primeira transfusão de sangue bem-sucedida... foi realizada em 1818 pelo obstetra britânico James Blundell.

A paciente era uma mulher com hemorragia que havia acabado de dar à luz. Blundell tirou sangue do braço do marido e inseriu na paciente com uma seringa. Ela viveu para contar a história, assim como metade de suas pacientes. Acredita-se que aquelas que morreram eram de tipos sanguíneos incompatíveis.

#### 4- Se você é do tipo O, é um 'doador universal'

O sangue do tipo O não contém nenhum "invasor estranho" que possa resultar em rejeição. Este é o tipo de sangue armazenado nas emergências de hospitais e em ambulâncias, quando não há tempo para testar o tipo de sangue do paciente antes de fazer uma transfusão.

#### 5- Se o seu grupo sanguíneo é O, você tem menos probabilidade de sofrer de trombose venosa profunda

Trata-se de um coágulo que causa dor e inflamação e pode ser perigoso. Pode acontecer com qualquer pessoa a qualquer momento, mas este tipo de sangue determina que o risco é menor.

## 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



# EMBALAGENS



Caixas de pipoca



Maleta para garrafas



Caixas de pizza: GG quadrada



Caixas de pizza: Brotinho P / M / G / Família / GG Sextavada



Caixas para lanches



Caixas de prótese dentária



Maletas para lanche



Caixa de cachorro quente aberta



Caixa de batata frita

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

# 10 ESTRATÉGIAS para não extrapolar na comida no inverno

É fato que o organismo sente mais fome no inverno, no entanto, é preciso criar mecanismos para não consumir em excesso e jogar fora esse empurrãozinho do metabolismo:

**1** - Não fique muito tempo sem se alimentar, isso pode gerar compulsão na próxima refeição. Nos dias mais frios, crie o hábito de fazer pequenas refeições;

**2** - Procure manter o corpo sempre hidratado, bebendo bastante água, para não confundir fome com sede;

**3** - Troque o tradicional chocolate quente com creme de leite, chocolate em barra e marshmallow por uma xícara de leite desnatado com cacau e canela ou ainda leite desnatado com café. Ambos aquecem e têm bem menos calorias;

**4** - O consumo de chá quente ajuda a manter o corpo aquecido ao passo que também diminui a vontade de comer;

**5** - Coma devagar e mastigue muito bem os alimentos para dar tempo de o cérebro sentir que está satisfeito. Dessa forma, você con-

sumirá menos comida;

**6** - A versão cozida da salada aquece o corpo e é mais palatável. Por isso, pode-se cozinhar os vegetais no vapor ou mesmo refogá-los, deixando-os sempre al dente. Esses vegetais também podem se transformar em caldos a serem consumidos como entrada;

**7** - Nas preparações de massas, prefira molhos à base de proteína de boa qualidade e tomates, evitando assim molhos feitos com creme de leite e queijos;

**8** - Invista nas sopas com carne ou frango. Lembre-se de utilizar dois vegetais de folhas; dois tipos de legumes; uma fonte de leguminosa, que pode ser o feijão, o grão-de-bico, a lentilha ou a ervilha; um tubérculo ou um cereal, como mandioca, batata, cenoura, macarrão ou arroz. Essas escolhas são importantes para não sentir fome logo depois da refeição;

**9** - Dê preferência ao consumo de carnes e peixes magros/refogados/assados/grelhados;

**10** - Além do excesso de gorduras, a atenção deve ser redobrada para não haver aumento no con-

sumo de doces, principalmente os gordurosos, bem como a adição de açúcares aos alimentos e bebidas.

Devemos lembrar também que a manutenção de uma rotina saudável com horários para as refeições e horas de sono, assim como manter a prática de atividade física diária, mesmo nos dias frios, são condições fundamentais para aproveitar essa ativação do metabolismo nos meses de inverno.

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

# Odontopediatria para bebês

## Vamos cuidar dos dentinhos de leite?

Os dentes decíduos, chamados dentes de leite, são de vital importância para o crescimento e desenvolvimento das arcadas dentárias, ossos e músculos da face. Eles são fundamentais para o correto desempenho da função respiratória, mastigatória, oclusal, fonética e harmonia estética da criança.



### Meu primeiro dentinho

O nascimento dos primeiros dentes decíduos (dentes de leite) acontece, em média, aos 6 meses de vida do bebê e terminam de erupcionar (nascer) por volta dos 2 anos e meio a 3 anos de idade, totalizando 20 dentes. Mas isso não é uma regra! Estes dentes podem surgir antes ou após esse período. A velocidade de erupção ou ritmo cronológico pode variar entre uma criança e outra, inclusive entre irmãos. Fatores genéticos e/ou ambientais podem influenciar a sequência fisiológica de irrompimento. Caso haja alguma alteração, o desenvolvimento e direcionamento dos ossos maxilares e suas funções podem ficar comprometidos. O Odontopediatra saberá diagnosticar precocemente e realizar as intervenções preventivas e/ou corretivas, caso necessário. Por isso, o acompanhamento odontopediátrico periódico é fundamental.

### Sim, dente de leite dói

O dentinho de leite possui raiz. No interior dela, há canais por onde passam nervos e vasos sanguíneos, chamados de polpa. Os dentes permanentes se formam muito perto dessa raiz e se "alimentam" dela para nascer, o que chamamos de reabsorção radicular do dente decíduo. Lesões profundas de cárie e alguns traumas nos dentes de leite podem atingir a polpa, provocando inflamações e/ou infecções, podendo causar dor e até necrose pulpar. Nestes casos, o tratamento de canal (Endodontia) deve ser realizado, para evitar danos aos dentes permanentes em formação, que estão próximos.

### Higiene bucal supervisionada

Todas as escovações da criança devem ser supervisionadas por um adulto até os oito anos de idade. A

escovação da noite deve ser feita pelos pais, por ser a mais importante. As crianças devem dormir todas as noites com a boca limpa e higienizada. Utilize pastas de dente com flúor, desde o nascimento do primeiro dentinho, na concentração indicada pelo Odontopediatra. O flúor é um importante aliado na prevenção e tratamento da doença cárie.

### Mamãe e papai

Seja exemplo para o seu pequeno! Pais que têm o hábito diário de escovar e cuidar dos próprios dentes, cuidarão da Saúde Bucal do seu bebê. No início, a criança pode até resistir à escovação. Mas, com paciência e carinho, a sementinha do cuidado estará sendo plantada para o resto de sua vida!

Fonte: Dra. Claudia Simone Cervi  
Odontopediatria e Saúde da Família  
CRO/RS 11617  
Rua XV de Novembro 885/21  
Kelly Jacobs Odontologia  
(54) 99940-3637  
Instagram: @drakellyjacobs



**QUALIDADE DE VIDA  
PARA OS IDOSOS COM**  
*pilates*

AGENDE SUA  
**AULA  
EXPERIMENTAL  
GRATUITA**

**PRATIQUE  
PILATES!**

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

10  
anos

espaço **pilates**

**JULIANA FARIAS**  
fotografia

**Realizamos serviços de  
fotografia e filmagem**

- Casamento • Aniversários • Formatura
- Batizados • Books • Newborn
- Acompanhamento Mensal de Bebês
- Fotos com Toga • Fotos para Documentação
- Impressões Fotográficas na hora
- Molduras • Álbuns

54 99670-9601

@julianafariasfotografia /julianafariasfotografia

Rua Quinze de Novembro, 405 - Centro  
(ao lado do HSVP) - Passo Fundo/RS  
**ESTACIONAMENTO PRÓPRIO**

## Junho Vermelho: Doar sangue é doar vida!

Em junho comemora-se o Dia Mundial do Doador de Sangue, e a Hematoclin quer chamar a atenção da população para a relevância da doação de sangue regular e voluntária. Afinal, é através da doação que se salvam diversas vidas e garante-se o bem-estar daqueles que dependem de transfusões constantes. A doação de sangue é essencial para os pacientes que sofrem com perdas sanguíneas significativas em situações de emergência. Embora o número de doadores (1,6%) esteja dentro dos parâmetros estabelecidos, ainda não alcança a média de 3% recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Caso haja uma redução significativa nas doações de sangue, os pacientes que dependem dessas transfusões podem enfrentar difi-

culdades no atendimento.

