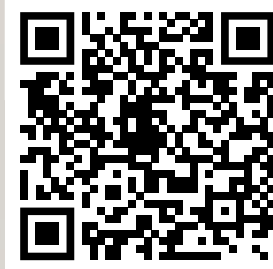


# JORNAL Viva Bem

ano22  
nº 253  
Agosto 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

**CAROLINA TROMBINI**  
CIRURGIÃ-DENTISTA

(54) 99903-7732  
[@carolinatrombini\\_odonto](https://www.instagram.com/carolinatrombini_odonto)

ODONTOPEDIATRIA E ORTODONTIA

**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)

**Proteção e tranquilidade para o seu lar!**

Resolvemos pequenos problemas domésticos, como reparos, manutenções e instalações.

PLANO MENSAL POR APENAS  
**R\$ 39,90**

54 99185-4882  
[@amigodolarpassofundo](https://www.instagram.com/amigodolarpassofundo)

**AMIGO do lar**

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

**CELEIRO NATURE DA NETO**

(54) 3315-7152 | [celeironaturedaneto.com.br](http://celeironaturedaneto.com.br)  
[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

**PRODUTOS & ACESSÓRIOS DE LIMPEZA**

- Produtos químicos para limpeza comercial, industrial e residencial
- Sabonetes, álcool gel, odorizadores de ambientes
- Papéis, sacos de lixo, luvas, copos descartáveis
- Rodos, vassouras, carrinhos de limpeza e acessórios em geral

(54) 9.9601-3339

[jl.doro](https://www.instagram.com/jl.doro) | [jldoropf](https://www.facebook.com/jldoropf)

R. Uruguaí, 689, Centro

**JL DÓRO**  
LIMPEZA E ACESSÓRIOS DE LIMPEZA



# A VIDA É DIFÍCIL



Sim, e dura, e não há novidade alguma no título. Todavia, há duas ferramentas ao nosso alcance que podem ser fundamentais a uma transformação para melhor: compromisso e responsabilidade. Mas quero iniciar por chamar a atenção de que estes fatores começam em uma relação pessoal, (consigo mesmo) ou seja, não posso negligenciar-me, tenho de ser comprometido e responsável primeiramente comigo! Parece duro afirmar isso, mas quando postergamos aquela atividade física, a reeducação alimentar, quando deixamos para depois o que não dá mais para adiar, estamos sendo irresponsáveis, e não é preciso dizer sobre quem pagará a conta.

No livro "A trilha menos percorrida", M. Scott Peck aponta para o erro daquele que pensa que a vida é fácil, diz: "A maioria não consegue enxergar a verdade de que a vida é difícil. Em vez disso, queixa-se de forma mais ou menos incessante, barulhenta ou sutil, da enormidade de seus problemas, suas obrigações e suas dificuldades, como se a vida fosse

geralmente fácil, como se devesse ser fácil". É difícil acordar cedo para os compromissos diários, deixar de lado desejos e vontades, assim como suportar certas relações de trabalho ou entre familiares... tudo isso nos desgasta e pode nos levar ao adoecimento.

Ao tomarmos consciência sobre o quanto nos é exigido para termos, no mínimo, uma vida digna, perceberemos que lamúrias não resolverão nossos problemas e que o uso correto da disciplina é o que poderá trilhar nosso caminho. E é sobre sua importância que vamos encontrá-la exemplificada na filosofia, nas religiões, enfim, na Literatura Universal; O grande imperador Marco Aurélio era conhecido por sua sabedoria, justiça e benevolência e acreditava firmemente na importância da disciplina e do autocontrole; O Budismo nos ensina pelas quatro nobres verdades que para atingirmos o estado de iluminação é preciso meditação e disciplina, ao passo que ser ordeiro e disciplinado faz parte dos preceitos de muitas religiões e de tradições orientais, da prática de

esportes, da execução de músicas, de tudo! E como avaliamos nossa disciplina?

Ela não é tão somente obediência a chefes e a regras, uma das definições encontradas nos diz que ela também é responsável pelo bem-estar do indivíduo. Ora, se nos proporciona qualidade de vida, qual a dificuldade em a colocarmos em prática? Diz ainda Peck: "Sem disciplina, não podemos resolver nada. Somente com alguma disciplina é que podemos resolver alguns problemas. Com total disciplina, podemos resolver todos os problemas". Você conhece alguém que, sem disciplina, conseguiu manter-se no emprego, concluir seus estudos ou parar de fumar?

Digite em um buscador o termo "frases sobre disciplina" e verá aparecer uma infinidade de citações, em variadas épocas, religiões ou culturas, mas todas ressaltarão sobre a importância da disciplina e sobre o quanto diferencia-se para melhor alguém que é disciplinado. "Disciplina é liberdade. Compaixão é fortaleza. Ter bondade é ter coragem." (Renato Russo) - "A disciplina é a mãe do sucesso." (Ésquilo) - "A disciplina é a vitória da razão sobre a preguiça." (Flavio Gikovate) - "A disciplina é a ponte entre os objetivos e as concretizações." (Santa Madre Teresa de Calcutá)... e muito mais.

E, no contexto deste artigo, dou minha frase: "Discipline-se, e a vida tornar-se-á menos difícil".

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



## CURIOSIDADES

### sobre o cigarro e o tabagismo

#### Como o cigarro age quimicamente no organismo?

A fumaça do cigarro é inalada para os pulmões, distribuindo-se para o sistema circulatório fazendo com que a nicotina chegue de sete a 19 segundos ao cérebro. Além disso, o fluxo sanguíneo capilar pulmonar é rápido, e todo o volume de sangue do corpo percorre os pulmões em um minuto. Dessa forma, as substâncias inaladas pelos pulmões espalham-se pelo organismo com uma velocidade quase igual à de substâncias introduzidas por uma injeção intravenosa.

#### O que causa a dependência do cigarro?

A nicotina, que é encontrada em todos os derivados do tabaco (cigarro, charuto, cachimbo, cigarro de palha, narguilé, entre outros) é a droga que causa dependência. Essa substância é psicoativa, isto é, produz a sensação de prazer, o que pode induzir ao abuso e à dependência.

#### Quais são as doenças causadas pelo uso do cigarro e outros produtos derivados de tabaco?

O tabagismo é uma doença que tem relação com aproximadamente 50 enfermidades, dentre elas vários tipos de câncer (pulmão, laringe, faringe, esôfago, estômago, pâncreas, fígado, rim, bexiga, colo de útero, leucemia), doenças do aparelho respiratório (enfisema pulmonar, bronquite crônica, asma, infecções respiratórias) e doenças cardiovasculares (angina, infarto agudo do miocárdio, hipertensão arterial, aneurismas, acidente vascular cerebral, trombozes). Há ainda outras doenças relacionadas ao tabagismo: úlcera do aparelho digestivo; osteoporose; catarata; impotência sexual no homem; infertilidade na mulher; menopausa precoce e complicações na gravidez.

**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
- 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



# Fone de Ouvido: ATENÇÃO e CUIDADOS



De uso cada vez mais comum, o fone de ouvido é um utensílio eletrônico utilizado para lazer e trabalho, na escola ou na academia, em casa ou na rua, por crianças, jovens, adultos e idosos. Conectado com o celular, tablet, computador e até mesmo na televisão, com fio ou via Bluetooth, inserido no canal auditivo ou sobre o pavilhão auricular. Na Pandemia da Covid-19 se tornou mais popular ainda, utilizado de forma geral no home office, nos teleatendimentos, lives, reuniões e aulas online.

Não se pode negar que o fone de ouvido é moderno, acompanha os avanços tecnológicos que os eletrônicos apresentam, que causam uma sensação de prazer ao ouvir aquela música que você gosta, permite aprender ouvindo o podcast de sucesso da sua área, ou te traz um sentimento de bem estar... Simples assim!

