

JORNAL Viva Bem

ano22
nº 252
Julho 23

Periodicidade Mensal
Passo Fundo/RS
Distribuição Gratuita

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



Pantik LEVE UMA VIDA INTEGRAL

R. Capitão Araújo, 297
Passo Fundo/RS

54 3601-0830

[pantikintegral](https://www.instagram.com/pantikintegral)

Saúde do Pé
Centro de Podologia

3045.5290 | 99995.4946

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

Lottus Tortaria
Que seja doce: o dia, a vida, a alma!

(51) 99235-1614 / (51) 99283-1002
lottustartaria@gmail.com

Passo Fundo/RS

■ **Cirurgia de varizes a lazer, o que você precisa saber?**
PÁGINA 6

■ **Alimentos propícios para as baixas temperaturas**
PÁGINA 18

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

CELEIRO NATURE DA NETO

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

TELE-ENTREGA
(54) 99927-7360

www.kellyjacobs.com.br

KellyJacobs
Odontologia

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

54 99940-3637 | [@drakellyjacobs](https://www.instagram.com/drakellyjacobs)
Rua XV de Novembro, 885/Sala 21 - Ed. Hawaii - Centro - Passo Fundo

E SE A SEMANA DE TRABALHO TIVESSE APENAS 4 DIAS?

Quintou?

Pois na Inglaterra um estudo iniciado no final do ano passado (2022) feito pelas Universidades de Oxford, Cambridge e Boston, colocou em prática (em 60 empresas e a um grupo de 3 mil funcionários por um período de seis meses) a jornada de trabalho de 32 horas semanais. O resultado foi tão surpreendente que 96% das empresas testadas quer manter a jornada semanal de 4 dias de trabalho pois perceberam que o rendimento não caiu, até melhorou! Em números, 71% dos colaboradores tiveram redução de burnout (um somatório de estresse agudo com sintomas físicos decorrentes de excesso de trabalho); 54% disseram sentir uma melhora na vida pessoal e profissional e foram constatados 39% menos casos de estresse.

No Brasil, a pesquisa está em fase de testes, e, segundo matéria do jornal O Globo: "Menos ansiosos, mais produtivos e com a criatividade a todo vapor. É assim que se sentem funcionários de empresas brasileiras que adotaram a semana reduzida, com quatro dias de trabalho em vez de cinco, sem redução proporcional de salário." Parece que em breve teremos algumas postagens com a expressão "quintou!"

Para muitas pessoas, há no

imaginário coletivo a conceituação de que boas mesmo são as férias, os feriados e feriadões, e que trabalhar é chato. É claro que encontraremos inúmeros motivos para concordar (e outros tantos para discordar), mas, sem priorizar a análise sobre o trabalho, vamos refletir sobre o tempo livre proposto pela jornada reduzida: como o aproveitaríamos? Faço esta mesma reflexão quando me dirijo àquelas pessoas que estão próximas de sua aposentadoria perguntando-lhes: "Agora que é você quem define o que fazer, como utilizará de seu tempo?"

Vamos encontrar este dilema em uma obra escrita a aproximadamente dois mil anos (sim, à época de Cristo) intitulada "Sobre a brevidade da vida", do filósofo Lúcio Aneo Sêneca, atualíssima! A certa altura ele cita o poderoso primeiro Imperador Romano Otávio Augusto, o qual, cansado dos afazeres públicos clamava pelo ócio! Diz em sua obra: "O ócio era uma coisa tão desejada que, por não poder dele desfrutar, antegozava-o em pensamento". O homem mais poderoso do Império Romano, que decidia a sorte dos homens e das nações, "... com muito prazer sonhava com o dia em que se despojaria de sua magnitude." E não

passava de um sonho, viveu até os 75 anos morrendo de causas naturais, embora suspeitas de envenenamento recaiam sobre a esposa, não sem antes ter sobrevivido a uma tentativa de homicídio pela própria filha.

É importante que encontremos um ponto de equilíbrio entre o trabalho e nossos compromissos e/ou papéis sociais. Precisamos trabalhar, mas não podemos esquecer de dar atenção às nossas relações de afeto, sociais, aos cuidados com a saúde (alimentação, práticas de atividades físicas, sono) além da espiritualidade. Penso que um dia a menos na jornada de trabalho - se não fizermos bom uso dele - trará apenas um impacto inicial, assim como aquele aumento de salário que nos primeiros meses é tão significativo e logo em seguida já estará incorporado como parte de nossas dívidas sem que nos demos conta do ganho. Quintou? Então prepare-se para tirar disso um bom proveito.

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



CURIOSIDADES

Somos povoados por bactérias

Existem mais bactérias no seu organismo do que pessoas em toda a face da Terra. Há aproximadamente 100 trilhões delas vivendo no nosso corpo.

Proporção entre vivos e mortos

O número de pessoas vivas hoje representa 6,5% do número de pessoas que já nasceram desde que o ser humano existe. A estimativa é do instituto de pesquisa privado Population Reference Bureau (PRB), segundo o qual 108 bilhões de pessoas já nasceram desde surgiu o primeiro indivíduo da nossa espécie, há aproximadamente 350 mil anos.

O homem mais alto de todos os tempos

Segundo o Guinness, o homem mais alto da história foi o norte-americano Robert Wadlow. De acordo com a última medição, efetuada no dia 27 de junho de 1940, Wadlow tinha 2,72 m e calçava algo em torno de 76.

O animal mais venenoso do mundo é um caracol

Estranho, não é mesmo? Quando se trata de animais venenosos, pensamos em cobras, aranhas, escorpiões... Mas o bicho que tem o veneno mais potente do mundo é o caracol-do-cone (Conus geographus), que habita a costa australiana.

As formigas vão dominar o mundo (ou já dominaram...)

Elas estão por toda a parte e superam de longe a população humana. Somos 8 bilhões. Elas, cerca de 10 mil trilhões. Se juntarmos todas as formigas da Terra e as colocarmos sobre uma balança, seu peso seria quase igual ou até superior ao peso de todos os seres humanos vivos.

O animal mais dorminhoco do mundo

O tatu-canastra é o animal que mais dorme por dia. São 18,1 horas em média, o que equivale a 75,4% de 24 horas. Se você de vez em quando acha que dormiu demais, lembre-se do tatu canastra.

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

Check-up Vascular: Por que e quando fazer

Você pode se perguntar porque o check-up vascular é tão importante. Bom, para que possamos levar uma vida saudável e despreocupada precisamos, sem dúvida, adotar alguns bons hábitos de vida. Entre eles estão uma alimentação balanceada, exercícios físicos regulares, noites de sono bem dormidas e também check-ups anuais de saúde. É importante saber que está tudo certo com o nosso organismo. Isso mesmo, exames de rotina são fundamentais para que patologias possam ser detectadas de forma precoce, aumentando as chances de tratamento e cura. Além disso, existem inúmeras doenças que são assintomáticas e que podem ser detectadas quando você realiza um check-up.

No entanto, um check-up de rotina costuma englobar apenas exames de sangue, urina e fezes e que medem colesterol, triglicérides, pressão arterial, entre outros. Mas é muito importante frisar que o sistema vascular também precisa ser monitorado constantemente a fim de detectar doenças vasculares que desenvolvem-se silenciosamente, sem apresentar sintomas e dificultando o diagnóstico. Por isso, um check-up vascular preventivo é tão importante. Ele detecta antecipadamente problemas que podem se manifestar somente quando o quadro estiver avançado ou irreversível.

O que é um check-up vascular?