### Doe você também!

A doação de sangue é um ato indolor, rápido, voluntário e capaz de ajudar pacientes submetidos a cirurgias ou em situações de emergência. A seguir, apresentamos os principais fatos e mitos sobre a doação de sangue:

- Idosos não podem doar sangue. **Mito!**

Desde 2013, o Ministério da Saúde aumentou a idade máxima para doação de sangue. Atualmente, pessoas entre 16 e 69 anos podem realizar a doação.

- A doação é restrita a pessoas sem piercings e tatuagens. **Mito!**

Apenas pessoas com piercing na cavidade oral não podem doar, pois

a boca é mais propensa a infecções do que outras áreas do corpo. Quanto às tatuagens, é recomendado esperar um ano após a realização do desenho, pois é o tempo necessário para detectar doenças contagiosas que possam ser transmitidas pela agulha.

- O peso influencia na doação.

### Fato!

O voluntário deve pesar pelo menos 50 quilos para poder doar sangue.

- Gestantes e lactantes não podem doar. **Fato!**

Mulheres grávidas ou que estejam amamentando não devem doar sangue. As lactantes devem aguardar 12 meses após o parto, e no período pós-parto, as mulheres podem ser doadoras após 90 dias em caso de parto normal e 180 dias

em cesáreas.

- Descanso e alimentação afetam a doação. **Fato!**

É necessário estar descansado e não ter realizado atividades físicas intensas.

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.**



**HEMATOCLIN**  
Clínica de Hematologia

**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

# Trombose Venosa Profunda

A trombose venosa profunda (TVP), conhecida como flebite ou tromboflebite profunda, é a doença causada pela coagulação do sangue no interior das veias — vasos sanguíneos que levam o sangue de volta ao coração — em um local ou momento não adequados (devemos lembrar que a coagulação é um mecanismo de defesa do organismo). As veias mais comumente acometidas são as dos membros inferiores (cerca de 90% dos casos). Os sintomas mais comuns são inchaço e dor. É uma patologia mais frequente em pessoas portadoras de certas condições predisponentes — uso de anticoncepcionais ou tratamento hormonal, tabagismo, presença de varizes, pacientes com insuficiência cardíaca, tumores malignos, obesidade ou a história prévia de trombose venosa.

Outras situações são importantes no desencadeamento da trombose: cirurgias de médio e grande portes, infecções graves, traumatismo, a fase final da gestação e o puerpério (pós-parto) e qualquer outra situação que obrigue a uma imobilização prolongada (parali-

sias, infarto agudo do miocárdio, viagens aéreas longas, etc.). Entre as condições predisponentes é importante citar ainda a idade avançada e os pacientes com anormalidade genética do sistema de coagulação.

A TVP pode ser de extrema gravidade na fase aguda, causando embolias pulmonares muitas vezes fatais (embolia pulmonar é causada pela fragmentação dos coágulos e a migração até os pulmões, entupindo as artérias pulmonares e gerando graves problemas cardíacos e pulmonares). Na fase crônica, após dois a quatro anos, os principais problemas são causados pela inflamação da parede das veias que, ao cicatrizarem, podem levar a um funcionamento deficiente desses vasos sanguíneos.

O conjunto das lesões (pigmentação escura da pele, grandes varizes, inchaço das pernas, eczemas e úlceras de perna) é chamado de síndrome pós-flebitica. Essa complicação leva a imensos problemas socioeconômicos por ser de tratamento caro, prolongado e extremamente penoso em suas repercussões sociais.

A TVP é, muitas vezes, assintomática. O diagnóstico clínico é difícil. O exame mais utilizado para o diagnóstico da TVP é o Eco Color Doppler. O tratamento é feito com substâncias anticoagulantes (impedem a formação do trombo e a evolução da trombose) ou fibrinolíticos (destroem o trombo). Mais modernamente, e em situações selecionadas, o tratamento da TVP pode ser feito na própria residência do paciente, usando-se as heparinas de baixo peso molecular.

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 Argenta**  
 Podóloga

22 anos

(54) 99998-4708

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



No Clinical Center você encontra uma estrutura de alto padrão, com consultórios 100% dentro das normas da Anvisa, equipados para todas as modalidades de atendimento em saúde, estética e beleza, **E SÓ PAGA QUANDO USAR.**

# Se você não usa o seu **CONSULTÓRIO** em tempo integral, por que pagar integralmente por ele?

Conheça nossos **CONSULTÓRIOS**

**A partir de R\$ 229,00 por mês!**

\*Consulte nossos planos de assinatura

Você vai se surpreender!



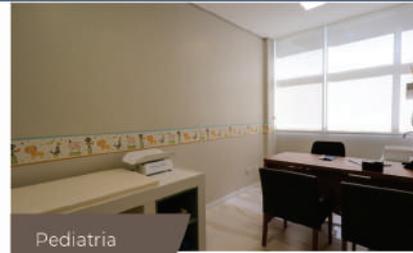
Psicologia e Psiquiatria



Com maca



Fisioterapia



Pediatria



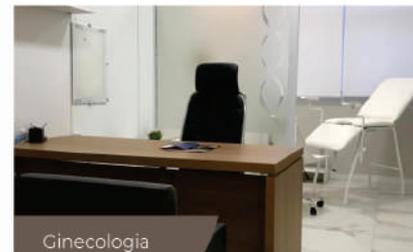
Psicologia e terapias



Poltrona funcional elétrica



Sem maca



Ginecologia

Serviços incluídos **GRATUITAMENTE:**

- Equipe de atendimento ao paciente
- Agendamento de consultas
- Nome na porta do consultório

- Internet gratuita
- Higienização permanente

- Manutenção imediata
- Coffee lounge

No Clinical Center, você encontra médicos e profissionais de diversas áreas para cuidar da sua saúde, beleza e bem-estar

**AGENDE AGORA SUA CONSULTA**  
**54 99982.1969**

- ✓ Pediatras
- ✓ Fonoaudiólogos
- ✓ Nutricionistas
- ✓ Fisioterapeutas
- ✓ Dermatologistas
- ✓ Psicólogos
- ✓ Infectologistas
- ✓ Endocrinologista
- ✓ Neurologista
- ✓ Quiropratas
- ✓ Massoterapeutas
- ✓ Terapeutas tântricos
- ✓ Terapeutas alternativos
- ✓ Esteticistas



**Clinical Center, para os profissionais, mais liberdade e economia. Para os pacientes, mais opções e comodidade.**

**AGENDE AGORA SUA VISITA GRATUITA**  
**(54) 99982.1969**

[www.clinicalcenter.com.br](http://www.clinicalcenter.com.br)  
Rua Uruguai nº 1.969 | Centro - Passo Fundo/RS

# Dinheiro extra: Guardar ou liquidar dívidas?



Ganhar um dinheiro inesperado é algo que todos comemoram. Não é sempre, mas pode acontecer. Seja através de um prêmio da loteria, aposta em jogos esportivos ou mesmo uma promoção ou comissão do trabalho, receber um valor que não estava projetado é sempre motivo para alegria.