Tem de várias cores e tamanhos! Opa, pera aí! Se o fone de ouvido pode propiciar bem estar, permite ouvir de forma mais clara o som da música ou a aula, porque ele é tema de ATENÇÃO e CUIDADOS? É de extrema importância ressaltar que o fone de ouvido pode ser prejudicial à saúde. Sim, à saúde auditiva. E justamente pelo seu uso comum normal, ocorrem alguns prejuízos à audição quando ele é utilizado de forma considerada incorreta. O incorreto ao uso do fone de ouvido está relacionado principalmente ao VOLUME e TEMPO deste uso. A Organização Mundial da Saúde orienta e recomenda que o volume do fone de ouvido precisa ser até a metade da potência do equipamento, e o tempo deve ser de 30 à no máximo 90 minutos, ficando depois no mínimo 10 minutos sem fone para repouso auditivo. Parece besteira, mas estudos da própria OMS apontam um alto número de jovens e adultos jovens com perda auditiva de grau leve tendo como causa o uso incorreto do fone de ouvido.

Os cuidados com o uso do fone de ouvido também se estendem a higienização com eles, devendo ser acondicionados de forma segura e não largados em qualquer lugar,

e ainda deve-se passar um lenço umedecido em álcool ou sabão neutro antes de colocar no canal auditivo e orelha. Outro cuidado é quanto ao modelo, devendo-se dar preferência ao uso do fone tipo concha por não ficar inserido no canal auditivo, abafar melhor os ruídos do ambiente e assim o volume ser menor. E sobre os ruídos do ambiente, se deve permanecer ouvindo os barulhos ao redor enquanto escuta algo pelo fone, assim você estará evitando lesões nas células ciliadas externas da orelha e ficando em alerta aos sinais do seu ambiente.

Na dúvida sobre o assunto ou sobre sua audição, ou se quiser mais informações procure um especialista da audição, ou seja, médico otorrinolaringologista ou fonoaudiólogo. E lembre-se: volume até metade da potência e tempo de uso máximo de 1 hora contínua. Sua audição agradece!

Fonte: Morgana Gai Remonatto  
Fonoaudióloga - CRFa 7-9417  
Especialista em Fonoaudiologia Empresarial  
MBA em Gestão Estratégica de Pessoas - FGV  
Pós-graduada em Gestão de Negócios  
(54) 99622-9192



*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**



# O que é lombalgia?

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

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

## Quais são as causas da lombalgia?

São inúmeros os fatores que desencadeiam a lombalgia. Entretanto, podemos citar como principais causas: hábitos posturais incorretos ao deitar, sentar ou ao realizar atividades rotineiras (trabalho, execução de exercícios,



lazer, afazeres domésticos), hérnia de disco, inflamações/infecções, obesidade, sedentarismo, artrose/desgaste ósseo, envelhecimento, fraqueza muscular, estresse.

## A quiropraxia pode tratar a lombalgia?

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

## Como é realizado o tratamento?

Inicialmente, o quiropraxista realiza uma avaliação detalhada do paciente, com uma boa conversa e a utilização de teste específicos para identificar a raiz do problema. A partir disso, traça um plano de tratamento que consiste em alinhar as articulações que possam estar interferindo na dor por meio de ajustes manuais, complementado com técnicas de liberação miofascial quando necessário. Com o objetivo de restabelecer a função biomecânica da coluna lombar, resultando no alívio das dores.

## Quantas sessões são necessárias?

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

## É possível prevenir a lombalgia?

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

Fonte: Érica Zobot  
Quiropraxista ABQ 528  
(54) 98139-5363



## Tratamento de distúrbios hormonais e metabólicos

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

**Dra. Morgana Regina Rodrigues**  
ENDOCRINOLOGISTA | CRM 34563

(54) 3045-4070 | morganar\_r@hotmail.com

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

www.gastrobese.com.br



## 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



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





# Quimioterapia causa infertilidade?

Construir uma família e tornar-se pai é, com certeza, o sonho de muitas pessoas. Quando estamos passando por uma situação difícil como é o câncer, que envolve tratamento químico ou radioterápico, precisamos acreditar nos tratamentos que visam controle e/ou cura, porém eles também podem interferir nesse sonho. A interferência vai depender da idade do paciente, da condição clínica e de quais medicamentos se usa para tratar cada tipo de tumor. Quando o assunto é quimioterapia e fertilidade masculina, devemos lembrar que alguns quimioterápicos podem prejudicar a produção de esperma: os agentes alquilantes, como por exemplo a ciclofosfamida ou procarbazina, têm efeito mais significativo na fertilidade. Outras drogas são geralmente menos tóxicas para a formação de células de esperma, mas também podem causar infertilidade, especialmente quando usadas como parte das diversas combinações de medicações terapêuticas.

Quando o assunto é radioterapia, a radiação que atinge os testículos pode afetar a produção de

esperma permanentemente. A quimioterapia, por outro lado, pode ter efeito temporário. Os indivíduos que tiverem a fertilidade atingida temporariamente devem ser reavaliados periodicamente. Assim, há alguns cuidados que podemos ter quando o assunto é preservação de fertilidade relacionada ao tratamento do câncer:

#### Antes do tratamento:

Congele seu sêmen em um banco especializado: e após colher o esperma, ele deverá ser congelado (chamado de “criopreservação de esperma”) e armazenado para uso posterior, procedimento possível somente após a puberdade.

#### Durante o tratamento:

Utilize proteção testicular durante a radioterapia (blindagem testicular). Se possível, o médico colocará escudos na região pélvica do paciente, visando protegê-la contra os efeitos da radiação.

#### Após o tratamento

Conte com doador de esperma: no caso de pacientes que tenham

sido afetados pela infertilidade, sempre há como recorrer aos espermatozoides doados para o uso do paciente por um doador fértil e utilizados para gravidez por meio de inseminação artificial.

É muito importante lembrar que é possível sim preservar a fertilidade. Com os avanços da ciência, hoje é possível realizar criopreservação (ou congelamento) do sêmen, procedimento citado pela sociedade americana de oncologia clínica (ASCO) como o que apresenta maior probabilidade de sucesso para os homens. O procedimento é simples, porém infelizmente ainda não é disponível pelo sistema único de saúde. Converse com seu médico sobre

o assunto. Informe-se. Retire suas dúvidas. Ele é o profissional mais habilitado para estas orientações.

Fonte: ABRALE







## 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 – laser transdérmico no tratamento

O que é o laser transdérmico para o tratamento de varizes? É um método de Escleroterapia?

É um tipo de luz muito específica aplicada sobre a pele, seletivamente absorvida pelo sangue, aquecendo-o sem aquecer os tecidos ao redor; ou seja, é um tipo de Escleroterapia térmica.

Como esse tipo de laser age no tratamento das varizes?

O sangue aquecido (a altas temperaturas) causa a contração e, consequentemente, a oclusão do vaso.

Pode ser utilizado para o tratamento de qualquer calibre de varizes, ou somente microvasos?

Os melhores resultados são obtidos em telangiectasias ou varizes de pequeno calibre. Varizes calibrosas aquecem e contraem com o laser transdérmico, mas não o suficiente para a sua oclusão.

Durante o tratamento devo evitar a exposição ao sol?

Antes e depois do tratamento (em torno de uma semana) deve-se evitar exposição intensa ao sol, pois a pele fica fotossensibilizada.

O tratamento com laser é indolor?

Existe certo incômodo, que pode ser suavizado alterando os parâmetros do laser, mas é necessário causar o aquecimento para obtenção do resultado.

Podem existir efeitos indesejados com o uso do laser?

Vermelhidão temporária, alteração da pigmentação e formação de crostas (queimaduras) são possíveis. Para evitá-los, deve-se adequar o tipo de laser ao tipo de pele, parâmetros de intensidade e tempo da aplicação do laser, checar doenças prévias e medicações em uso e utilizar métodos de resfriamento da pele durante a sessão.