O check-up vascular nada mais é do que uma consulta de rotina com o seu cirurgião vascular, com o intuito de avaliar os fatores de risco para o desenvolvimento de doenças vasculares. Durante a consulta, será realizado um exame físico que verificará alterações vasculares e caso ache necessário, o cirurgião vascular poderá solicitar exames complementares. Assim é possível detectar de forma precoce doenças da circulação. Pode ocorrer de algumas doenças permanecerem assintomáticas até estágios muito avançados. Estes exames de rotina são fundamentais para todas as pessoas. A relevância do check-up vascular é ainda maior, principalmente se há outras pessoas na família com doenças vasculares, tabagistas, diabéticos, hipertensos ou que tenham colesterol elevado. Algumas doenças do sistema vascular requerem cuidados preventivos. Dessa forma o check-up vascular é fundamental para obter uma melhor qualidade de vida para os pacientes.

Quando você deve fazer um check-up vascular?

O check-up vascular é recomendado para pessoas acima dos 40 anos ou que apresentem os fatores de risco:

histórico familiar, tabagismo, diabetes, hipertensão arterial, obesidade, varizes e colesterol alto. Mas se você tem menos de 40 anos e sofre com dores nas pernas, é recomendável procurar um angiologista ou cirurgião vascular para efetuar o seu primeiro check-up vascular. Além disso, pacientes que já sofrem com varizes ou outros problemas vasculares devem efetuar o check-up a cada seis meses ou conversarem com o seu médico e decidirem juntos a frequência do acompanhamento.

Pacientes que tenham histórico familiar devem estar sempre em investigação com o seu cirurgião vascular. Em adultos saudáveis, o procedimento pode ser realizado a cada 2 anos.

Quais doenças vasculares podem ser identificadas em um check-up vascular?

Algumas doenças vasculares são silenciosas e o check-up vascular é muito importante para detectar os primeiros sinais da patologia, mesmo que o paciente pareça saudável.

As principais doenças detectadas pelo check-up vascular são:

Varizes, pé diabético, trombose, úlcera, insuficiência venosa crônica, obstrução das artérias carótidas (que pode provocar o AVC) e dilatação anormal das artérias (aneurisma).

A importância do check-up vascular

Você já deve ter percebido a importância do check-up vascular, não é mesmo? Muitas das doenças vasculares são silenciosas e caso não investigado, um problema pode ser descoberto somente quando for muito tarde. Uma dessas doenças é o aneurisma da aorta, assintomático na maioria dos casos. O grande risco dessa doença é que se for descoberta apenas no momento da rotura, as chances de um paciente vir a óbito chegam a 90%. Nesse caso, um check-up vascular é fundamental para identificar a patologia a tempo de ser tratada.

A doença obstrutiva das artérias carótidas é outra patologia que progride de forma silenciosa. A partir de determinado grau de estenose, o risco de um AVC – Acidente Vascular Cerebral – aumenta muito. Assim como a doença Arterial Obstrutiva Periférica, em cujos estágios iniciais o depósito de gordura nas artérias é assintomático. Conforme a doença progride, aparecem dores para caminhar e até mesmo no repouso, feridas e gangrenas.

Fonte:

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



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

Patologias do Couro Cabeludo: Caspa X Dermatite Seborreica

Caspa (Pityriasis capitis)

É a descamação esbranquiçada e difusa do couro cabeludo. É a forma mais branda da Dermatite Seborreica. Embora a caspa não traga nenhum desconforto físico, sua presença causa um desconforto social muito grande, quer pela aparência do couro cabeludo, quer pela descamação que cai sobre a roupa. No nosso organismo existem vários fungos e bactérias convivendo em quantidades e situações ideais sem afetar a saúde. Mas quando essa cadeia se desarmoniza, podem ocorrer vários problemas, entre eles, a Caspa onde há a proliferação do fungo *Malassezia sp.* A causa específica da Caspa ainda é desconhecida, porém existem fatores que podem desencadear a patologia:

- Mudança de temperatura;
- Fatores psicológicos;
- Superprodução de sebo;
- Fatores químicos e físicos.

Dermatite Seborreica

É um agravamento da Caspa. Uma dermatose comum, crônica e inclui inflamação e lesões avermelhadas



distribuídas pelas áreas com maior densidade de glândulas sebáceas, como a região do centro da face, sulcos próximos às asas do nariz, couro cabeludo, conduto auditivo externo, região atrás das orelhas, sobrancelhas, cílios e barba, além da região centro torácica.

A pele afetada apresenta-se recoberta de escamas gordurosas e amareladas. O elemento desencadeante da patologia ainda não foi comprovado. No entanto, estudos comprovam que está bastante suscetível as mudanças bruscas ou constantes de temperaturas, estresse, alterações hormonais no caso dos ho-

mens, (o excesso de testosterona aumenta a atividade das glândulas sebáceas, exposição excessiva de altas temperaturas (principalmente no Inverno, com a tendência de banhos muito quentes). Excesso de químicas depositados diretamente no couro cabeludo agredindo a pele e sua utilização inadequada. Processos alérgicos.

Esses são alguns dos fatores que podem agravar ainda mais a patologia causando coceira, prurido (cheiro), e a descamação excessiva.

Como podemos controlar a patologia?

Protocolos personalizados incluindo produtos e tecnologias direcionado à saúde capilar, baseados em ativos fungicida e bactericida conseguimos o controle da proliferação dos fungos e bactérias, equilibrando o manto lipídico, mantendo a pele limpa e hidratada, obtemos o controle do ambiente desejado.

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



**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

espaço **pilates** 10 anos

Cristiane Oliveira
SAÚDE CAPILAR
Terapeuta Capilar
Especialista em Calvície

• Patologias do couro cabeludo
• Quedas capilares

PROTÓCOLOS
• Híbrido • Personalizado

AGENDE SUA
AVALIAÇÃO

54 99960-6427 @cristiane.oliveira.oficial

JULHO AMARELO

Atenção para a Hepatite B durante o tratamento quimioterápico

No mundo, mais de 240 milhões de pessoas são portadoras crônicas do vírus da hepatite B. É importante destacar que o tratamento quimioterápico pode ativar o vírus, especialmente em pacientes com tumores hematológicos, como linfomas e leucemias. Embora a ativação viral em tumores sólidos, como mama, pulmão e intestino, não seja tão bem documentada, é um fenômeno que merece atenção.

Os portadores crônicos do vírus da hepatite B são aquelas pessoas que tiveram contato com o vírus em algum momento de suas vidas. Essas pessoas não apresentam infecção ativa nem sintomas de hepatite, mas podem ser identificadas através de um exame de sangue que detecta a presença de anticorpos, como o anti Hbc total ou IgG.

A imunossupressão causada pela quimioterapia é a principal responsável pela reativação do vírus. Durante o tratamento, ocorre um aumento da replicação viral

nas células do fígado, chamadas hepatócitos. Posteriormente, com a melhora da imunidade, pode ocorrer a destruição dos hepatócitos infectados, causando alterações nos exames laboratoriais que avaliam a função hepática. Em alguns casos, podem surgir sintomas clínicos de hepatite.

Um estudo revelou que 19% dos pacientes previamente expostos ao vírus da hepatite B e submetidos à quimioterapia experimentaram a ativação viral. Dentre as drogas mais frequentemente associadas a essa ativação estão antraciclina, vincristina, etoposídeo, everolimus, metotrexato e anticorpos monoclonais, como o rituximabe.

Diante dessas informações, surge a questão: todos os pacientes que iniciarão o tratamento quimioterápico devem realizar os exames específicos? De acordo com dados de revisão da literatura, recomenda-se que os pacientes façam exames com pesquisa sorológica antes de iniciar a quimioterapia.



E quanto aos pacientes que já tiveram contato com o vírus da hepatite B, o que fazer? Nestes casos, pode ser recomendado o uso preventivo de antivirais, como entecavir ou tenofovir. Portanto, é fundamental manter um acompanhamento médico atualizado, com profissionais cientes das necessidades do paciente, a fim de evitar complicações durante o tratamento oncológico. Além disso, é importante ressaltar a relevância da vacinação como medida preventiva.