Neste caso, a pergunta que sempre vem a mente de quem recebe uma grana extra é: O que farei com esse

dinheiro? Portanto, agir de forma racional é sempre a melhor opção.

Se você tiver dívidas:

A primeira consideração é olhar o seu orçamento e ver como as coisas estão. **Caso você esteja inadimplente** (possui dívidas atrasadas) não tenha a menor dúvida, quite essa dívida ou use esse dinheiro extra como parte de pagamento do débito.

Mas, antes de qualquer decisão, faça um planejamento para eliminar esse problema da sua vida. Esse planejamento para resolver os problemas de dívidas deve obedecer a uma sequência:

a) Faça um levantamento completo dessas dívidas, buscando pelos credores e conseguindo os valores exatos atualizados, de preferência por escrito;

b) Confira todos os valores. Em caso de dúvidas, leve para um especialista verificar tudo. Às vezes são colocados itens que não devem entrar como dívida ou mesmo cálculos exorbitantes;

c) A seguir, reorganize o seu orçamento, já com os recursos extras recebidos;

d) Apresente aos credores uma proposta de pagamento buscando um bom desconto.

Importante: proponha um plano de quitação que caiba no seu bolso. Definitivamente, resolver os problemas financeiros é o melhor remédio para poder colocar a cabeça no travesseiro e dormir em paz.

**Se Você não está inadimplente, mas tem dívidas**, você tem que parar para pensar um pouco. A tentativa é pagar o maior volume de dívidas, sem dizimar a sua reserva para emergências, mesmo que seja pouca. Sempre comece por quitar as dívidas com taxas de juros mais altas. Aquelas dívidas que estão cabendo dentro do orçamento e não estão trazendo preocupação com sua evolução, em relação ao indexador ou taxa de juros, podem ser mantidas simultaneamente que a reserva financeira para emergências.

Uma regra é geral: sempre que possível deixe de pagar juros. Portanto, ter uma vida financeira mais organizada evita conflitos familiares e nos permite uma convivência com maior grau de bem-estar.

Entretanto, se a sua intenção foi

**guardar esse valor**, saiba que é importante que haja um objetivo em mente para o dinheiro. A primeira coisa a considerar é criar uma reserva de emergência. Busque manter um montante equivalente de 3 a 6 meses de salário. Invista em um ativo financeiro de alta liquidez e baixo risco, como o Tesouro Selic ou um CDB de liquidez diária; crie uma estratégia de investimento para fazer dinheiro render. A palavra-chave que permite a administração de nossas finanças é organização.

E lembre-se conhecimento é sempre o melhor caminho para usar o seu dinheiro. Em caso de dúvidas procure uma especialista no assunto.

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



**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

**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

AGENDE SUA AVALIAÇÃO

**Cristiane Oliveira**  
SAÚDE CAPILAR  
Terapeuta Capilar  
Especialista em Calvície

- ▶ Patologias do couro cabeludo
- ▶ Quedas capilares

PROTOCOLOS

- ▶ Híbrido
- ▶ Personalizado

54 99960-6427  
@cristiane.oliveira.official

# TRAGO SEU AMOR EM 7 DIAS!

Já pensou se fosse simples assim... Eu quero aquela pessoa para mim e pronto. Em 7 dias ela se materializa na nossa vida. Bom, comigo não foi exatamente assim. Eu levei um pouco mais que isso. Mais precisamente, 39 anos. Todo mundo gosta de uma história, então sinto que lá vem uma - e das boas:

Eu era uma pessoa bem difícil de ser agradada. Queria um amor, mas quando alguém chegava na minha vida, tinha que andar como um soldado em dia de desfile em frente ao palanque de autoridades, sem errar um passo sequer, com atenção plena a mim (que no caso, era a autoridade). Acontece que eu namorava seres humanos (e não anjos celestiais) e todos erram. Eu não admitia nem um errinho. Já acabava o "amor". E olha que não era uma questão de "me achar", afinal, minha autoestima era bem baixinha mesmo. Mas, enfim, eu esperava encontrar uma pessoa "ideal", que suprisse as minhas expectativas, que não eram poucas.

Em 2005, fugindo de um namoro bem tóxico, eu já estava com depressão, Burnout e crises de pânico, em tratamento médico, fui para a casa de uma amiga que morava na praia. Um dos dias em que eu estava de frente para o mar, olhando para o nada, entorpecida de medicamentos antidepressivos, tive uma das conversas mais francas com Deus. Eu lembro que desejei pro-

fundamente, com essas palavras (a lista foi grande): uma pessoa que tivesse a energia de um anjo, que amasse me cuidar, que fosse fiel, amigo, companheiro, simples, inteligente, de preferência poderia ser músico, se não fosse pedir muito, já que meu pai também era e eu amava. Ah, Deus, mas tem que ser no mínimo do Rock ou, melhor ainda, gostar de Metal. Disso eu não abro mão.

Respirei profundamente e senti uma brisa percorrer minha coluna. Lembro que pensei: Aff! Isso nem existe! Muitas ondas rolaram de lá pra cá. Minha vida mudou, mudei de cidade e 3 anos após, voltei para Passo Fundo. Fui trabalhar em uma Instituição de Ensino e certo dia, passando pelo corredor, concentrada em meu trabalho, escutei uma gargalhada do lado de fora do prédio. Levantei a cabeça e olhei em direção. Vi um cara cabeludo, de brinco, cavanhaque, pinta de baterista (de Rock). E mesmo eu não tendo sentido nada por ele naquele momento, veio um arrepio na coluna, o mesmo, gente, o mesmo daquela brisa que senti em frente ao mar. E uma sensação de: é ele! Só que, ele gesticulou e brilhou na sua mão uma aliança de noivado. Eu murchei na mesma hora. E ele nem tomou conhecimento da minha vã existência. Passaram-se 2 anos. Não nos vimos mais.

Até que um dia, por causa de um

show (de Rock), nos reencontramos. A conexão foi imediata. A minha frase favorita da história veio em poucos dias em que estávamos conversando e nos conhecendo: "Se for verdade que você gosta de Dream Theater, nós vamos nos casar." E a minha resposta foi: Então pode se aprontar, porque vamos nos casar! Namoramos por 5 anos e nos casamos. Ele de bermuda e havaianas, eu de legging e tênis, um buquê de margaridas brancas, numa igreja secular, na praia aonde eu havia clamado por ele. Já tem 12 anos que nunca mais nos separamos. E, adivinhem, ele cumpre toda a lista que pedi à Deus. E mais: é meu sócio, meu melhor amigo, meu conselheiro, meu mentor. Mas, para isso, precisei me curar e muito. A começar



pelo meu autoamor. Ninguém que não nutre amor por si (meu caso no passado), tem condições de ter um amor de verdade. Uma pessoa que se ama, aprende o fundamental equilíbrio entre dar e receber e sabe exatamente o que aceita para si e até onde pode ir, sabe amar e receber amor, na dose exata que cabe na felicidade.