O laser pode ser realizado em conjunto com outro método de Escleroterapia?

Sim. Dependendo do caso, a associação com Escleroterapia química melhora muito o resultado.

Por que é importante que o laser para o tratamento das varizes seja realizado pelo médico angiologista ou cirurgião vascular?

“Vasinhos” e varizes em membros inferiores podem ser alimentados por veias nutrizas, fistulas arteriovenosas, ter origem pélvica/abdominal

ou vir de um episódio pós-trombose. Além do entendimento sobre o laser e as reações biológicas causadas, somente o especialista conhece a fundo a fisiopatologia da doença venosa, sendo o mais indicado para diagnosticar e realizar o tratamento adequado.

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



**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

**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



# SAÚDE DO HOMEM:

## A importância de manter um estilo de vida ativo para evitar dores musculoesqueléticas

Nossa saúde é reflexo de nossas escolhas e nossos hábitos de vida. Desta forma, manter um estilo de vida ativo e saudável é importante para um envelhecimento com qualidade de vida. Porém, de uma forma geral, tem-se observado que os homens costumam cuidar menos da sua saúde e demoram mais tempo para procurar profissionais de saúde quando apresentam alguma queixa, chegando muitas vezes nos consultórios com problemas em estágios mais avançados.

Segundo a Pesquisa Nacional em Saúde (PNS) realizada pelo IBGE em 2019, 32,1% dos homens brasileiros são considerados pouco ativos, sendo que o sedentarismo é considerado uma das principais causas de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes, obesidade, hipertensão, entre outras. Além destas, o sedentarismo tende a aumentar a probabilidade das pessoas desenvolverem dores musculoesqueléticas. As dores musculoesqueléticas relacionadas ao sedentarismo podem ser causadas pela fraqueza muscular em função da falta de

atividade, encurtamentos musculares pela manutenção da mesma posição por várias horas do dia, pela adoção de hábitos posturais inadequados (como ficar muito tempo sentado ou em pé em posições inadequadas), por contraturas musculares, entre outros fatores, sendo a coluna vertebral a região com mais queixas musculoesqueléticas e com maior procura por tratamento fisioterapêutico.

A prática de atividade física é um importante hábito que ajuda a evitar o aparecimento de todos estes problemas, uma vez que ela traz inúmeros benefícios para a saúde do homem, independente da idade. Com a prática da atividade física você ganha mais disposição para realizar suas atividades diárias e prepara melhor seu corpo para estas, reduzindo as chances de desenvolver dores musculoesqueléticas. Porém, é importante salientar que sempre antes de iniciar qualquer atividade física é importante passar pela avaliação de um profissional qualificado.

Sendo assim, busque descobrir uma atividade que você goste e mude seu estilo de vida!

Referências: BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. Saúde do homem: prevenção é fundamental para uma vida saudável. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/saude-do-homem-prevencao-e-fundamental-para-uma-vida-saudavel-2/>  
AGÊNCIA BRASIL. IBGE: 40,3% dos adultos são considerados sedentários no país. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-403-dos-adultos-sao-considerados-sedentarios-no-brasil>

Fonte: **Marcelo Luza**  
Fisioterapeuta Crefito 124.434-F  
• Especialista em Fisioterapia Ortopédica e Traumatológica pela ABRAFITO  
• Pós Graduado em Fisioterapia Ortopédica e Esportiva.  
• Pós Graduado em Terapia Manual e Postural  
• Formação em Osteopatia pela Escola de Osteopatia de Madrid  
(54) 99196-7007  
Instagram: @marceloluzafisio



## SAÚDE MELHOR, VIDA MELHOR.

A Prefeitura de Passo Fundo tem um compromisso com a saúde de cada cidadão. Por isso, investimos continuamente na melhoria e na ampliação dos nossos serviços para a comunidade. Conheça algumas das nossas ações na área da Saúde Pública:



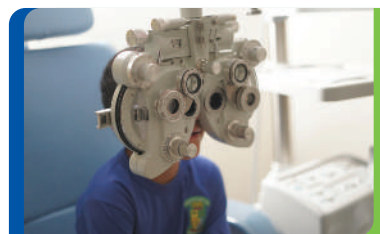
### Meu Bebê, Meu Tesouro

O foco principal deste programa é reduzir a mortalidade infantil, garantindo atendimento prioritário e acolhimento para gestantes e bebês. Além dos serviços de saúde e do acompanhamento da gestação, a iniciativa também promove a inserção em programas educacionais e de emancipação social, como a Escola das Profissões.



### Mutirão de Especialidades

Por meio deste programa, a Prefeitura amplia a atenção oferecida para a comunidade e compartilha a responsabilidade com o Estado de assegurar e agilizar consultas com especialistas nas áreas de Oftalmologia, Neurologia, Cardiologia, Ortopedia, Pediatria e Endocrinologia.



### Olhar de Criança

Com este programa, a Prefeitura garante exames e atendimento oftalmológico para os alunos dos três aos seis anos de idade matriculados na rede municipal de educação. E mais: quando necessário, o programa também direciona para o tratamento de problemas oculares, oportunizando, inclusive, o acesso aos óculos.



### Passo Fundo Sorri

Com este programa, a Prefeitura ampliou o número de dentistas na rede municipal de saúde, revitalizou e modernizou os consultórios dentários nas UBS e equipou uma Unidade Móvel para descentralizar os serviços prestados à comunidade.

PrefeituraPassoFundo  
passofundo\_prefeitura

[pmpf.rs.gov.br](http://pmpf.rs.gov.br)

Cidade  
melhor,  
vida  
melhor.





# Luto pela figura paterna

Vários acontecimentos podem antecipar o confronto com a morte, sendo dos mais penosos, sem dúvida, a perda de alguém que nos é importante. Infelizmente, a pandemia fez com que esse encontro, trouxesse o processo de luto paterno para o interior de muitas famílias, de forma abrupta e/ou penosa. Atualmente, a morte transformou-se em show explorado pela mídia. Paradoxalmente, no âmbito individual, ela permanece como um tabu, ou seja, vê-se muita morte na TV, de uma morte espetacular, mas de pessoas desconhecidas. O que continua difícil é falar daquela morte que nos atinge, íntima, de nossos entes queridos ou até da nossa própria morte.

Vamos falar aqui sobre a perda da figura do pai, a importância de perceber o impacto que essa morte provoca no sistema familiar, pois a figura paterna, geralmente, é quem faz a família se sentir segura e protegida. Desde os tempos antigos, a figura paterna representa um patamar imprescindível. A sociedade sempre se desenvolveu de forma paternalista, na qual o pai tinha por dever o de trazer o sustento da

casa, a tomada de decisões e a estabilidade familiar, determinando assim a mãe como a figura afetiva. Nesse contexto simbólico, o papel do pai é tão importante quanto o da mãe.

O processo de luto não só varia de pessoa para pessoa, como também depende da faixa etária. Há uma interrupção da rotina de uma família, que precisará aprender que nunca mais será a mesma após a morte do pai. Dessa forma, as crianças e os adolescentes têm características próprias de sentir e de vivenciar o luto. Nessa faixa etária, o processo de elaboração da perda de uma figura parental faz-se em um maior espaço de tempo que no adulto, ou seja, a criança pode voltar a sentir falta desse pai na adolescência e o adolescente na fase adulta, sendo que algumas mudanças de comportamento podem estar ligadas a esse luto e, que muitas vezes, passam despercebidos na época do ocorrido.

Por isso, é importante que a criança e o adolescente façam parte do luto familiar, por esse pai falecido, pois o que ocorre habitualmente é que a família tenta pro-



tegê-los da dor, como se isso fosse possível. O papel do pai sempre foi considerado central na constituição do sujeito e sua presença indispensável para o desenvolvimento saudável da criança, para que na fase adulta, ela não desenvolva possíveis distúrbios psicológicos. É importante falar das emoções, dos medos e das angústias.