Fonte: Dra. Cristiane Zanotelli
Hematologista | CRM 38.589



Fonte: Dra. Daiane Weber
Hematologista | CRM 33.632

Hematoclin:

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





Compromisso com seu bem estar

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

Dra. Cristiane Zanotelli
Hematologista CRM 38589

Dra. Daiane Weber
Hematologista CRM 33632



54 3622 4655 54 9 9921 3830

contatohematoclin@gmail.com

Rua Capitão Araújo, 297 (Esq. Rua Uruguai)

Salas 710/711 | Ed. Vertice

Passo Fundo | Cep. 99010 200

Hematoclin ClinicaHematoclin

Cirurgia de varizes a laser, o que você precisa saber?

Quando se fala de cirurgia de varizes a laser, hoje em dia os tratamentos são mais simples. Além de serem menos complexos, são menos invasivos do que há alguns anos atrás. Afinal, os procedimentos tradicionais aos poucos estão sendo substituídos por outros minimamente invasivos.

O laser facilita os processos cirúrgicos tanto para a equipe médica quanto para o paciente. Por isso, caso esteja considerando uma cirurgia de varizes com o endolaser, não deixe de ler este artigo. Logo abaixo explicamos como funciona o procedimento, bem como os prós e contras.

Como a cirurgia de varizes a laser (endolaser) é feita?

A cirurgia de varizes a laser é uma técnica moderna e minimamente invasiva onde não são necessários cortes, mas apenas uma punção ou uma pequena incisão na pele. Não há necessidade de permanecer internada no hospital (com exceção de alguns casos). Atualmente, os procedimentos mais práticos e eficientes para tratar as varizes usam o laser para eliminá-las. Esse tipo de procedimento é utilizado principalmente para tratar dilatações venosas que ocorrem nas veias safenas magnas, parvas, acessórias e veias safe-

nas perforantes. Tem eficácia superior a de uma cirurgia convencional, com recuperação mais rápida e, sem dúvida, é menos invasiva.

Apenas uma punção

O procedimento é feito através de uma punção com uma agulha onde a fibra de laser é introduzida no interior da veia. Dessa forma, a ação do laser vai promovendo o fechamento da veia dilatada por meio de uma energia térmica.

Precisa remover a veia doente?

Com o tempo o tecido local remanescente é absorvido pelo organismo, sem a necessidade de remover o vaso e, assim, elimina-se as complicações que ele causava.

E a anestesia?

A anestesia em uma cirurgia de varizes a laser pode ser local e associada à sedação leve. O procedimento não deixa cicatrizes e normalmente o paciente consegue caminhar no mesmo dia.

Prós da cirurgia de varizes a laser (endolaser)

A cirurgia de varizes a laser (endolaser) é uma técnica minimamente invasiva. Possui uma série de prós em relação à cirurgia convencional, e tem

sido objeto de vários congressos internacionais.

A seguir listamos as principais VANTAGENS deste tipo de procedimento:

- Os procedimentos a laser são menos invasivos que os procedimentos convencionais pois não necessitam de incisões extensas, logo a recuperação do paciente é facilitada;
- A recuperação é cômoda e rápida, sendo que na maioria das vezes o paciente pode andar no mesmo dia e retornar ao trabalho e dirigir no dia seguinte;
- Raramente ocorrem complicações em tratamentos a laser;
- O procedimento pode ser realizado a nível ambulatorial, desta maneira diminui os custos com internação e possibilita uma recuperação mais rápida;
- A cirurgia endolaser deixa menos edemas e menos hematomas e ainda apresenta menos dor no pós-operatório;
- A cirurgia é muito mais rápida que um procedimento convencional e muito mais eficaz;
- Este tipo de procedimento não requer cuidados prévios;
- Pós-operatório em geral é muito mais tranquilo.



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



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

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

22 anos

Janete Argenta

Podóloga

☎ (54) 99998-4708 +

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

Por quê misturar as finanças não é bom?

Hoje vamos falar da separação das finanças pessoais e empresariais para potencializar o seu negócio e sua vida financeira com essa prática indispensável para o sucesso. Tudo começa no período em que muito provavelmente o seu negócio ainda não irá gerar receita suficiente para se manter e que certamente ainda não foi possível a captação investimentos, é um movimento comum você cometer o erro básico de misturar tudo e não saber se o dinheiro é do caixa da empresa ou do seu bolso. Se você não consegue ver a diferença entre os recursos adquiridos por lucro e a poupança da família, não consegue controlar o fluxo de caixa ou ter uma visão da eficiência financeira do seu negócio, é provável que você esteja criando um problema financeiro.

Para resolver essa situação dicas bem simples precisam ser aplicadas como por exemplo, ter um pró-labore e dividendos definidos. O pró-labore deve ser compatível com a função desempenhada e se o empresário quer mais dinheiro precisa gerar lucro para distribuição de dividendos, assim a empresa não sofrerá com retiradas que o fluxo de caixa não comporta. Para determinar a sua retirada mensal você precisa saber exatamente qual é a tua necessidade de vida.

Portanto, conhecer o seu custo de vida pessoal é um passo importante.

Outra ação é ter as contas bancárias separadas, uma para a pessoa física e outra para a jurídica. As contas que não estão em nome da empresa, ou seja, as pessoais, não podem ser pagas no caixa em hipótese nenhuma, além de começar a “mistureba”, você gera um problema para a contabilidade que precisa fazer mágica para registrar isso. Assim como você também não deve pagar os boletos da empresa na conta pessoal e muito menos fazer recebimento por ela.

Separar as contas de pessoa física e pessoa jurídica é importante por várias razões. Aqui estão algumas das principais:

Responsabilidade legal: Separar as contas ajuda a manter a responsabilidade legal distinta entre a pessoa física e a pessoa jurídica. Isso é importante para proteger os ativos pessoais do indivíduo em caso de problemas financeiros da empresa, como dívidas ou processos judiciais.

Transparência financeira: Manter contas separadas permite uma melhor visibilidade e transparência sobre as finanças pessoais e empresariais. Isso facilita a compreensão da saúde financeira de cada entidade e ajuda a tomar decisões informadas



sobre orçamento, investimentos e planejamento financeiro.

Cumprimento das obrigações fiscais: Separar as contas facilita o cumprimento das obrigações fiscais tanto da pessoa física quanto da pessoa jurídica. Manter registros financeiros claros e precisos ajuda na declaração de impostos e evita misturar despesas pessoais com as da empresa, o que poderia gerar problemas com o fisco.

Facilidade de gestão: Separar as contas simplifica a gestão financeira. É mais fácil acompanhar os gastos e receitas da empresa, garantir que as despesas comerciais sejam adequadamente registradas e identificar a

rentabilidade do negócio. Além disso, ajuda a evitar confusões ou erros na contabilidade pessoal e empresarial.

Em resumo, a separação das contas de pessoa física e pessoa jurídica traz benefícios como proteção legal, transparência financeira, conformidade fiscal e facilitação da gestão financeira, contribuindo para a organização e sucesso tanto das finanças pessoais quanto das empresariais.

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



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.



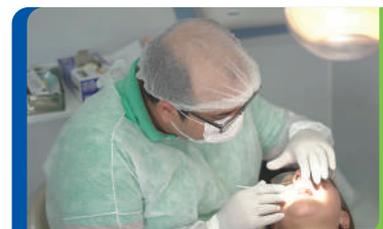
Mutirão de Especialidades

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.