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



## PROTEÇÃO VEICULAR



SEM CONSULTA  
SPC/SERASA



ASSISTÊNCIA  
24H



ROUBO E  
FURTO



DANOS DE  
TERCEIROS ATÉ  
R\$ 150 MIL



COLISÕES



PERDA TOTAL

E MUITO MAIS...

PROTEÇÃO  
A PARTIR DE  
R\$ 49,90

54.99964.1006

bemprotecaoveicular.com.br

Rua Soledade, Nº 377 - Vera Cruz - CEP: 99.040.020 - Passo Fundo/RS



0800.222.2226

# Intoxicação eletrônica

A internet é pior babá eletrônica do que foi a televisão em outros tempos. A partir do momento em que a mobilidade permitiu que cada integrante de uma família usasse uma tela para assistir ou jogar o que bem entendesse, houve a individualização de um processo que antes era coletivo. Dar um tablet para uma criança ficar quieta pode ser abrir a porta para um estado de passividade. “A infância é um momento de estruturação em que o cérebro, o corpo e o psiquismo estão em formação. As experiências de vida são decisivas para quem a criança será no futuro, e por isso é tão importante pensar que lugar se dá para a ela em casa, na escola e na sociedade”, afirma a psicanalista Julieta Jerusalinsky, professora do curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (Puc-SP) e especialista em primeira infância e desenvolvimento infantil.

Precisamos pensar em como arrumar tempo e lugar para transmitir à criança aquilo que achamos que é decisivo para que ela se torne o adulto de amanhã. Dá muito trabalho, é verdade. Mas ao conviver com uma criança acabamos inventando brincadeiras e evocando passagens da nossa própria infância que, se não fosse pela criança, cairiam no esquecimento. Assim elas acabam por

nos fazer um favor aos nos tirar do automatismo da vida adulta e nos convidar a construir uma brincadeira entre gerações. Costuma ser surpreendente o que pode acontecer quando desligamos as telas e abrimos lugar para o convívio.

Há 20 anos, se discutia quanto tempo de televisão uma criança poderia assistir. Mas a televisão implicava que todos assistissem juntos, o que permitia comentários. Com uma tela individual, não há mais a conversa. A programação da televisão terminava; a internet não termina. Os pais já não sabem mais o que as crianças estão vendo, a não ser as muito pequeninhas. Outro aspecto é a passividade. Uma criança que brinca está em atividade, construindo uma história. A criança que está na frente da tela é uma espectadora. Não se trata de demonizar as novas tecnologias, mas de considerar que uso fazemos delas.

As intoxicações eletrônicas não começam quando se larga o celular na mão de uma criança. A questão é como nós, adultos, estamos usando esses aparelhos. Com a internet móvel, não temos mais divisão entre o tempo de trabalho e de lazer. Um pai chega em casa e senta para brincar com seu filho, enquanto olha para as mensagens no celular.



Ao ficarmos o tempo inteiro disponíveis aos que não estão ali, perdemos a importância da presença dos que estão ali conosco.

Para as crianças, que dependem radicalmente do lugar que os pais lhes dão, isso tem consequências muito mais contundentes. Dizer “não” não basta. Em primeiro lugar é preciso pensar o que se propõe à criança. Em segundo lugar é preciso considerar o que o próprio adulto faz. Muitas vezes, as crianças convivem com um adulto que está de corpo presente, mas psiquicamente ausente olhando para uma janela virtual. As crianças não aprendem simplesmente pelo que os adultos lhes dizem, mas pelo cruzamento disso com

o que eles mesmo fazem. Há bebês que, siderados por eletrônicos, podem acabar caindo em diagnósticos de transtorno do espectro do autismo. Não estou dizendo que o autismo é causado pelos eletrônicos, mas que muitas crianças com intoxicações eletrônicas são colocadas nessa valeta diagnóstica, ou em outra grande valeta diagnóstica da contemporaneidade que é o déficit de atenção e hiperatividade.

Fonte: JULIETA JERUSALINSKY é psicanalista, mestre e doutora em psicologia clínica, professora dos cursos de especialização em Teoria Psicanalítica (COGEEA PUC-SP) e Estimulação Precoce: clínica transdisciplinar do bebê (do Instituto

Travessias da Infância - Centro de Estudos Lydia Coriat-SP), membro da Clínica Interdisciplinar Mauro Spinelli e da REDE-BEBÊ

Revista Gama/ TAGS: Infância - Parentalidade - Psicologia - Tecnologia

## SEU FILHO NÃO SAI DO CELULAR E DO VIDEOGAME?

Aqui na Zastras você encontra muitas outras opções para ele se divertir!



## PARA A CRIANÇA VOLTAR A BRINCAR COMO CRIANÇA

- BRINQUEDOS EDUCATIVOS
- JOGOS INTELIGENTES
- LIVROS INFANTIS

Rua Paissandú, 916/Sala 07 - Galeria Central - Centro

54 99695-4651 @zastraspasofundo



**zastras**  
Presentes Educativos



Sim, Aqui Tem natura

NA TEIXEIRA SOARES

Aqui você encontra:

- Representante da casa de perfumaria do Brasil;
- Dermocosméticos;
- Presentes;
- Consultoria de rosto;
- Consultoria de cabelo;
- Consultoria de cuidados pessoais;
- Atendimento personalizado.

# dia do amor

Todo amor que chega é um presente que transforma a gente.



☎ 54 99916-4626  
 📍 Natura Sim Passo Fundo  
 📍 Rua Teixeira Soares, 1117/Loja 03  
 🕒 **Horário de Atendimento**  
 das 8h às 19h sem fechar ao meio dia

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



PARCERIA COM O ESTACIONAMENTO DO PRÉDIO



@SIMAQUITEMNATURA

## #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

# É preciso comunicar para se relacionar...



Os relacionamentos afetivos são uma parte essencial da nossa experiência humana. Eles nos conectam emocionalmente com outras pessoas, oferecendo suporte, amor, compreensão e crescimento mútuo. Nesses laços, encontramos conforto, alegria e uma sensação de pertencimento. No entanto, os relacionamentos também podem

apresentar desafios e complexidades. Um relacionamento afetivo saudável é construído sobre pilares fundamentais, como comunicação aberta, respeito mútuo, confiança e empatia. A comunicação é uma ferramenta crucial, pois nos permite expressar nossos sentimentos, necessidades e desejos de maneira clara e assertiva. Ela também nos ajuda

a ouvir atentamente e compreender o outro, estabelecendo uma conexão profunda e significativa.

O respeito é essencial para nutrir um relacionamento saudável. Isso envolve reconhecer e respeitar a individualidade do outro, suas opiniões, crenças e limites. O respeito também implica em tratar o outro com atenção, em momentos de conflito ou discordância, procurando resolver as diferenças de maneira construtiva e não prejudicial.

A confiança é a base de qualquer relacionamento afetivo duradouro. Ela é construída ao longo do tempo, por meio de ações consistentes, honestidade e transparência. É essencial cultivar um ambiente de confiança, onde ambos os parceiros se sintam seguros para serem autênticos e sejam um com o outro, sabendo que serão apoiados e respeitados.

A empatia desempenha um papel vital nos relacionamentos afetivos. Ela envolve a capacidade de se colocar no lugar do outro, compreender suas emoções, perspectivas e experiências. A empatia nos permite oferecer suporte emocional e validar os sentimentos do nosso parceiro, fortalecendo a conexão e a intimidade emocional.