Como cada família vai vivenciar isso, sempre será de forma bastante particular e peculiar, mas é bom ressaltar que estejam atentos a todas as expressões emocionais e alterações comportamentais. O apoio de terapeutas e/ou profissionais da saúde podem ser essen-

ciais, ao oferecer uma escuta amorosa e paciente, o apoio e a atenção necessária, auxiliando nos processos de nomeação, elaboração e resignificação dos fatos vividos.

Fonte: *Zulmira Regina P. Pan*  
Psicologia Clínica/ Tanatologia  
CRP 07/21386  
(54) 3045-3223  
(54) 99950-5788



LISA PICCIN  
*LP*  
FISIOTERAPIA DERMATOFUNCIONAL E PILATES



CREFITO 117.210-F

Quando você entende que após uma cirurgia seu corpo passa por um trauma cirúrgico e que esse tecido precisa ser reabilitado, com certeza entenderá que um pós operatório especializado não será um custo e sim um **INVESTIMENTO!**

### Seu pós operatório EM BOAS MÃOS!

- Atendimento especializado: pré, intra e pós operatório;
- Orientações sobre cuidados no período;
- Auxílio e orientação com a cinta, placas e curativos;
- Liberação tecidual;
- Drenagem linfática;
- Taping (linfotaping®).

Vai operar? Invista na sua cirurgia, procure um fisioterapeuta especializado.  
**Tire suas dúvidas e agende uma consulta pré-operatória.**

☎ (54) 99962-3031 | 📱 @fisio.lisapiccin  
📍 Rua Moron, 2584, Boqueirão | Passo Fundo





- 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



## LAV & LEVA

LAVANDERIA E LIMPEZA DE AMBIENTES

**SUAS ROUPAS LAVADAS, SEQUINHAS E CHEIROSAS!**

**SERVIÇOS**

- ✓ AUTO SERVIÇOS
- ✓ COBERTORES
- ✓ EDREDONS
- ✓ TAPETES
- ✓ TERNOS

- ✓ VESTIDOS DE FESTA
- ✓ UNIFORMES DE EMPRESAS
- ✓ LAVAGEM A SECO
- ✓ LAVAGEM DE TÊNIS
- ✓ BICHO DE PELÚCIA

☎ 54 3622-7393 / 99697-1066  
📍 RUA XV DE NOVEMBRO, 685 /SALA 03 - CENTRO





Consultórios por assinatura

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!



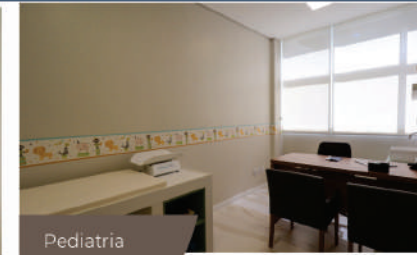
Psicologia e Psiquiatria



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**  
Rua Uruguai nº 1.969 | Centro - Passo Fundo/RS



# Trauma Financeiro: Como Lidar com a Ansiedade em Relação ao Dinheiro

O termo “trauma financeiro” pode ser descrito como uma reação emocional intensa e negativa associada a experiências passadas ou situações presentes relacionadas ao dinheiro e às finanças pessoais. Essas experiências podem variar desde a perda de emprego, falência, dívidas esmagadoras, investimentos ruins ou até mesmo observar as dificuldades financeiras de entes queridos. Essas experiências moldaram sua forma de gastar e economizar dinheiro, sentir-se no controle de suas finanças lhe dá uma sensação de paz. Mas, quando esse controle é perdido, a ansiedade se instala. Experiências como essas podem levar ao que os psicólogos financeiros chamam de “trauma financeiro” – resposta emocional intensa e duradoura a dificuldades financeiras atuais ou passadas. O trauma financeiro pode causar pensamentos negativos, flashbacks e ansiedade – sintomas semelhantes aos do transtorno do estresse pós-traumático, ou TEPT. Ao contrário do estresse cotidiano, o trauma não apresenta altos e baixos, o que acaba prejudicando o relacionamento com o dinheiro.

Reconheça os sinais do estresse: um sinal revelador do trauma financeiro é quando alguém passa a evitar qualquer envolvimento com o dinheiro. Em outras palavras, algumas pessoas traumatizadas podem se recusar a organizar

as contas, abrir boletos ou discutir suas finanças. Deixar de gastar quando seria necessário também é um exemplo desse comportamento evasivo. Qualquer experiência dolorosa que envolva dinheiro pode gerar insegurança, o que frequentemente leva a pensamentos negativos como “Jamais vou ter dinheiro que chegue” ou “Nunca vou ser bom com dinheiro”. Gastos excessivos também podem ser um indicador de trauma financeiro. Ao gastar em excesso na vida adulta, alguém pode tentar compensar uma sensação de privação na infância. Por exemplo, dilapidar todas as economias em uma viagem de férias, comer fora com muita frequência ou torrar todo o dinheiro em compras on-line.

Traumas financeiros podem ter um impacto significativo na saúde mental, provocando ansiedade, medo e estresse em torno de questões financeiras. No entanto, é possível aprender a lidar com essa ansiedade e tomar medidas para superar o trauma financeiro.

• **Reconheça e aceite suas emoções:** O primeiro passo para lidar com o trauma financeiro é reconhecer e aceitar suas emoções em relação ao dinheiro. Evitar ou reprimir esses sentimentos só prolongará o sofrimento. Permita-se sentir, sem julgar, e compreenda que é normal se sentir ansioso ou preocupado.

• **Comunique-se:** Falar sobre suas preocupações financeiras com um ente querido, amigo próximo ou terapeuta pode ser muito útil. A expressão verbal de suas ansiedades pode aliviar parte do fardo emocional, além de fornecer apoio e conselhos úteis.

• **Educar-se financeiramente:** O conhecimento é uma ferramenta poderosa para superar o trauma financeiro. Eduque-se sobre finanças pessoais, investida tempo em aprender sobre investimentos, orçamento, economia e gestão de dívidas. Quanto mais informado você estiver, mais capacitado se sentirá para tomar decisões financeiras sólidas.

• **Desenvolva um plano financeiro:** Estabeleça metas realistas e crie um plano para alcançá-las. Ter objetivos financeiros claros pode fornecer uma sensação de direção e controle sobre sua situação financeira.

• **Evite comparação social:** A era das redes sociais pode levar à comparação constante com os outros, o que pode aumentar a ansiedade financeira. Lembre-se de que cada pessoa tem circunstâncias e recursos diferentes. Concentre-se em suas próprias metas e progresso.

• **Pratique o autocuidado:** O auto-

cuidado é essencial para lidar com o trauma financeiro. Encontre formas saudáveis de lidar com o estresse, como meditação, ioga, exercícios físicos ou hobbies relaxantes. Cuide do seu bem-estar emocional e físico.

• **Controle gastos e crie um fundo de emergência:** Aprenda a administrar suas despesas, mantendo um orçamento mensal. Além disso, reserve uma parte de sua renda para construir um fundo de emergência, o que pode proporcionar mais segurança em momentos difíceis.

• **Considere a ajuda profissional:** Se o trauma financeiro estiver afetando seriamente sua qualidade de vida ou sua saúde mental, não hesite em buscar a ajuda de um profissional de saúde mental ou um planejador financeiro. Esses especialistas podem fornecer orientação personalizada para ajudá-lo a enfrentar seus desafios.

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





Balneário Camboriú

Seus olhos no mercado Imobiliário!

# Consultora Imobiliária

Imóveis no litoral norte Catarinense.