O poder do diálogo: fortalecendo os relacionamentos

Em todos os relacionamentos, o diálogo desempenha um papel crucial na construção de conexões significativas e saudáveis. É por meio do diálogo que expressamos nossos sentimentos, compartilhamos nossas experiências, resolvemos conflitos e fortalecemos os laços afetivos. No entanto, em uma era de comunicação digital e ritmo de vida tão acelerado, muitas vezes negligenciamos o verdadeiro poder do diálogo, entrando no piloto automático, vamos nos acostumando com

as interferências na comunicação. O diálogo proporciona um espaço seguro para expressarmos nossos sentimentos mais profundos. Quando nos abrimos e compartilhamos nossas emoções vamos construindo confiança e intimidade com as pessoas. É importante saber comunicar nossas alegrias, tristezas, medos e preocupações, pois isso nos permite ser compreendidos e apoiados em um nível mais profundo.

Ao nos comunicarmos abertamente, praticamos a escuta ativa e genuína, demonstrando interesse pelas palavras e experiências do outro. Isso nos permite compreender suas perspectivas, necessidades e desejos, criando uma base sólida para o entendimento mútuo. Além disso, o diálogo nos capacita a expressar nossas opiniões de forma clara, sem recorrer a atitudes agressivas ou passivas, evitando conflitos desnecessários. Todos os relacionamentos enfrentam desafios e conflitos. O diálogo nos ajuda a compreender o ponto de vista do outro, a buscar o entendimento e a trabalhar juntos na busca de um compromisso saudável. Através do diálogo, evitamos que os conflitos se acumulem e se transformem em ressentimentos, fortalecendo a conexão e a



confiança no relacionamento, pois quando expressamos nossos sentimentos, medos e desejos, estamos nos abrindo para a vulnerabilidade, criando uma oportunidade para o outro nos compreender e oferecer apoio emocional.

Somente desta forma poderemos exercitar a empatia, pois ao ouvirmos com atenção, podemos nos colocar no lugar do outro e compreender suas experiências e emoções. Isso criará uma atmosfera de compreensão mútua e solidariedade, fortalecendo os laços afetivos. Vale ressaltar que o diálogo requer prática e comprometimento contínuo. Devemos estar dispostos a ouvir atentamente, a respeitar as opiniões do outro e a buscar uma comunicação construtiva. É também, essencial

cultivar a paciência e a compreensão, reconhecendo que cada indivíduo tem sua própria maneira de se expressar e processar emoções.

Portanto, convido a cada um a abraçar o poder transformador do diálogo em seus relacionamentos. Ao investir tempo e esforço nessa prática, colheremos os frutos de relacionamentos mais saudáveis, significativos e gratificantes, enriquecendo nossas vidas emocionais e contribuindo para o bem-estar de todos os envolvidos.

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



Procurando um laboratório acessível?

Faça já seu exame no laboratório POPULAR!

Parcelamento 12X sem juros

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

BOM DE GANHAR, BOM DE PRESENTEAR!

Amazing
Smile
Batman
HEL MASTEA
BLACK BOX

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

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

Donna Bella
Moda Íntima

Aconhego.
Conforto.
Leveza.

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



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!



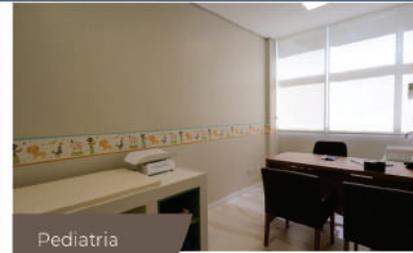
Psicologia e Psiquiatria



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

Psicopedagogia

As terapias em Psicopedagogia Clínica e Institucional e Psicomotricidade Clínica Funcional com formação em ABA, Autismo e AEE são indicadas para quem?

São indicadas para crianças e adolescentes com dificuldades no aprendizado escolar, atraso no desenvolvimento neuropsicomotor, na socialização, na afetividade e na autoestima. Também, é recomendado para indivíduos com altas habilidades, deficiência cognitiva (DI), diagnósticos de transtornos (TEA, TDAH, TOD, TOC, TCO, TDA, entre outros...) e síndromes.

Psicopedagogia Clínica e Institucional

A Psicopedagoga Clínica, trabalha na clínica e em consultórios, avaliando, intervindo e estimulando crianças e adolescentes, com dificuldades na aprendizagem escolar, identificando limitações, possíveis déficits, transtornos e síndromes, decifrando a origem da dificuldade apresentada, através de testagens e observações clínicas e comportamentais. Nas intervenções, busca, estimular de diferentes formas, vindo a sanar as dificul-

dades apresentadas pela criança ou adolescente em relação ao processo de ensino-aprendizagem.

A psicopedagoga Institucional atua junto as instituições, assessorando, dando suporte e esclarecendo a respeito de diversos aspectos relacionados ao processo de ensino-aprendizagem, dificuldades apresentadas, estratégias e manejos preventivos.... Seu papel é analisar e sinalizar os fatores que favorecem, intervêm ou prejudicam a aprendizagem de um ou mais educando em uma instituição.

Psicomotricidade Clínica Funcional

É uma ciência transdisciplinar que estuda e estimula na clínica através do processo de avaliação e intervenção, o corpo em movimento, visando, quantificar possíveis déficits motores nas idades das habilidades motoras, relacionando com a idade cronológica da criança ou adolescente.

O programa de intervenção, utiliza-se, de meios da área da Educação Física, conhecimentos da ABA, PEC'S, do TEA, AEE e Psicopedagogia, buscando estimular, dar funções e auxiliar crianças com atrasos no desenvolvimento neuropsicomotor, transtornos e síndromes diversas, bem como, dificuldades relacionadas à aprendizagem escolar, a socialização, a afetividade e autoestima.

As intervenções psicomotoras procuram estimular diante dos déficits motores, através do movimento realizado com a ação do pensamento, utilizando-se de materiais ou não, buscando evoluções nos atrasos motores.

As técnicas psicomotoras utilizadas na Psicomotricidade Clínica Funcional contribuem para o aperfeiçoamento das habilidades

motoras, pedagógicas e esportivas. Sendo assim, entende-se que a Psicomotricidade é uma ciência que tem como objetivo de estudo o ser humano, através de seu corpo em movimento, nas suas relações com o mundo interno e externo.

Fonte: **Maria Inês Mello**
 Profissional da Educação Física - LP/BEL
 Espec. em Psicopedagogia Clínica e Institucional
 Espec. em Neuropsicopedagogia
 Espec. em Psicomotricidade Clínica Funcional
 Espec. em ABA, Autismo e AEE
 Instagram: @mariaines.mello.1
 (54) 99903-2233



Maria Inês Mello

- ✔ Avaliação do desenvolvimento motor
- ✔ Avaliação psicopedagógica
- ✔ Alfabetização e letramento
- ✔ Alfabetização com método das boquinhas
- ✔ Tratamento psicomotor e psicopedagógico
- ✔ Personal Kids do desenvolvimento motor
- ✔ Motricidade fina e global
- ✔ Coordenação motora
- ✔ Equilíbrio corporal
- ✔ Grafomotricidade
- ✔ Lateralidade
- ✔ Estimulação cognitiva
- ✔ Assessoria psicopedagógica
- ✔ AVD'S

- Profissional de Educação Física - LP/BEL
- Neuropsicopedagoga
- Esp. em Psicomotricidade Clínica Funcional
- Esp. Psicopedagogia Clínica e Institucional
- Esp. em Autismo e ABA
- Esp. Atendimento Educacional Especializado

+ Agende sua avaliação!

☎ 54 99903-2233

📍 Rua Morom, 2664/Sala 03 Centro - Passo Fundo

#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



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

Contraturas Musculares decorrentes do frio

As dores na coluna estão normalmente associadas a erros de postura e ao sedentarismo, entre outros, porém elas podem se intensificar com as baixas temperaturas do Inverno. O frio aumenta a incidência de contraturas musculares que costumam levar a um quadro de dor aguda, notadamente, nas regiões lombar e cervical.