No entanto, os relacionamentos afetivos também podem ser desa-

fiadores. Diferenças individuais, expectativas não atendidas e conflitos são situações comuns, é importante lembrar que ninguém é perfeito e que é normal enfrentar obstáculos ao longo do caminho. Para enfrentar esses desafios, é crucial adotar uma abordagem de resolução de problemas em conjunto. Isso significa encontrar soluções que satisfaçam as necessidades e desejos de ambos os parceiros, através de uma comunicação clara, verdadeira, sem julgamentos e apontamentos. Os pares devem desenvolver a escuta ativa, entender e apoiar um ao outro, para superar os obstáculos e fortalecer o relacionamento.

Além disso, é importante cuidar de si mesmo dentro de um relacionamento afetivo. É essencial ter um equilíbrio saudável entre a individualidade e a vida compartilhada com o parceiro. Manter interesses próprios, hobbies e amizades verdadeiras, ajuda a preservar a identidade pessoal e a promover um senso de autonomia e felicidade individual, que quando partilhada, em conjunto, traz um sentimento de completude.

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

**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

**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.

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.

Informações pelo fone: (54) 3317-5700.

## Cirurgia robótica completa um ano no Hospital São Vicente de Paulo

Neste período, quase 150 procedimentos foram realizados com sucesso em Passo Fundo

O Hospital São Vicente de Paulo Fundo completa um ano da implantação da cirurgia robótica. Neste período 131 procedimentos ortopédicos foram feitos com o auxílio do robô CORI de segunda geração e, mais recentemente, 16 com apoio do Versius. O uso da tecnologia representa um marco para a saúde ao oferecer maior precisão, qualidade e resultados mais efetivos aos pacientes.

A primeira intervenção robótica foi realizada em 26 de maio de 2022 pelos cirurgiões André Kuhn e Osmar Valadão Lopes Júnior, integrantes do Serviço de Joelho do HSVP e da Clínica IOT. Até agora, foram 131 procedimentos ortopédicos, tendo como predominante o público dos 46 aos 87 anos, com diagnósticos de sequelas pós-traumáticas ou artrose degenerativa. O resultado é considerado extremamente positivo e foi reconhecido na Inglaterra pela fabricante do robô. "Recebi da empresa Smith & Nephew uma placa que enaltece a minha performance individual como sendo o profissional que, em menor período de tempo, realizou o maior número de cirurgias com o equipamento na América Latina. Essa conquista foi possível graças ao suporte do Hospital e de toda a equipe que está interessada em acompanhar a evolução e o futuro da medicina", disse o Dr. Kuhn.

Vislumbrando avanços em outras áreas, em março de 2023, o HSVP anunciou a chegada de um segundo robô, chamado Versius. O equipamento da empresa britânica CMR Surgical foi adquirido para auxiliar os profissionais da ginecologia/pélvica, coloproctologia, urologia, cirurgia torácica, oncológica e geral. A estreia dele aconteceu um mês depois, durante uma colectomia em 19 de abril, mas em pouco tempo já foram 16 cirurgias. O cirurgião Milton Bergamo, que também preside o Comitê de Robótica do HSVP, lembra que somos a única instituição do interior do Estado a contar com dois robôs cirúrgicos. "Com 20 anos de evolução da tecnologia robótica no mundo, apenas 1% das cirurgias são realizadas desta forma na América Latina enquanto que nos Estados Unidos já somam 19%. Temos um potencial enorme de crescimento e o HSVP está de parabéns por ter investido primeiro em duas plataformas robóticas", afirmou o Dr. Bergamo.

### TECNOLOGIA E HUMANIZAÇÃO

A cirurgia robótica é uma operação feita com a assistência de um robô, por isso em nenhum momento o equipamento opera sozinho. Todas as manobras, executadas por ele em sala cirúrgica, são dirigidas por um cirurgião. O diretor técnico médico do HSVP, Adroaldo Mallmann, explica como funciona o equipamento: "é o humano que comanda o processo do início ao fim junto à sua plataforma. Ao invés do médico estar com a mão na pinça, é o robô quem faz os movimentos durante a cirurgia. Isso é extraordinário porque a máquina não treme, é mais lenta e precisa. Para os pacientes os resultados são ainda mais evidentes, já que o

tempo de internação e a recuperação reduzem bastante. Com o Versius, por exemplo, uma alta médica que levaria em torno de uma semana, agora, acontece em dois ou três dias", esclareceu o Dr. Mallmann.

O presidente do HSVP, José Miguel Rodrigues da Silva, reforça que a Instituição também dispõe do melhor suporte aos pacientes de cirurgia robótica. "O trabalho de recuperação é multiprofissional, conta com uma equipe de enfermagem bem treinada, ótimos médicos e fisioterapeutas. Não basta oferecermos a melhor cirurgia, nós também prezamos por atendimento humanizado, cuidados clínicos eficientes e uma recuperação tranquila. Já realizamos quase 150 procedimentos, todos exitosos, colocando Passo Fundo e o Hospital São Vicente de Paulo na vanguarda das inovações na área cirúrgica. Avançamos muito e agora comemoramos um ano de cirurgia robótica, é um caminho sem volta e temos muito ainda a conquistar com a ajuda da tecnologia e a disposição do nosso corpo clínico e dos colaboradores", finalizou José Miguel.

### OS ROBÔS DO HSVP

O robô CORI foi a primeira aquisição do Hospital para ser utilizado em cirurgias artroplastia total de joelho e futuramente em procedimento de quadril. Com o uso de uma câmera fixada na articulação e de sensores no joelho, o equipamento robótico de segunda geração transmite em um monitor a tomada exata de medidas da área a ser operada guiando o trabalho médico. A redução da agressão cirúrgica e, conseqüentemente, do sangramento, são dois grandes benefícios observados com o uso deste equipamento.

Já o Versius é a última plataforma a entrar em operação clínica no mundo, sendo o robô do HSVP o mais moderno da região norte do Estado e um dos oito exemplares existentes no Brasil. Por ter uma estrutura compacta e móvel, ele atende as particularidades de diferentes especialidades, permitindo que a sua tecnologia seja acessada por um número maior de pessoas. Hoje, este equipamento realiza cirurgias na região do abdome com técnicas minimamente invasivas, redução de riscos de infecções e um pós-operatório mais rápido.



Hospital São Vicente de Paulo de Passo Fundo é o único do interior do Estado a contar com dois robôs para procedimentos cirúrgicos

Fonte:  
Ana Paula Koenemann - Comunicação HSVP  
Fotos: Arquivo - Comunicação HSVP



## 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



# Junho Laranja:

## campanha de conscientização da leucemia e anemia

Realizada no mês do Dia Mundial da Doação de Sangue (14 de junho), a campanha Junho Laranja alerta sobre a importância do diagnóstico precoce, a prevenção e os riscos das doenças do sangue, especialmente anemia e leucemia. A OMS (Organização Mundial de Saúde) define a anemia como a condição na qual o conteúdo de hemoglobina no sangue está abai-

xo do necessário, resultado da ausência de um ou mais nutrientes essenciais. Crianças, gestantes e lactantes são o público mais afetado pela doença.

A anemia ferropriva é a mais comum, causada pela deficiência de ferro. Mas, as causas são variadas, podendo ser provocadas pelas deficiências de nutrientes como ferro, zinco, vitamina B12 e proteínas. A anemia é um alerta sério de que existe um problema que precisa ser investigado. Cansaço, falta de apetite, palidez de pele e mucosas, indisposição são alguns dos sintomas da doença. Em crianças, a dificuldade no aprendizado e a apatia também são sintomas.