@CONSULTORAVIVIPANTE

(54) **99261-6886**  
www.consultoravivipante.com.br

Vivi Pante

CRECI 55.581-F



#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

# PROTEÇÃO VEICULAR



**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**



# Agosto Azul e Vermelho: campanha para a conscientização da saúde vascular!

A Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV) lança a campanha Azul e Vermelho, que busca conscientizar a população brasileira sobre a importância dos cuidados preventivos com a saúde vascular. O mês foi escolhido por também ser comemorado o Dia do Cirurgião Vascular, no dia 15 de agosto.

## Doenças vasculares

Algumas doenças, como as varizes, são mais comuns em mulheres, devido à gravidez e a reposição de hormônios com o uso de anticoncepcionais, por exemplo. Varizes são veias permanentemente dilatadas, tortuosas e com função comprometida. Afetam cerca de 15% da população adulta, sendo que acima dos 70 anos, cerca de 70% das pessoas apresentam este problema nas pernas.

Outras doenças, como as associadas a taxas elevadas de colesterol, estão diretamente associadas ao estilo de vida. Uma dieta rica em gorduras e pobre em proteínas saudáveis, frutas e vegetais, somada ao sedentarismo, resulta

em acúmulo do colesterol nas artérias, o que pode ocasionar uma falta de nutrição na região afetada, e que equivaleria a um infarto agudo, caso a artéria acometida seja uma das coronárias ou a um derrame, caso sejam artérias que nutram o encéfalo. A comorbidade também pode ter relação com antecedentes familiares. Para quem possui pai, mãe ou avós com o problema, o acompanhamento médico precisa ser mais frequente, já que a alta do colesterol muitas das vezes acontece de forma silenciosa e assintomática.

Outra doença que merece a atenção da população é a trombose, especialmente em pessoas submetidas a procedimentos cirúrgicos ou que permanecerem acamadas por tempo prolongado, como pós infarto do miocárdio, derrames, politraumatizados, idosos e obesos. É recomendável, inclusive, o uso de meias elásticas medicinais para tratar sintomas, como dores, inchaço e cansaço nas pernas. Caminhadas diárias entre 10 e 50 minutos, de acordo com orientação médica, também

minimizam o problema.

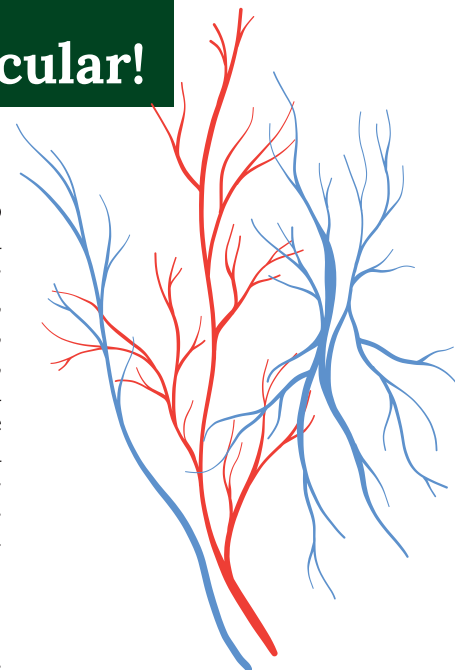
As doenças vasculares, como Trombose Venosa Profunda (TVP), Doença Arterial Obstrutiva Periférica (DAOP), Linfedema, Acidente Vascular Cerebral (AVC), Doença Carotídea, Pé Diabético, Aneurisma de Aorta Abdominal (AAA) e Varizes, necessitam de monitoramento constante para que não evoluam para um problema que leve ao afastamento definitivo do trabalho, perda de membro ou à morte.

## Dados

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) de 2019, estima-se que anualmente, no ocidente, existem 10 milhões de casos de Tromboembolismo Venoso (TEV) com uma morte a cada 37 segundos. No Brasil, os dados são subestimados em 120 mil TEVs ao ano.

## Agosto Azul e Vermelho

A conscientização passa pela realização de consultas e exames de rotina, bem como hábitos de vida saudáveis. As recomenda-



ções mais importantes são: sair do sedentarismo; parar de fumar; melhorar a alimentação; fazer ginástica e fortalecer a panturrilha; usar meias elásticas; e manter um peso equilibrado. E, sempre que possível, passar pela avaliação de um especialista vascular.

Fonte: Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV)



**Carina Tagliari**  
Fisioterapeuta



**Microfisioterapia**



**Pilates**




**Barras de Access**



**Access Facelift**



**AGENDE SEU HORÁRIO**  
☎ 54 98121-9229 / 99924-8792 | @carinatagliari



**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



## Saúde ocular e seus cuidados

Ter hábitos saudáveis, como uma alimentação saudável, não fumar e visitar o oftalmologista regularmente é essencial para manter a saúde dos olhos e evitar possíveis doenças, como a degeneração macular e a catarata.

Dicas de cuidados essenciais com a saúde dos olhos:

### 1 - Mantenha uma alimentação saudável

Consumir nutrientes como ácidos graxos ômega 3, luteína e zinco ajuda a manter os olhos saudáveis e ainda previne a catarata e a degeneração macular. Esses nutrientes podem ser encontrados, principalmente, nos seguintes alimentos: espinafre, couve, salmão, atum, ovos, nozes e feijão.

### 2 - Use óculos de sol

Sol em excesso nos olhos sem proteção pode causar danos à córnea, ao cristalino e à retina, de forma cumulativa e gradual. Além disso, o Sol é um fator de risco para o surgimento de doenças como pterígio, catarata e degeneração macular. Ao se expor ao Sol, se lembre de usar óculos escuros com proteção UVA e UVB.

### 3 - Não fume

O tabagismo é considerado um fator de risco para doenças oculares como degeneração macular e catarata, além de poder gerar danos ao nervo óptico.

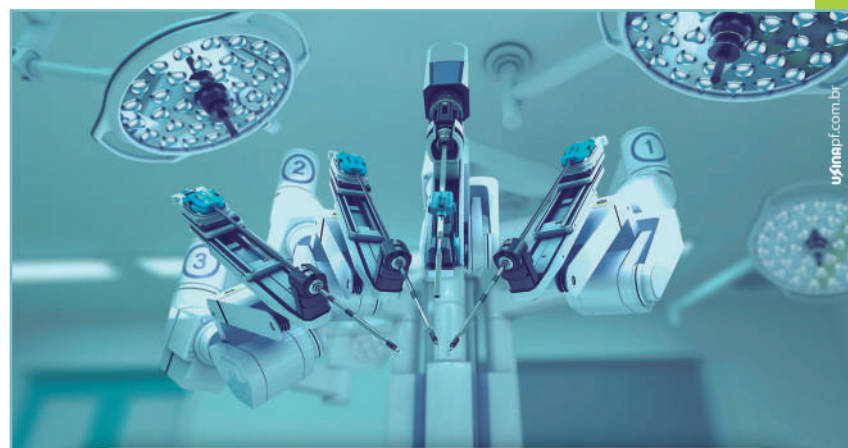
### 4 - Visite o oftalmologista regularmente

As visitas regulares ao oftalmologista são fundamentais para o diagnóstico precoce e prevenção de diversas doenças, entre elas, o glaucoma.

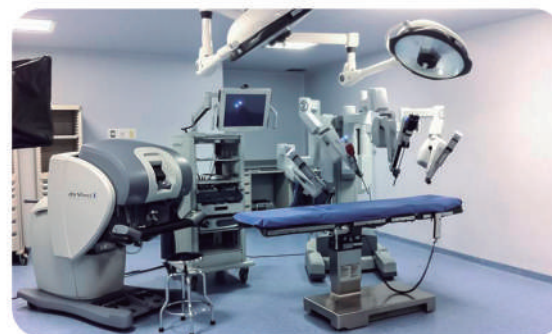
### 5 - Previna a síndrome do olho seco

Passar horas na frente do computador ou em ambientes muito secos e com ar condicionado pode levar à síndrome do olho seco, condição na qual o olho não produz adequadamente lágrimas, o que acaba prejudicando a lubrificação desse órgão. Para evitar essa condição, pisque os olhos várias vezes durante o dia; faça pausas a cada duas horas de uso do computador; e evite o excesso de iluminação na tela.