A contratura muscular acontece no momento em que o músculo faz a contração de maneira incorreta e

não retorna ao seu estado normal de relaxamento. Isso ocorre em resposta a uma sobrecarga de esforço exercido sobre um músculo ou tendão. Com as baixas temperaturas os vasos sanguíneos se estreitam e ficam mais finos, diminuindo a circulação de sangue. Como defesa, nossos músculos se contraem para regular a temperatura e a circulação sanguínea. O frio tende a causar a contração do corpo, para reter calor. As dores viriam de um enrijecimento dos músculos e articulações.

Nessa época, as pessoas tendem a ficar mais quietinhas do que se exercitarem. Deveria ser o contrário. Manter-se ativo, além de outras ações, podem ajudar a prevenir dores durante o Inverno. Dentre elas: agasalhar-se corretamente. Sem esquecer de proteger suas extremidades como pés e mãos. Alongar-se com frequência, mesmo que a vontade seja de ficar na cama, pois o alongamento é uma prática essencial para evitar a contração dos músculos e auxiliar na lubrificação das articulações. Espreguiçar-se ao acordar também é um tipo de alongamento. Investir em aquecedores no quarto para evitar dores noturnas. Massagens estimulam a circulação do

sangue e des-travam a musculatura. Hidroterapia em piscinas aquecidas são um alívio para dores articulares e musculares. Portadores de doenças ósseas degenerativas ou quem sofreu fraturas antigas podem recorrer a massagens para aliviar as dores. Bolsas de água quente proporcionam alívio imediato em caso de sequelas de fraturas, dores musculares e sintomas da artrose, fibromialgia e artrite. Dores agudas com edemas devem ser tratadas com água fria ou combinação entre água quente e fria.

Além disso, alguns alimentos são termogênicos, ou seja, ajudam o corpo a produzir mais calor, como a canela, o gengibre e o chá verde. Por apresentarem uma grande variedade de sabores e texturas, as bebidas quentes podem trazer uma deliciosa sensação de bem-estar e aconchego. Corpo aquecido, musculatura relaxada. Alimentos ricos em gordura e proteína demoram mais para serem digeridos, o que faz com que você se sinta mais aquecido ao in-



geri-los. Quando esfria, a gente para de suar, os pelos arrepiam e a gente treme. Esse processo acontece automaticamente, sem pensarmos. Quando trememos nosso organismo está queimando energia. É a termogênese entrando em ação para aquecer o corpo e equilibrar nossa temperatura.

Lembre-se que a saúde do corpo vem do equilíbrio entre os bons hábitos alimentares, exercícios regulares e momentos que lhe permitam equilibrar-se física e mentalmente.

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



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

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

ESPAÇO TERAPÊUTICO COMPLEMENTAR

EDELWEISS

Patricia Muller

Massoterapeuta e Esteticista

(54) 99111-9361

Julho Verde

A Aapecan está engajada na mobilização nacional de combate ao Câncer de cabeça e pescoço.

27 julho
Câncer de Cabeça e Pescoço

Objetivo é chamar a atenção aos tipos de Cânceres como de boca, faringe, laringe e etc, que a cada ano acomete mais pessoas.

Informações pelo fone/whats: (54) 3317-5700.



Problemas bucais e comprometimento sistêmico

A Desordem Temporomandibular, que acontece na articulação da boca, atinge milhares de pessoas de todas as idades, sexo e raça, porém, é mais comum em mulheres adultas.

Ela pode surgir devagar, no decorrer dos anos, fazendo um somatório de sinais e sintomas que podem ser mais sutis ou mais agressivos. A DTM, assim também chamada, possui sintomas muito característicos que acontecem isoladamente ou em conjunto, caracterizando uma síndrome de difícil diagnóstico, pois se confunde com outras doenças.

O mau funcionamento desta articulação pode acarretar dores no local (à frente do ouvido), dores em diversos locais da cabeça, dores de ouvido, assim como sensação de ouvido tapado, zumbido e surdez (temporária ou não). Dependendo da posição em que a mandíbula se coloca, também provoca alterações respiratórias podendo colaborar com o aumento da APNÉIA OBS-TRUTIVA DO SONO, tornando o sono conturbado.

Quando a DTM é classificada como muscular ou mista tem-se o comprometimento funcional de músculos específicos que referem-se a dor atrás dos olhos, no céu da boca, em alguns grupos específicos de dentes e na própria face.

Naturalmente uma pessoa com dor ficará mais contraída podendo

com o decorrer do tempo mudar sua postura. Naturalmente a respiração também ficará alterada naquele que tem mudanças posturais e vice-versa. O universo das dores orofaciais é assim: um círculo onde um problema vai se ligando a outro até que o paciente entre num colapso corporal. Nesta altura já se passaram anos e o diagnóstico tende a ser difícil, complicado porque se confunde com outras doenças, especialmente a FIBROMIALGIA.

A FIBROMIALGIA apresenta dores semelhantes em intensidade e frequência às da DTM. Os locais onde essas dores se apresentam também são idênticos: pescoço, costas, ombros, coluna, bacia, cotovelos entre outros. Por isso torna-se tão importante um diagnóstico diferencial para indicar o melhor tratamento.

Não poucas vezes torna-se necessária a exclusão por tentativa, já que na Fibromialgia não temos exames de imagem ou laboratoriais específicos para o seu diagnóstico. Até o momento, o diagnóstico é predominantemente clínico baseado nos sintomas e em um exame físico que identifica cerca de 18 pontos de dor.

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



Jocelene Dreves
PERSONAL TRAINER

STUDIO DE TREINAMENTO PERSONALIZADO

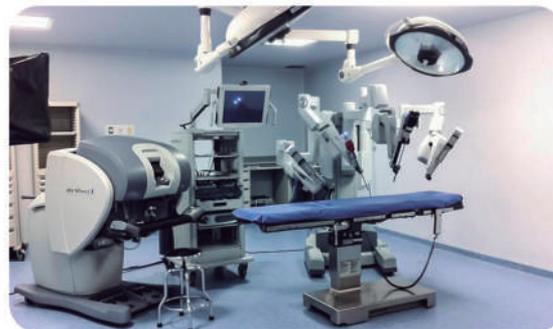
**Personal Trainer
Treinamento Funcional
Musculação**



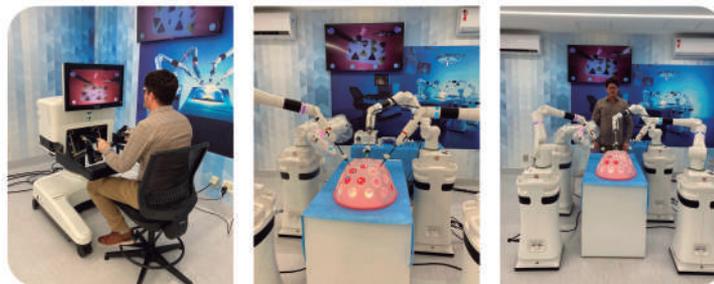
☎ 54 99139-3742 @@jdtreinamento.personalizado
📍 Rua Candelária, 100 - Vera Cruz - Passo Fundo/RS



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



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



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

Quer mais informações, agende uma consulta.



Clodoaldo Oliveira da Silva
UROLOGISTA - CRM 22402 | RQE 16.194

☎ (54) 3045-6564

☎ (54) 99133-9394

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



Hepatite C



Somos construídos pelas inúmeras histórias que vivenciamos e, principalmente, sobre aquelas que nos transformam. Então, vamos lá, senta, pega um lencinho, que lá vem mais uma história da Gabi Terapeuta.