Já a leucemia, de acordo com INCA (Instituto Nacional de Câncer), é uma doença maligna dos glóbulos brancos. Sua principal característica é o acúmulo de células doentes na medula óssea, que substituem as células sanguíneas normais. Os dados do INCA indicam que mais de 10 mil pessoas são diagnosticadas por ano com a doença. O diagnóstico precoce da doença possibilita melhores resul-

tados no tratamento, os principais sintomas são: palidez, cansaço, febre, aumento de gânglios, infecções persistentes ou recorrentes, hematomas, petéquias, sangramentos inexplicáveis, aumento do baço e do fígado. Com a suspeita da doença, o paciente deve realizar exames de sangue e ser encaminhado para o médico especialista, o hematologista.

A doença pode ser crônica, que se desenvolve lentamente, ou agu-

da, que costuma piorar de forma mais rápida. Existem mais de 12 tipos de leucemia, sendo as mais comuns: leucemia mielóide aguda, leucemia mielóide crônica, leucemia linfocítica aguda e leucemia linfocítica crônica.

Fonte: [www.suasaude.com.br](http://www.suasaude.com.br)



**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

Preparamos grandes vantagens para você

Unidades com melhor custo benefício

**Fatisa**  
 Imóveis & Investimentos

Investimentos planejados, com rentabilidade e segurança para você

Ofertas inteligentes com conforto e qualidade

**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](http://www.fatisa.com.br) | [fatisa@fatisa.com.br](mailto: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](mailto:vascularcenter@clinicafagundes.com)

# De onde vem essa sensação que eu preciso do outro para viver?



Você já se perguntou isso? Eu já e diversas vezes. Vou tentar trazer mais luz para você nesse tema atemporal que se chama dependência emocional. Vamos lá?

Ninguém nasce dependente emocionalmente do outro, a de-

pendência é uma dinâmica relacional familiar que se aprende a depender do outro, e começa no laboratório da família, isso faz algum sentido para você? Fazendo uma viagem ao túnel do tempo, pense um pouco como era a sua

avó, a sua bisá, como elas eram tratadas pelos respectivos cônjuges? A sua mãe sempre falou coisas boas de seu pai? Como você enxerga a relação de seus pais? Tem alguma dependência além da emocional, você sabia que existem diversos tipos de compensar uma falta? Pode ser na comida, no sexo, no trabalho, no cigarro, no álcool, nas drogas, no açúcar...Essas dependências existem por um motivo, e esse motivo é muitas vezes inconsciente, a pessoa não se dá conta porque têm algumas dessas dificuldades e muitas vezes não sabe como sair delas.

A reflexão que eu gostaria que fosse acessada aqui, é a possibilidade de pensar que a dependência emocional pode ser uma repetição familiar, ela pode estar a muitas gerações antes da sua, e talvez a única pessoa que pode se diferenciar disso, ou seja, desenvolver uma autonomia emocional mais fortalecida, essa pessoa pode ser você. Porque conhecimento liberta. E se conhecer pode fazer você se libertar dos grilhões da dependência. Pense nisso!

Então muitas vezes quando essa sensação angustiante surgir de que você precisa do outro para viver, lembre-se afetuosamente, que quando estamos dentro de um avião a aeromoça passa um comando ao entrar em turbulência: ela orienta para que cada pessoa individualmente a coloque a máscara de oxigênio em si mesma e somente depois de adaptada, que ela orienta que pode ajudar a pessoa ao lado do seu banco a colocar a máscara. Caso você escolha priorizar o outro, você pode acabar ficando sem oxigênio para respirar. A prioridade é em si mesma, e caso a escolha seja numa ordem contrária, lembre - se cada um é responsável por aquilo que cativa. Ah e onde fica a empatia? Fica em si mesma, e depois de se auto cuidar, aí se têm condições e recursos para cuidar do outro.

Fonte: Edna Mara Grahl

Psicóloga Sistêmica

CRP 07/32844

(54) 99951-8237

Instagram: @psicologaednagrahl



**Conquiste a harmonia do corpo, da mente e do espírito**

23 anos de experiência e milhares de vidas transformadas

**Terapias holísticas alternativas nas áreas emocional, mental e física com comprometimento e resultados eficientes e permanentes**

**AGENDE SUA AVALIAÇÃO E ATENDIMENTO**

(54) 99613-2754  
 @rita.clinicadoser  
 Rua Leopoldo Vila Nova, 268  
 Bairro São Cristóvão - Passo Fundo/RS

Representante regional dos Florais da Deusa

- Botox
- Preenchimento labial
- Preenchimento olheiras
- Preenchimento bigode chinês
- Preenchimento marionete
- Preenchimento de mandíbula
- Preenchimento de queixo
- Microagulhamento
- Lipo enzimática de papada
- Enzimas gordura localizada
- Peelings químico
- Bioestimuladores de colágeno facial e corporal
- Fios de PDO
- Skinbooster
- Emagrecimento
- SkinCare

(54) 99662-1035 @@clinicadsestetica  
 Rua Antônio Araújo, 1058/801  
 Ed. Comercial Prime Office 2 - Passo Fundo / RS

# Quem paga essa conta?

De acordo com pesquisas recentes, o brasileiro que mora em cidades pequenas gasta, em média, 30 minutos para chegar ao trabalho, já os que moram em grandes centros levam em torno de uma hora para chegar ao trabalho. Essa é a média, porém há trabalhadores que passam pelo menos quatro horas do dia dentro de um transporte público para conseguir chegar até a empresa que presta serviços.

Antes da reforma trabalhista de 2017, alguns trabalhadores recebiam por esse tempo ocioso dentro do transporte. Para o trabalhador receber, a empresa deveria estar localizada em local de difícil acesso, não haver transporte público regular ou se a empresa fornecesse o próprio transporte. Após a reforma, nenhum trabalhador recebe pelo tempo que era denominado "tempo a disposição do empregador". O empregador continua obrigado a fornecer o vale transporte, sendo desobrigado apenas quando fornece transporte aos funcionários. Embora isso esteja presente nos artigos da Consolidação das Leis do Trabalho, é importante repensar sobre essas mudanças que só beneficiaram os empregadores,

deixando alguns empregados sem receber a verba referente ao deslocamento que antes possuíam esse direito. Um trabalhador que sai às 6 horas da manhã para chegar às 8 horas no trabalho acorda às 5 horas, trabalha 8 horas e tem 1 hora de intervalo, voltando para a casa apenas às 19 horas. Em casa, precisa fazer as tarefas domésticas e dormir às 21 horas para conseguir dormir por, no mínimo, 8 horas.