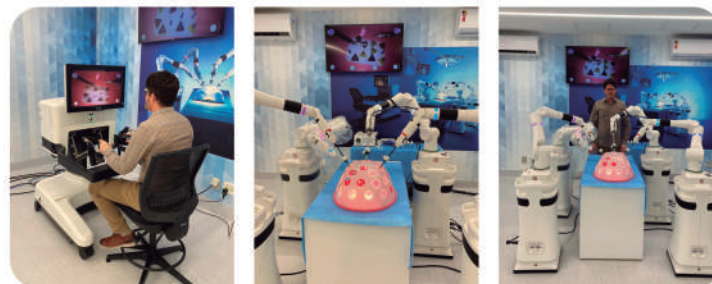
Fonte: [www.abcdasaude.com](http://www.abcdasaude.com)



## 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



**Angela de Souza Garbin**  
CRP 07/20522

**PSICOLOGIA INDIVIDUAL, CASAL E FAMILIAR**

☎ 54 99191-6694 ✉ [psico.angel@yahoo.com.br](mailto:psico.angel@yahoo.com.br)

**NOVO ENDEREÇO:**  
📍 Clínica Umani, Rua Cap. Eleutério, 1091, Centro.  
Passo Fundo/RS

**Aline Andrade**

*Seja sua melhor escolha: mude sua energia.*

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

📧 @aline\_andrade

☎ (54) 98106-0014





**Liziane Freitag**

Mentora de Terapeutas  
Terapeuta Tântrica

## O PODER DAS DECISÕES: O CAMINHO PARA O SUCESSO!

A vida é feita de momentos de decisões que nos moldam e nos levam em direção ao sucesso. Cada escolha que fazemos é como uma pedra lançada em um lago, criando ondulações que se espalham e transformam nossa realidade.

As decisões que tomamos moldam nosso destino. Seja na vida pessoal, profissional ou acadêmica, é fundamental compreender que cada passo dado é uma oportunidade para avançar e crescer. As escolhas que fazemos nos definem, nos impulsionam e nos levam além dos limites que antes imaginávamos possíveis.

Não tenha medo de decidir! O sucesso está diretamente ligado à coragem de tomar decisões ousadas e acreditar em si mesmo. Às vezes, o caminho pode parecer incerto, mas lembre-se de que cada decisão é uma chance de aprendizado e crescimento. Quando você se mantém firme em suas escolhas, está direcionando sua vida para um futuro brilhante.

Lembre-se de que o sucesso não é um destino final, mas uma jornada contínua. Cada decisão que você toma é um passo em direção à versão mais extraordinária de si mesmo. Aceite o desafio de se tornar o arquiteto da sua própria vida, moldando cada pedacinho do seu futuro com sabedoria, determinação e resiliência.

### Então, abrace o poder das decisões!

Confie em sua intuição, siga seus sonhos e nunca subestime o impacto transformador de cada escolha que você faz. Acredite em si mesmo e saiba que você tem o poder de criar uma vida extraordinária. Seja ousado, seja corajoso e vá em busca do sucesso que você merece!

Li  
Freitag

AGENDE SEU HORÁRIO  
54 99900-8483

# VALENTINAS: Mulheres Transformadoras



Parece muito, mas há apenas 60 anos, uma mulher rompia mais uma barreira de fumaça mundial: o paradigma de que mulheres precisavam estar sempre em posicionamentos diminutos e insignificantes. Valentina Vladimirovna Tereshkova, Soviética, com apenas 26 anos de idade, se tornara a primeira cosmonauta a ir para o Espaço. Mas, talvez, seu maior feito não tenha sido as 48 voltas em torno da Terra e sim, ela ter transcendido um espaço/tempo onde as mulheres não tinham vez. Valentina, portanto, serviu como inspiração, emprestando o nome a um grupo de mulheres que também romperam diversas barreiras, superaram inúmeros obstáculos e conquistaram seus lugares numa sociedade que parece estar muito evoluída, mas que ainda tem raízes profundas em paradigmas que insistem em dificultar a chegada delas a patamares mais altos. Paradigmas estes mascarados em salários mais baixos, olhares recriminadores, violências físicas, emocionais, cobranças excessivas e tantas outras.

### Você dúvida?

Uma pesquisa, realizada recentemente aponta que um terço das mulheres brasileiras já sofreu algum episódio de violência física ou sexual pelo menos uma vez na vida. Esse índice foi apurado pela primeira vez e é mais alto que o registrado globalmente (27%), em um levantamento feito pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2021. Quando incluídas as violências psicológicas, o número de mulheres brasileiras que já sofreram episódios de violência sobe para 43%. (Fonte: trt4.jus.br)

Engana-se quem pensa que este é um texto feminista. Não temos a pretensão de levantar polêmica. Nosso intuito é muito mais nobre que isso. Desejamos, através das nossas histórias, inspirar outras pessoas a buscarem seu lugar ao Sol, independente do que os moldes sociais estabelecem.

As Valentinas são mães, esposas, donas de casa, empreendedoras, líderes de grupos, profissionais que se destacam por viverem verdadeiramente seus propósitos de vida. Elas não têm a pretensão de serem heroínas, tampouco, de darem conta de tudo. São mulheres que não temem mostrar as suas vulnerabilidades. Ao contrário, utilizam do que muitos considerariam fraquezas, como forças para crescerem, evoluírem e ajudarem outras pessoas a conquistarem seus objetivos, transformações e evoluções. Elas atuam como Terapeuta, Psicóloga, Nutricionista, Advogada, Fisioterapeuta, Biomédica, Empreendedora, buscando em si próprias, fontes de transformações que possam inspirar e contribuir com uma sociedade melhor.

No dia 10 de Dezembro deste ano, as mulheres Valentinas realizarão uma Imersão, na Casa de Retiros de Passo Fundo, onde cada uma apresentará a sua história de superação, inspiração e transformação. Este evento está imerso em amor e acolhimento, que são características inatas de cada Mulher Valentina que irá palestrar, bem como da equipe que já está trabalhando e estará no dia, fazendo deste evento um momento inesquecível de transformação, expansão da consciência e da egrégora de amor.

Enquanto este dia não chega, realizaremos Workshops, Rodas de Conversas, Mini Palestras, e mais alguns eventos paralelos, para que já possam conhecer cada uma e uma prévia do que acontecerá em Dezembro. Para que consiga acompanhar, basta seguir nosso Instagram: @mulheres\_valentinas.

Este evento tem como Patrocinadores Oficiais: Jornal Viva Bem, InspireSSe Aromas, Loja Radioativa Geek Nerd, Armarinhos Nós & Fios, Loja Encosul, Moda Gente Grande e apoiadora a Casa Carino Corso. Caso tenha interesse em ser um patrocinador ou apoiador, entre em contato: (54) 99706-8562.





O QUE A **VIDA** FEZ  
COM SEU **CORPO**,  
*nós corrigimos!*



Lais Carnhieletto Schmitt (Biomédica), Éderson Odalgir Silva de Souza (Quiropraxista) e Thaís Carnhieletto (Dentista)

Pensando no **bem-estar** e na **praticidade** do seu dia-a-dia, a **união** de duas clínicas: a **Quirocare**, especializada no tratamento da coluna e das articulações, com mais de 10 anos de história e, a **Clínica Vital**, focada em saúde e estética há 3 anos; proporcionam um ambiente moderno e acessível, com o objetivo de **oferecer um tratamento eficaz, confortável e seguro**.