Um conto de fadas de 7 dias

Em 2006, eu comecei a namorar o Fernando. Parecia tudo indo muito bem... Isso durou "longos" 7 dias. Na segunda-feira da semana seguinte, ele me fez um convite inusitado para ir com ele até o Hospital Universitário de Santa Maria, buscar os resultados de uns exames. Ele entrou em um consultório e eu fiquei esperando do lado de fora.

Havia passado mais de três horas e grupos de médicos entravam e saíam aos cochichos, com a expressão facial de seriedade e preocupação. Eu perguntava o que estava havendo, mas só me pediam para que eu aguardasse. Mais algumas horas, ele saiu do consultório tentando sorrir, mas com um rosto visivelmente transtornado. Tentei pegar em sua mão e ele soltou bruscamente e falou: "vamos sair daqui."

Em todo trajeto de 13 km até o meu apartamento, ele não quis falar, nem queria que eu falasse. Quando chegamos em casa, ele pegou a chave da sua moto, seu capacete e disse: "Gabi, estou indo embora e não vamos mais nos ver". Instintivamente, eu fui até a porta e tirei a chave, não permitindo que ele saísse. Então, ele caiu no chão de joelhos e chorou por mais de uma hora, compulsivamente. A única coisa que consegui falar é que iria se matar. Ele havia sido diagnosticado com Cirrose Hepática severa, com seu fígado totalmente comprometido. Os médicos não encontraram outro jeito de dizer que ele tinha uma expectativa de vida de no máximo seis meses. Com apenas 36 anos.

A causa da Cirrose foi Hepatite C que possivelmente, segundo os médicos, ele havia contraído na adolescência, através de algumas tatuagens feitas de forma caseira, entre amigos, sem cuidado adequado. Mas o que acabara desencadeando os sintomas dessa doença silenciosa, foi um choque emocional, de uma situação terrível que ele havia vivido, pouco antes de me encontrar. O conto de fadas acabou ali, naquele momento.

Uma esperança

Uma força sobrenatural (hoje eu sei que isso é literal) tomou conta do meu ser e eu falei que ele pode-

ria viver sim e que eu faria tudo que estivesse ao meu alcance para reverter aquele diagnóstico. O que nos guia num momento assim é algo muito maior do que a nossa mente possa imaginar. Somos realmente conduzidos.

No dia seguinte, conversei com o médico responsável pelo diagnóstico e saí de lá com uma esperança, um lugar para onde ir e o nome de outro profissional que poderia nos ajudar. Pedi demissão do meu emprego, fiz algumas ligações, arrumamos as malas, a mudança e chegamos em Passo Fundo, onde ele teria a possibilidade de obter um transplante. Mas, em 2006, quase não se falava em doação de órgãos, nem mesmo no hospital. Então as chances dele conseguir eram realmente remotas.

Fomos conduzidos pelo Dr. Rosemar Stefenon à equipe do Dr. Paulo Roberto Reichert e a Dra. Lisia Hoppe, que nos receberam com muita amorosidade, portanto, acendeu a luz da esperança no coração do Fernando. Começou a batalha contra uma contagem regressiva de tempo.

Sintomas da Hepatite e da Cirrose

Se você não conhece alguém que tenha Hepatite e Cirrose Hepática, talvez não saiba que é uma verdadeira bomba relógio, pronta para colapsar a qualquer momento, sem motivo aparente. O fígado tem mais de 500 funções no nosso organismo. Quando ele está debilitado, com fibroses, nódulos por toda a parte, células destruídas, todos os demais órgãos são fortemente afetados. Isso fez com que, durante o tempo de espera do transplante, o Fernando entrasse quatro vezes em pré-coma, dentro de casa. Além disso, de 15 em 15 dias, aproximadamente, ele precisava realizar uma paracente, já que seu corpo quaduplicava de tamanho, enxarcando todos os órgãos, dificultando a respiração, a digestão, os batimentos cardíacos, gerando dores intensas. Cada procedimento, extraía do seu corpo cerca de 7 litros de líquido, proporcionando um alívio temporário e um pouco mais de mobilidade para seu dia-a-dia. Cerca de 18 medicamentos ministrados quase diariamente, eram seus companheiros de cabeceira da cama. A alimentação era totalmente restritiva. As raras saídas de casa, eram para médicos e exames. Uma sub-

vida. Quando ele dormia era mais um momento de tormento. Pois, se dormia tranquilo, parecia que seu coração havia parado. Se estava agitado, era sinal de dor.

Assim, driblamos a espera, movimentando tudo que podíamos, em uma linda campanha de doação de órgãos, que alcançou todos os veículos de mídias a nível nacional. Isso fez com que os números de doações aumentassem e a conscientização também. O primeiro veículo a nos abrir as portas para essa conscientização foi, justamente, o JORNAL VIVA BEM.

O transplante

Os seis meses de vida, haviam se estendido para um ano e oito meses. Entre tentativas fracassadas de transplante, o dia D chegou. Era exatamente nesta época. Ele havia completado 37 anos recentemente. Uma noite muitíssimo fria, chuvosa e o Dr. Paulo telefonou dizendo: Fernando, se arruma, vai para o hospital, que eu estou indo à Porto Alegre buscar o seu fígado. Eu lembro de terorado muito pela vida do Dr. Reichert, que havia deixado sua família e saído para a estrada, com aquele tempo feio, em alta velocidade, para que desse tudo certo. E DEU!

O transplante durou em torno de 8 horas, até que o Dr. Paulo saiu e me disse: "Gabi, foi muito difícil, mas conseguimos!" O transplante havia tido resposta de 100%.

A mente é quem comanda

Mas, algo aconteceu. Fora do alcance de qualquer conhecimento médico, clínico, científico. O Fernando estava cansado demais e desistiu, apenas dois dias antes da sua alta. Ele escolheu não viver mais. Na verdade, hoje, entendo que o fato que o fez adoecer ainda estava latente em sua mente, seu coração, sua alma e a sua melhora física representaria ele ter de lutar contra aquele monstro emocional que ainda o atormentava. E toda coragem que ele teve de enfrentar os procedimentos, até o transplante, para ele, era pouca, diante da força que demandaria ter de encarar uma nova vida, superando seus obstáculos emocionais.

Na época, eu nem sonhava em ser terapeuta. E não pude ajudá-lo neste quesito. Quando ele desistiu, e verbalizou isso, seus órgãos foram colapsando um a um, até que o coração não teve mais forças. Se o fígado estava 100%. Sua mente e sua alma ainda estavam na escuridão. Dr. Paulo, Dra. Lisia, Dr. Rosemar, amados, fizeram muito mais do que estava ao seu alcance.

Hoje eu sei que o nosso corpo é apenas um veículo, que conduz uma vasta bagagem de emoções e energia que precisam estar alinhados. Somos seres integrais. Essa história é uma tentativa de despertar a consciência de que toda ação, toda decisão, irá refletir em nossas vidas seja a curto ou longo prazo. E também para poder agradecer a todos os envolvidos neste lindo aprendizado, como os médicos, enfermeiros, equipes envolvidas, a mídia e o Jornal Viva Bem.

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



Nos & Fios
Armarinhos
InspireSe
AROMAS

Materiais para costuras,
bordados, crochês, tricô -
Artes em panos à
pronta entrega
- Aromas para ambientes.

Paissandu, 1850 - Centro - Sala 8 - Térreo - Galeria Comercial Martins
Em frente à EENAV. Atend. também pelo Whats 54.99930-5564

Afinal, o que é saúde para você?

Pergunta inicialmente fácil de responder, mas que traz inúmeras dificuldades quando falamos em acesso a saúde através do SUS. O Direito à Saúde é universal e está assegurado pela Constituição Federal, porém, o que mais presenciávamos é a violação deste direito.