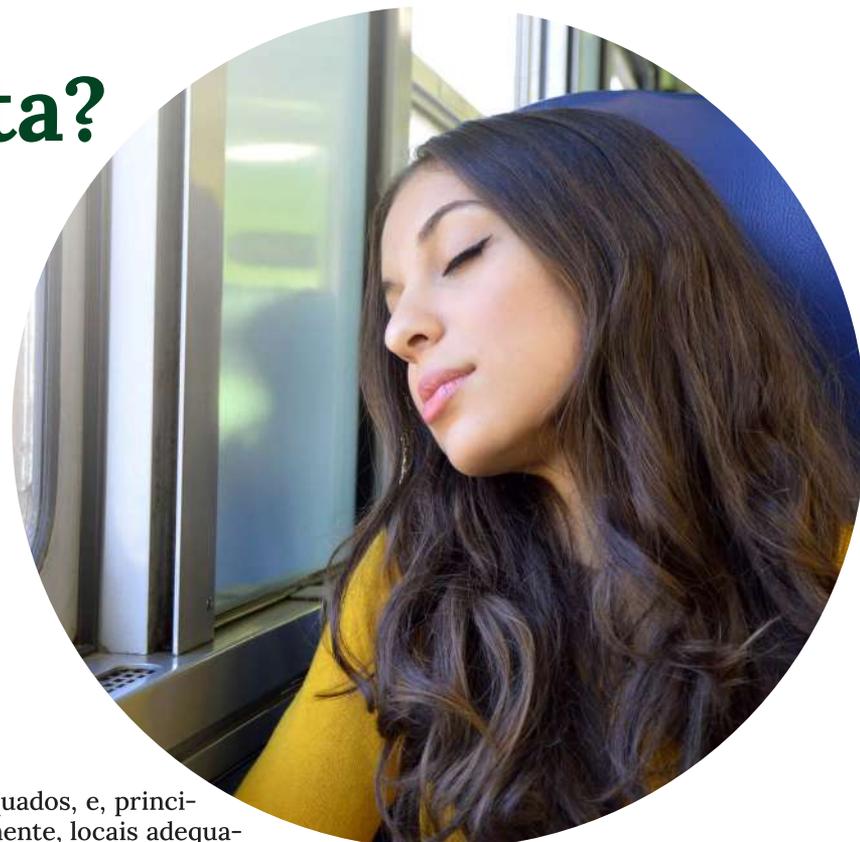
Além disso, sabemos que na maioria das cidades brasileiras o transporte público não possui qualidade e preço justo, então o trabalhador ainda precisa submeter-se a passar todo esse tempo, muitas vezes, em pé, pois não há quantidade adequada de transportes que suportem o número de usuários. Não há como negar, em algum momento da vida já observamos transportes públicos lotados, com as pessoas sentadas dormindo encoradas nas janelas, cansadas após um longo dia de trabalho.

A solução existe, entretanto é preciso que os representantes políticos apresentem opções de qualidade e com preços adequados à população, aumentando o número de meios de transporte, horários

adequados, e, principalmente, locais adequados para o bom fluxo dos transportes, como corredores de ônibus e terminais que possibilitam a reutilização de uma mesma passagem para dois ou mais trajetos.

Se o trabalhador consegue ir até o trabalho com segurança, rapidez e conforto, irá, automaticamente, trabalhar com mais empenho e disposição, gerando lucros para as empresas, o que, a longo prazo, pode trazer desenvolvimen-

to para as cidades e melhores condições de vida para os trabalhadores. É preciso pensar nas minorias para que o país possa se desenvolver adequadamente.



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)

**BRUNA TAVARES MENEGAZ**  
ESPECIALISTA PREVIDENCIÁRIA

**Vantagens em se ter um especialista previdenciário para requerimentos no INSS**

- AUMENTO DO VALOR DO BENEFÍCIO
- RECEBER COM MAIS RAPIDEZ
- CONSTRUIR BOAS PROVAS

**AGENDE SUA CONSULTA ONLINE OU PRESENCIAL**

☎ 54 3632-6500 ☎ 54 99600-4176  
✉ bruna2017menegaz@gmail.com f btmprev @brunatavaresmenegaz  
📍 Rua Morom, 1559/Sala 09 - Térreo - Shopping da Praça - Centro

**Angélica A. de Oliveira**  
PSICÓLOGA . CRP 07/35837

**Psicologia clínica para crianças, adolescentes e adultos.**

☎ (54) 99634-8151 @psico.angelicaoliveira

**Atendimento Presencial**  
R. Bento Gonçalves, 472 - Sala 302 - Ed. Elizabeth - Passo Fundo/ RS

# O que é ACCESS CONSCIOUSNESS?

Conjunto de técnicas que ajuda nas mudanças em busca de uma nova realidade

Access Consciousness é um conjunto de técnicas que permite mudar o que a pessoa quer que seja diferente. Trata-se da criação de uma outra realidade, a partir do momento presente, e por meio de escolhas. No Access, estão inseridos dezenas de processos verbais e corporais, divididos em cursos e módulos, para trabalhar infinitas possibilidades. Por exemplo, existem processos verbais para questões financeiras, relacionamentos, autoconfiança, a doenças terminais, autoimunes e físicas.

A técnica não tem similaridade com nenhuma outra. O Access Consciousness dá, efetivamente, o poder de mudar a forma como as pessoas se julgam, caso se sintam inadequadas, e vai além, convida a abandonar o julgamento, sempre com perguntas, porém, desapegando pela busca das respostas. Access tem muitos cursos e utiliza uma metodologia internacional, que vem crescendo no Brasil. Não é necessário alguma formação ou treinamento para utilizar a técnica, basta estar aberto para expansão de consciência e buscar ser você, além do cognitivo e da mente lógica, pois

também lhe dá as ferramentas para escolher você.

**Como funciona o Access Consciousness?**

O Barras de Access é o primeiro processo corporal de Access Consciousness, a porta de entrada para quem quer mergulhar nesse universo. A ferramenta Barras de Access é poderosíssima e de fácil acesso, seu objetivo central é expandir a consciência de forma a liberar todas as formas de ver que causam os desconfortos físicos, emocionais e energéticos, por meio de toques sutis em 32 pontos da cabeça. Uma vez passando pelo processo com o Barras, dezenas de cursos de apro-

fundamento em Access são disponibilizados. Basta a pessoa sentir o que é leve e o que pode potencializar suas capacidades, como Facelift, o Fundamento, Corpos, Escolhas de Possibilidades, entre outros.

**Quais os resultados?**

Os resultados do Access Consciousness são impressionantes para quem faz e para quem recebe, pois a técnica faz com que vários registros e considerações que só ocupam espaço na nossa memória sejam descartados. Com as Barras de Access, por exemplo, o terapeuta acessa os pontos na cabeça para criar maior facilidade para o corpo eliminar as considerações, atitudes, emoções,

pensamentos e sentimentos que tornamos significativos.

Segundo Garry Douglas, fundador do Access, o propósito da ferramenta não é destruir ou combater uma realidade, nem mesmo ver os erros, mas criar uma realidade diferente. Que escolhas você pode começar a fazer para criar uma realidade diferente na sua vida? Procure um profissional certificado para te conduzir nesse processo e perceba suas limitações literalmente se dissolvendo.

Fonte: Aline Andrade  
Terapeuta

(54) 98106-0014

Instagram: @aline\_andrade



**Donna Bella**  
Moda Íntima

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

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

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

@aline\_andrade  
Aline Andrade (54) 98106-0014

**Thais Stigert** arquitetura e interiores

54 98437-6609 @arq.thaisstigert

# Limite como forma de amor

Saber dizer “não” é um dos aspectos importantes e saudáveis da educação de crianças e adolescentes. Uma das maiores dificuldades na educação de uma criança consiste na tarefa de saber dosar amor e permissividade com limite e autoridade. Todos têm consciência da importância de impor limites, mas o fato de saber disso não é suficiente para fazer desta uma tarefa fácil. Com táticas infalíveis, cada vez mais, sem muitos esforços as crianças desenvolvem a capacidade de monopolizar um lar, determinam a rotina da casa: horários, cardápios, roteiro de férias, atividades de lazer e por aí vai. Em quanto isso os pais se atrapalham no momento de adequar limites e pecam por creditarem que amor é fazer todas as vontades e liberdade é sinônimo de criança feliz.