Nossa proposta, além de tratar a dor e melhorar a saúde, é elevar a autoestima dos pacientes. Para isso, contamos com uma **equipe multidisciplinar** na clínica, que inclui profissionais das mais diversas áreas, como **Quiropraxista, Biomédica Esteta, Dentista, Esteticista e Cosmetóloga, Massoterapeuta e Nutricionista**. Todos com o mesmo objetivo de proporcionar um atendimento de excelência e alcançar resultados através de protocolos exclusivos e personalizados.



☎ 54 99699-5003  
@quiocare



☎ 54 99709-8598  
@vitalpassofundo

📍 Rua dos Andradas, 612 /Térreo - Boqueirão  
(ao lado da Don Gentil) - Passo Fundo/RS





# DELÍCIAS

QUE VOCÊ SÓ ENCONTRA NA GALERIA DOS LANCHES!

FOTO ILUSTRATIVA



**SIGA NOSSO INSTAGRAM E DELICIE-SE!**  
@galeriadoslanchespf

51 99002-2220/98120-2703  
Rua Paissandu, 916/Sala 10  
Galeria Central - (Entrada pela Paissandu)



## O papel do pai na Visão Sistêmica

A visão sistêmica, desenvolvida por Bert Hellinger, é uma abordagem poderosa para compreender e transformar dinâmicas familiares, enfatizando a importância dos relacionamentos entre os membros da família. As Constelações Sistêmicas, com base em várias disciplinas, como psicoterapia familiar, fenomenologia, antropologia e teoria dos sistemas, buscam compreender padrões inconscientes que se repetem através das gerações.

Dentro dessa visão, o pai desempenha um papel crucial, como o pilar fundamental da família, trazendo a energia masculina de proteção, orientação e provisão. Ele estabelece limites saudáveis e proporciona estabilidade emocional aos membros da família, o que é essencial para o desenvolvimento saudável dos filhos, influenciando diretamente sem sua identidade, autoestima e habilidades sociais.

Hellinger identifica três princípios fundamentais que regem o funcionamento saudável de uma família relacionados ao papel do pai: o pertencimento, a hierarquia e equilíbrio entre dar e receber. O pai acolhe todos os membros da família, promovendo harmonia e bem-estar geral. Ele deve exercer a

sua autoridade de forma justa, mantendo diálogo e compreendendo as necessidades dos filhos. Além disso, incentivar à generosidade e o apoio mútuo entre todos os membros do grupo familiar. O papel equilibrado do pai, em conjunto com a energia feminina da mãe, assim como os demais membros, constrói uma base sólida de amor, respeito e apoio no sistema familiar. Seguir as Leis da Ajuda de Hellinger fortalece os laços familiares, promovendo desenvolvimento saudável, mais entendimento e acolhimento o que proporciona mais felicidade a todos.

Quando essas leis são respeitadas e seguidas, a família tende a se tornar um sistema mais funcional e coeso. No entanto, nem sempre é fácil manter esse equilíbrio, e muitas famílias enfrentam desafios e conflitos. Nesses momentos, a Terapia Sistêmica, como as Constelações Familiares, podem ser uma ferramenta poderosa para trazer à tona dinâmicas ocultas e possibilitar uma resolução mais saudável dos problemas.

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




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 | fatisa@fatisa.com.br



**Arnel**  
Imóveis

Há 49 anos comprometida com você!

CRECI 25.294-J

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

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



**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



# Agosto dourado e as diversas faces do ato de amamentar

Agosto Dourado instituído pela OMS (Organização Mundial da Saúde) carrega a temática da conscientização da importância e incentivo a amamentação, juntamente com a SMAM (Semana Mundial do Aleitamento Materno) que ocorre de 1º a 7 de agosto, recomendando que a alimentação do bebê seja exclusivamente através do aleitamento até os seis primeiros meses de vida e que mesmo após a introdução orientada da alimentação, possa prosseguir até os dois anos de idade. A cor dourada da campanha lembra a todos o padrão ouro deste alimento e sua importância. Porém, dentro deste universo da maternidade, venho propor a reflexão de como o processo que é natural, também é complexo e desafiador para a mulher.

Primeiro porque não é tão automático e não se nasce sabendo: é construído desde a observação do ato durante as diferentes fases de nossa vida e pelo contato que temos com o mundo materno acontecendo ao nosso redor através das diferentes mulheres que participam do nosso círculo de relações, passando pelo desejo ou não de termos filhos e pelo desejo ou não de amamentar, transitando por um cenário que envolve ansiedades, expectativas, medos, experiências compartilhadas e

que irão construir em nós, mulheres, espaço interno propício ou não ao ato de amamentar, e finalmente, à realidade com que nos deparamos que inclui aprendizado, dores, desafios, superação, prazer, satisfações, recusas, sentimentos diversos e que conduzirão ao sucesso ou frustração, mas raramente à indiferença desta experiência feminina.

Precisamos incentivar sim, porém se faz necessário oferecer espaços de escuta e acolhimento às dificuldades que podem se apresentar neste momento. Chegam aos profissionais ligados à promoção de saúde das puérperas e seus bebês as mais diversas situações que devem ser trabalhadas sem preconceito ou julgamento, pois está aí envolvida toda gama de sentimentos e emoções que refletem na saúde mental da mulher e diretamente na promoção de saúde da criança e seu desenvolvimento global. Para o bebê é fundamental sentir que o processo de receber esse alimento é prazeroso; forçar a amamentação contra vontade da mãe ou com aversão envia mensagens e referências negativas à criança que sentirá negativamente suas primeiras impressões de mundo e relações através do desconforto e reações da mãe, surtindo efeitos psicológicos negativos para seu de-

envolvimento. A vivência do 1º ano desse bebê é intensa e será a partir da absorção de tudo o que ele recebe e percebe do ambiente. A vinculação dessa dupla que está também atrelada a todos os cuidados maternos e ao ato da alimentação acontece de maneira saudável quando carrega consigo o bem estar e isso ocorre de forma adequada mesmo com uso da mamadeira porque dar o peito cheio de mensagens negativas é muito pior e prejudicial, comparado com dar o alimento com afeto e cuidado e de forma prazerosa que vai passar a mensagens positivas de aconchego, segurança, proteção, prazer.

Diante de uma mulher que tem a coragem de expor suas dificuldades ao profissional que a recebe, precisamos demonstrar empatia e auxiliá-la na compreensão do que está por trás da situação e de sua recusa, apoiá-la e reforçar comportamentos que promovam a superação das limitações, apresentar possibilidades e não incorrer em reforço negativo ligado a preconceito ou recriminações. Lembremos sempre que a saúde mental está ligada também aos aspectos físicos e uma mãe saudável e fortalecida promove saúde ao seu bebê.

Fonte: Luciane de A. Hörner  
CRP: 07/25451  
Psicóloga Perinatal e Psicóloga Clínica, Especialista em Neuropsicologia  
(54) 99981-4313  
Instagram: psico\_luciane\_horner





**Luciane Hörner**  
• PSICÓLOGA •

**Psicóloga Perinatal**  
Gestação, Puerpério e Maternagem

**Psicóloga Clínica**  
Adolescentes, Adultos e Idosos

54 99981-4313  
Rua Teixeira Soares, 839/706 - Ed. João Zanatta Filho



• Cultura • História • Belezas Naturais

EVANGELISTA - CASCA/RS



Tenha um dia incrível com belas paisagens, histórias e uma gastronomia típica dos venetos que imigraram para o Brasil.





**MÊS dos PAIS**

TODOS OS ITENS COM **10%** DE DESCONTO À VISTA OU EM ATÉ **3X NO CARTÃO** PELO PREÇO DA ETIQUETA

Oferta válida até 31/08/2023.