Mas afinal, quais são os direitos dos pacientes?

Primeiramente, ter acesso total ao atendimento médico, seja de urgência, emergência ou eletivo. Podemos chamar de atendimento eletivo, não apenas o realizado na prevenção da doença, mas tam-

bém aquele que pode aguardar na fila de atendimento pelo Sistema Único de Saúde (mas lembre-se, essa espera não pode ser eterna).

Portanto, por serem direitos inegociáveis, irei listar alguns que o paciente tem e que não deve abrir mão:

- Acesso às consultas médicas e exames;
- Receber pronto atendimento em caso de emergência;
- Cuidados humanizados;
- Ter acesso ao seu prontuário médico sempre que necessário;
- Ser chamado pelo nome;
- Ser informado sobre o seu estado de saúde, bem como, o trata-

mento indicado e os possíveis tratamentos alternativos (se existirem);

- Tem direito de não aceitar a realização do tratamento proposto pelo médico, desde que esteja plenamente consciente dos riscos que está correndo (riscos existentes);

- Em caso de cirurgia, ter acesso aos melhores procedimentos cirúrgicos indicados para o seu caso, ter todos os riscos e benefícios expostos pelo médico e somente após consentir a realização do procedimento;

- Pode revogar a autorização de cirurgia ao médico que lhe propôs a qualquer tempo (limitado ao dia da cirurgia) sem a necessidade de

expor os motivos;

- Ter seus dados de saúde protegidos tanto pelo médico, quanto pelo local onde está consultando (seja posto de saúde, cais, UPA ou hospital).

Estes são somente alguns dos direitos garantidos ao pacientes perante o SUS, não permita que os seus direitos sejam desrespeitados.

Fonte: *Flaviane Bilhar Caler*
Advogada OAB/SC 54.395
(49) 98806-1881
Instagram: @flavianecaleradv



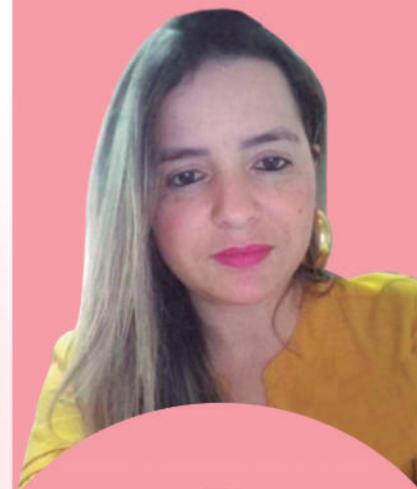
Você sabe o que é HIPNOTERAPIA?

Autoconfiança é quando você confia em você mesmo. Autoestima é quando você se valoriza. A Hipnose funciona muito bem para aumentar a autoconfiança, para ajudar a pessoa a tomar decisões e resolver situações problemáticas.

Primeiramente se faz necessário o indivíduo entender que ele tem capacidade para melhorar em muitos aspectos da vida, desde o momento que ele escolha fazer isso. O segundo passo é descobrir os condicionamento negativos, experiências

de fracasso, sentimentos de ineficiência, pensamentos associados a derrotas e abstrair da mente. São as programações mentais negativas geradas no passado que causam a baixa de autoestima.

A Hipnose pode remover, anular, cancelar e limpar do subconsciente esse entulho pessimista e reações diante da negatividade, assim como reduzir as respostas às situações de estresse, diminuindo a ansiedade e facilitando a tomada de decisões.



Bárbara Piccinini

Hipnoterapia

AGENDAMENTOS
(54) 99112-0567

Busque ajuda!
Dê o primeiro passo e tudo pode mudar.

PARA QUE SERVE AS TÉCNICAS HIPNÓTICAS DENTRO DE UM PROCESSO TERAPÊUTICO?

Para auxiliar no tratamento de depressão, ansiedade, síndrome do pânico, estresse, processo de autoconhecimento, superação de luto, término de relacionamento entre outros.



Luto e o cuidado de quem ficou

A morte nada mais é que uma sequência inevitável para quem um dia nasceu. Sendo assim por que é tão difícil e doloroso, compreendê-la, aceitá-la e seguir em frente quando alguém que amamos morre?

O luto pela perda de uma pessoa amada é uma experiência universal e ao mesmo tempo, mais desorganizada e assustadora que vive o ser humano. Exige de quem fica uma grande capacidade adaptativa, pois nada mais será como costumava ser. Nessas condições o apoio psicológico pode contribuir significativamente na redução do estresse agudo causado pelo impacto da perda e restauração das capacidades adaptativas, pois a perda de um ente querido pode trazer as mais variadas respostas emocionais, comportamentais, físicas e espirituais. Tristeza intensa, diminuição do interesse pelas atividades rotineiras, isolamento, distúrbios do sono, irritabilidade, dificuldade de concentração e memória, silêncio excessivo, raiva de Deus e abandono de práticas religiosas são cenas bastante comuns na vida de uma pessoa enlutada.

Quando pensamos em atendimento ao luto, é preciso entender que estamos lidando com o sentimento de alguém que está sendo submetido a uma situação de dor extrema não escolhida, para tanto, o atendimento profissional deve contribuir para que os que aqui ficam consigam se apropriar

da nova condição de viva e consigam seguir em frente da forma menos dolorosa possível. Para evitar que o luto se torne o chamado "luto complicado", entende-se que o apoio psicológico deve atender algumas necessidades. Acolher a dor de quem está sofrendo, é fundamental porque esta dor é real e precisa ser legitimada, senti-la é a melhor maneira de validar a morte de quem partiu, pois só quem está lidando com o luto entende a dimensão da sua perda.

Lembrar do ente querido que morreu é não negar sua existência. Manter viva a memória do ente que partiu através de fotos ou algum objeto concreto pode em muitos casos facilitar a elaboração do luto, pois para alguns é uma forma de manter viva a memória de quem se foi e servir de instrumento na superação para quem fica. Para a Psicologia, a construção da auto identidade é desenvolvida pelas relações que o indivíduo tem com o mundo e com outras pessoas. Quando trata-se das relações familiares, a intervenção com a formação da identidade é bem maior. Portanto, quando perdemos algum ente mais próximo como nosso pai ou mãe, por exemplo, precisamos recriar nossa identidade. Esse processo de reconstrução nos auxilia a enxergar nosso papel no mundo de outra maneira em alguns casos trazendo mudanças positivas.

Procurar por significado diante da

morte é quase que inevitável, as perguntas surgem naturalmente: "Por que minha mãe morreu assim?" "Por que meu pai teve de ficar doente?" "Por que comigo? Essa não é ordem natural da vida... Nesses momentos provavelmente a pessoa enlutada vai explorar sua fé ou espiritualidade na tentativa de aceitar melhor, ou até se revoltar com Deus que permitiu que isso acontecesse, mas em ambas situações é preciso chorar a dor e lamentar a perda, pois elas são verdadeiras.

O luto é essencialmente um processo solitário, assim como é vivenciar qualquer dor. Na verdade, podemos e devemos partilhar sentimentos e pensamentos, mas existe algo muito particular no modo como cada um vive esse momento. Estar perto, apoiar quem sofreu uma perda já algo bem importante, assim como respeitar os momentos de isolamento quando não forem excessivos é claro. Convidar a pessoa enlutada para momentos de lazer, passeios e reuniões de amigos é uma forma de demonstrar que a vida segue e sua presença continua sendo importante. Trabalhar com pessoas enlutadas requer antes de mais nada sensibilidade de escuta e acolhimento da dor, é um processo que visa reestabelecer o equilíbrio do meio onde os que ficaram vivem, auxiliar na reorganização de papéis, cuidados e até sustento, dependendo de quem morreu e o lugar que ocupava na vida da(s) pes-

soa(s) que estão sendo acompanhadas. Quem era e o que representava o ente que partiu (pai, mãe, filhos, amigos...) pode dizer muito sobre a forma que os enlutados conseguirão gerenciar o processo. Expectativas, decepções, mágoas, sonhos... tudo precisa ser revisto e reorganizado, afinal de contas uma vida se foi e todos os projetos que nela existiam por vezes não podem mais ser realizados, não da forma que se idealizou.