Para educar num mundo repleto de influências, é necessário delimitar espaço. Definir papéis e não abrir mão de coisas fundamentais como educação social, espiritual e escolarização. Um grande erro é criar os filhos para si, e não para o mundo, porque o mundo não vai amá-los da mesma forma. Cabe aos

pais prepará-los para encararem os desafios de um mundo que exige a formação da personalidade, do caráter e conhecimento das regras de convivência. Pois ética, respeito e limites são valores gerados exclusivamente no seio da família. A escola vai apenas moldá-los e amadurecê-los.

A criança que não aprende a ter limite cresce com uma deformação na percepção do outro. As consequências são muitas e, frequentemente, bem graves como, por exemplo, desinteresse pelos estudos, falta de concentração, dificuldade de suportar frustrações, falta de persistência, desrespeito pelo outro – por colegas, irmãos, familiares e pelas autoridades.

Mas até onde os pais podem atender às exigências, às imposições e aos desejos da criança? Como impor limites num ser imaturo, impregnado de vontades, sem causar danos psicológicos ou emocionais? Esta dúvida inquieta especialistas e ecoa a todo instante na cabeça dos pais. Segundo o jornalista e historiador André Fontaine, “todo adulto é, basicamente, o resultado direto dos limites que recebeu quan-



do criança, de como eles foram colocados, recebidos, entendidos e aceitos”. A falta de limites na infância é uma das principais razões da existência de jovens rebeldes e adultos e profissionais fracassados. O excesso de liberdade rompe a ligação de relacionamento entre pais e filhos, que vivem em constante pé de guerra, na disputa sobre quem manda e quem obedece.

Os adultos são os únicos responsáveis pela educação das crianças que cuidam. Assim, é muito importante que a criança aprenda valores e saiba a importância de ser solidária, de partilhar, de respeitar a si mesma e aos outros, de ter compromisso e responsabilidades com seus atos. Impor limites e estabelecer regras é fundamental para que os filhos se tornem adultos respon-

sáveis e que primam pelo respeito. E é preciso que os pais entendam que não podem abster as crianças das frustrações, pois é dessa forma que elas amadurecem e se tornam aptas para enfrentar a vida, em sua missão de educá-los, os pais precisam de autoridade, persistência e determinação para manter os filhos em um caminho seguro de desenvolvimento da própria autonomia tornando-se jovens e adultos saudáveis e com funcionamento autônomo adequado e equilibrado.

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



**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

**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

UMANI

**FABRICA 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

# Sofrendo com a foliculite no inverno?

Você já teve umas bolinhas vermelhas, com ou sem pus, depois da depilação ou de usar calça jeans justa por muito tempo? É a Foliculite, lesões semelhantes à acne, mas que podem ocorrer em diversas partes do corpo, principalmente no bumbum e na virilha. No frio tomamos banhos mais quente e usamos roupas mais grossas, mas será que isso pode causar ou até mesmo piorar a Foliculite?

A Foliculite não é uma doença, mas sim uma infecção bacteriana ou fúngica dos folículos pilosos (onde nascem os pelos), que pode se apresentar com uma inflamação de pelos encravados. Apesar de ser frequentemente associada ao verão, ela também pode se agravar no inverno.

Depilação, especialmente as mais traumáticas, com lâmina ou cera; uso de roupas muito justas e que acumulam umidade na pele; hiperidrose (excesso de suor); obesidade e dermatite seborreica provocam e agravam os casos. A Foliculite pode ser dividida em superficial ou profunda. A superficial atinge apenas as estruturas superiores do folículo piloso, a Foliculite profunda é um caso um pouco mais grave, pois

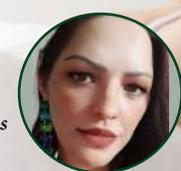
atinge áreas mais profundas da pele e pode, até mesmo, formar os chamados furúnculos.

A Foliculite superficial pode ser tratada apenas com um sabonete antisséptico assim como a higienização do local afetado e das mãos, para evitar que a infecção se espalhe. Já em casos mais complexos de infecção, é necessário consultar um especialista, que geralmente receitará antibióticos de uso oral ou em forma de pomadas para serem aplicadas diretamente na lesão.

Para evitar a Foliculite mesmo nos dias mais frios, deixe a pele respirar, usando roupas mais largas e com tecidos que permitam a transpiração. Não use peças com tecido grossos ou muito apertadas durante um período longo; não utilize roupas de banho molhadas por muito tempo; mantenha a pele hidratada e beba muita água; evite a depilação com lâminas, que facilita o aparecimento de pelos encravados; Ao se depilar, use sabonete antisséptico antes e depois do processo; Se fizer a depilação em casa, atente-se à higiene dos instrumentos e prefira os descartáveis; Respeite o tempo entre as depilações com cera, ela

causa irritação e a pele precisa deste descanso para se renovar; Esfolie a pele semanalmente com produtos específicos para mantê-la renovada e livre de células mortas. Só não esfolie se já estiver com Foliculite, pois pode irritar ainda mais a pele.

Procure profissionais capacitados que conduzem o processo depilatório com produtos de boa qualidade, utilizando materiais descartáveis, e oferecendo um local limpo e arejado para esse tipo de procedimento. Tomados os devidos cuidados, a época mais charmosa do ano pode ser aproveitada para curtir momentos agradáveis, sem que os incômodos da Foliculite atrapalhem.



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



**JORNAL VivaBem**

Vá de encontro ao seu cliente.

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

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

Anuncie: ☎️ 54 99127-8125

ESPAÇO TERAPÊUTICO COMPLEMENTAR

EDELWEISS

Patricia Muller

Massoterapeuta e Esteticista

(54) 99111-9361

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](http://cvv.org.br)

**CVV** COMO VOCÊ?

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

📱 [f](https://www.facebook.com/cvvoficial) [i](https://www.instagram.com/cvvoficial) [t](https://www.tiktok.com/@cvvoficial) [y](https://www.youtube.com/cvvoficial) [in](https://www.linkedin.com/company/cvvoficial) [v](https://www.youtube.com/cvvoficial) [w](https://www.youtube.com/cvvoficial) [e](https://www.youtube.com/cvvoficial) [c](https://www.youtube.com/cvvoficial) [o](https://www.youtube.com/cvvoficial) [m](https://www.youtube.com/cvvoficial)

laboratório popular

Procurando um laboratório acessível?

Faça já seu exame no laboratório POPULAR!

Parcelamento 12X sem juros

📞 54 3048-0400

📱 [labpopularpf](https://www.facebook.com/labpopularpf)

🌐 [laboratoriopopularpf.com.br](http://laboratoriopopularpf.com.br)

📍 Av. 7 de Setembro, 376/01 (ao lado do Bella Città)

laboratório popular



*Aconhego e charme para o seu inverno em cada detalhe.*



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

**Mariah**  
 Enxovais & Decoração

*Olhos apaixonados*  
 merecem óculos **incríveis!**

**SOLARES**  
 As marcas mais consagradas.

**LENTE**  
 Laboratório próprio com profissionais experientes.

*Proteção e estilo*  
 para curtir o amor juntos.  
**Descubra as opções na Óptica Fisch.**

**ÓPTICA FISCH**

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