**D'LUXO**  
Brechó For Men *Fernando Andreolla*

AGENDE SEU HORÁRIO  
☎ 54 99140-5199  
@brecho.formen.pf

# Benefícios do Reiki

Os benefícios do Reiki para o corpo e mente do ser humano são muito amplos, por isso decidi listar apenas alguns dos mais populares. Os antigos mestres orientais desta técnica afirmam que, através de uma continuação de sessões de Reiki, é possível tratar qualquer afeição física ou emocional de uma pessoa.

1. Reduz o estresse e gera equilíbrio e bem-estar de forma integral;
2. Harmoniza, energiza, estabiliza e relaxa fisicamente, mentalmente, emocionalmente e espiritualmente;
3. Acelera a capacidade natural do nosso organismo para curar, tratando de doenças, emoções e dores;
4. Melhora o funcionamento e desempenho fisiológico de células e órgãos;
5. Aumentar a clareza mental e concentração para estudar e trabalhar;
6. Melhora a autoestima;
7. Pode preparar emocionalmente para atos cirúrgicos, pré e pós operatório;
8. É auxiliar no tratamento para reduzir enxaquecas, depressão, có-

licas menstruais e constipação;

9. Pode ser usado ainda para curar plantas e animais.

### Quem pode receber o Reiki?

Como o reiki é uma terapia holística, não invasiva, que funciona nos campos naturais de energia do corpo e não tem efeitos colaterais ou contraindicações é indicada para qualquer pessoa, independentemente de idade, sexo ou condições específicas. Desde bebês, pessoas idosas e até mesmo para gestantes. O Reiki é recomendado e reconhecido como uma terapia alternativa pela Organização Mundial de Saúde. Há muitas manifestações e experiências pessoais que atestam os excelentes resultados que esse tipo de prática de cura traz. Portanto, se você estiver interessado em realizar esse método curativo procure por profissionais ou pessoas devidamente capacitadas.

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




*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)



**Dental Sul**

TODA A LINHA **ivoclar**

EQUIPAMENTOS E MATERIAIS ODONTOLÓGICOS PARA SUA CLÍNICA

IPS Empress® Direct  
Ivoclar Vivadent

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

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO



## As vantagens de ter um especialista previdenciário para obter benefícios do INSS

O Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) é responsável por garantir a proteção social aos trabalhadores brasileiros, oferecendo diversos benefícios previdenciários. No entanto, o processo de solicitação e obtenção desses benefícios pode ser complexo e burocrático, exigindo conhecimento específico das leis previdenciárias. Nesse contexto, contar com um especialista previdenciário pode ser extremamente vantajoso. Neste artigo, discutiremos as principais vantagens de ter um especialista previdenciário para obter benefícios do INSS.

### 1. Conhecimento especializado

Um especialista previdenciário possui conhecimento aprofundado sobre as leis e regulamentos do INSS. Eles estão atualizados sobre as mudanças nas regras previdenciárias e entendem como aplicá-las em cada caso específico. Esse conhecimento especializado permite que o especialista identifique os benefícios adequados para cada situação e maximize as chances de aprovação.

### 2. Orientação personalizada

Cada caso previdenciário é único, com suas próprias circunstâncias e requisitos específicos. Um especialista previdenciário pode oferecer orientação personalizada, analisando detalhadamente a situação do segurado e fornecendo as melhores opções dispo-

níveis. Eles podem ajudar a identificar os documentos necessários, preencher corretamente os formulários e orientar sobre os prazos e procedimentos a serem seguidos.

### 3. Agilidade no processo

O processo de solicitação de benefícios do INSS pode ser demorado e envolver várias etapas, como análise de documentos, perícia médica e avaliação de recursos. Um especialista previdenciário conhece os trâmites do INSS e pode agilizar o processo, evitando erros e retrabalhos que poderiam atrasar a concessão do benefício. Eles também podem acompanhar o andamento do processo, garantindo que tudo esteja sendo feito corretamente e dentro dos prazos estabelecidos.

### 4. Aumento das chances de aprovação

A legislação previdenciária é complexa e muitas vezes sujeita a interpretações. Um especialista previdenciário sabe como argumentar e apresentar os melhores fundamentos jurídicos para aumentar as chances de aprovação do benefício. Eles podem reunir evidências, obter laudos médicos e realizar todas as ações necessárias para fortalecer o pedido do segurado. Além disso, em caso de negativa, o especialista pode auxiliar na interposição de recursos e na defesa dos direitos do segurado.

### 5. Redução de estresse e preocupações

Lidar com questões previdenciárias pode ser estressante e gerar preocupações, especialmente quando se trata de benefícios essenciais para a subsistência do segurado. Ter um especialista previdenciário ao seu lado pode aliviar esse estresse, pois eles assumem a responsabilidade de lidar com todo o processo burocrático. Isso permite que o segurado se concentre em sua saúde e bem-estar, sabendo que está sendo representado por alguém com experiência e conhecimento na área.

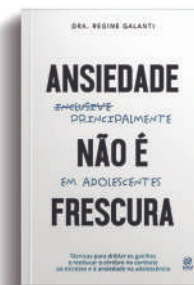
### Conclusão

Contar com um especialista previdenciário para obter benefícios do INSS traz diversas vantagens. Seu conhecimento especializado, orientação personalizada, agilidade no processo, aumento das chances de aprovação e redução de estresse são apenas alguns dos benefícios que podem ser obtidos. Portanto, ao lidar com questões previdenciárias, é altamente recomendável buscar a assistência de um especialista previdenciário qualificado, garantindo assim uma maior tranquilidade e segurança na busca pelos benefícios do INSS.

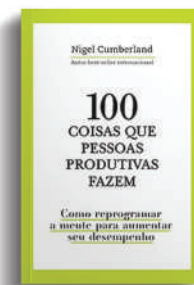
Fonte: **Bruna Menegaz**  
Especialista Previdenciária  
E-mail: [bruna2017menegaz@gmail.com](mailto:bruna2017menegaz@gmail.com)



## DICAS DE Leitura da Delta Paissandu



Ser adolescente nunca foi fácil. Mas ser adolescente na era digital beira o impossível. E a ansiedade tende a dificultar ainda mais. Neste livro, você vai entender melhor e aprender a gerenciar a ansiedade por meio de exercícios simples e eficazes. Com as ferramentas certas, você será capaz de enfrentar todos os desafios da vida.



Apenas 39% de nosso tempo no trabalho é gasto com tarefas que são específicas à função que executamos. Manter-se produtivo em meio a tantas distrações é um dos grandes desafios dos profissionais, mesmo os de alta performance. Neste livro cada capítulo apresenta uma nova ideia para mudar sua mentalidade e ensiná-lo a como aumentar o seu desempenho, fazendo com que use melhor seu tempo e energia para que consiga superar quaisquer expectativas e metas.



Cleópatra e Frankenstein é um romance de estreia surpreendente e dolorosamente factível sobre as decisões espontâneas que moldam toda a nossa vida e aqueles relacionamentos imperfeitos nascidos em noites tão perfeitas quanto inesperadas.





# ÓPTICA FISCH

**Descubra a diferença que um atendimento técnico pode fazer na escolha do seus óculos.**

Além das melhores armações, na Óptica Fisch cada lente é cuidadosamente preparada para atender às necessidades individuais, levando em consideração a prescrição, o estilo de vida e as preferências de cada pessoa.

*Invista em uma visão excepcional e desfrute de uma vida com clareza e precisão!*

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



*Conforto e qualidade para você!*



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

*Mariah*   
Enxovais & Decoração

## Tem novidade no IPPF!

# novo site

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

O site oferece aos **profissionais da saúde** acesso simplificado a informações importantes, como protocolos de coleta de amostras, orientações para requisições de exames e solicitações de materiais.

E para os **pacientes**, o site é um verdadeiro guia, com informações sobre convênios, resultados de exames e tudo o que você precisa saber sobre o IPPF.




# IPPF

Patologia e Biologia Molecular

**Diagnósticos em favor da vida.**

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