Não é possível deixar de ser enlutado por uma perda, mas a forma como o processo do luto se apresenta diariamente na vida de quem já perdeu alguém é que determina sua capacidade de seguir em frente. A saudade não passa, mas pode ser transformada. Isso quer dizer que, diante do impacto da perda, a saudade que dói constantemente pode ser redimensionada e aos poucos ocupando um lugar diferente. O aperto no peito, a angústia e o vazio podem ser substituídos por lembranças que oscilam entre o sentimento de falta o carinho e amor que permanecem pela pessoa que se foi.

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



Destaque-se com estilo e personalidade!

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

ÓPTICA FISCH



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

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

GNS
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

Processos Corporais de Access®

O que são?

São energias que aplicamos no corpo para criar mais espaço, possibilidades, comunhão, expansão, escolhas e em consequência, consciência. Nosso corpo é um organismo sensorial e sensitivo que está constantemente nos dando informações e consciência da energia ao nosso redor, além de consciência a respeito de nós mesmos. A maioria das pessoas está acostumada a exigir e criticar seu corpo e geralmente não se lembra de agradecê-lo. Por isso Gary Douglas, criador de Access diz que nosso corpo precisa aprender a receber.

Quanta consciência está disponível para nós através de nosso corpo que nós estamos recusando com este comportamento e não estamos percebendo e recebendo?

Dr. Dain Heer fala que precisamos estar presentes o suficiente e com nossos ouvidos abertos para escutar os sussurros da consciência e os sussurros do corpo para acessarmos a consciência disponível através dele para nós. O comportamento de criticar e querer mudar nosso corpo "fecha" nossa capacidade de perceber a consciência que ele nos traz e também nos impede de termos verdadeira comunhão com o corpo.

Quem pode receber sessões Processos Corporais de Access® e para que são utilizadas?

Os Processos Corporais podem ser aplicados em pessoas (adultos e crianças) e em animais, diferentes das Barras de Access® que não são aplicadas em animais. Quando aplicamos os Processos Corporais oferecemos ao corpo energias que irão contribuir para que ele libere padrões e memórias que ele antes não conseguiu liberar, favorecendo também que energias estagnadas sejam mobilizadas e liberadas e/ou reorganizadas e/ou transformadas para serem melhor utilizadas pelo corpo. Isto tem diversos impactos em nossa saúde física, mental e emocional, criando condições para o corpo se reorganizar e reestruturar de uma nova e melhor forma para ele mesmo. Lembramos sempre que não aplicamos os Processos Corporais com o objetivo de curar e sim com o objetivo de ser a melhor contribuição para o corpo. Nossa intenção é presentear nosso corpo com algo que lhe seja realmente bom e agradável. E esta perspectiva já é algo completamente diferente de como a maioria das pessoas se relaciona com seu corpo.

Como são as sessões?

O atendimento com os Processos Corporais é feito chamando a energia destes Processos e tocando partes específicas do corpo de quem recebe o Processo, sempre de forma que seja confortável para quem recebe a aplicação e pelo tempo que o corpo da pessoa mostrar ser necessário receber aquele



Processo Corporal. Existem muitos Processos Corporais diferentes em Access Consciousness®, que podem ser aplicados por pessoas que fizeram os cursos e os aprenderam. Quem recebe a aplicação pode escolher se receberá o Processo que será a maior contribuição para seu corpo naquele momento ou pode escolher receber um Processo Corporal específico e por exemplo, vir para um atendimento em que vai receber MTVSS® ou Facelift Access® que são os Processos Corporais mais conhecidos ou qualquer outro Processo que a pessoa queira receber.

O que a pessoa sente durante a aplicação dos Processos Corporais de Access®?

Em geral a pessoa sente-se relaxada, algumas vezes pode dormir e ao fim da sessão sempre se sente melhor do que antes da sessão.

O que a pessoa deve esperar depois de uma sessão?

A maioria das pessoas percebe imediatamente após a sessão grande relaxamento, melhora da energia e da vitalidade e redução do estresse. Outras mudanças vão depender do tipo de Processo Corporal aplicado e da resposta individual de cada corpo.

Processos Corporais que contribuem para a resolução de traumas:

Alguns Processos Corporais contribuem para a resolução de traumas físicos e psíquicos. Um trauma pode ser físico e/ou psíquico, contudo, em geral, um trauma psíquico vai ter alguma repercussão física, mesmo que esta não seja percebida explicitamente ou não seja relacionada diretamente àquele trauma pela pessoa que o sofreu.

Fonte: Aline Andrade
Terapeuta

(54) 98106-0014

Instagram: @aline_andrade



wishes

Language School

Você vai amar aprender INGLÊS!

Agende sua aula experimental gratuita e conheça o jeito Wishes de ensinar inglês!

Aulas de inglês para adultos, crianças e adolescentes.

Nos chame no WhatsApp!

Matriculas abertas

Rua Bento Gonçalves, 1053 | Próximo à Cedil

54 9 9959-5719 | 54 9 9910 5710
@wisheslanguageschool
wishespf.com

Seja sua melhor escolha: mude sua energia.

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

@aline_andrade

(54) 98106-0014

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 btmprev @brunatavaresmenegaz

Rua Morom, 1559/Sala 09 - Térreo - Shopping da Praça - Centro

Alimentos propícios para as baixas temperaturas

Com a chegada do Inverno e as baixas temperaturas, é importante consumir alimentos que forneçam energia e nutrientes para ajudar a manter o corpo aquecido e saudável. Aqui estão alguns exemplos de alimentos propícios para baixas temperaturas:

1. Sopas e caldos: Sopas quentes e caldos são ótimas opções para aquecer o corpo. Sopas de legumes, sopa de feijão, caldo de galinha ou caldo de ossos são excelentes escolhas.

2. Alimentos ricos em carboidratos: Carboidratos fornecem energia e ajudam a manter o corpo aquecido. Opte por alimentos como batatas, arroz, macarrão, pão integral e cereais.

3. Carnes e aves: Carnes como carne bovina, porco, cordeiro e aves (frango e peru) são fontes de proteína que ajudam a aquecer o corpo e fornecem nutrientes essenciais.

4. Peixes gordurosos: Peixes como salmão, truta, sardinha e atum são ricos em ácidos graxos ômega-3, que possuem propriedades anti-inflamatórias e ajudam a manter a saúde cardiovascular.

5. Raízes e vegetais de Inverno:



Legumes como cenoura, batata-doce, abóbora, nabo e beterraba são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Eles podem ser utilizados em sopas, ensopados ou assados.

6. Frutas cítricas: Laranjas, tangerinas, limões e grapefruits são ricos em vitamina C, que ajuda a fortalecer o sistema imunológico, além de fornecerem um sabor fresco e estimulante.

7. Nozes e sementes: Amêndoas, castanhas, nozes e sementes são ricos em gorduras saudáveis e fornecem energia de longa duração. São ótimos lanches para consumir em climas frios.

8. Chás e bebidas quentes: Além de alimentos, é importante manter-se hidratado. Opte por chás quentes como chá verde, chá de gengibre ou chá de ervas para aquecer



o corpo e aproveitar os benefícios das ervas.

Lembrando que cada pessoa tem suas preferências alimentares e necessidades individuais, então é importante adaptar essas sugestões de acordo com suas próprias preferências e restrições alimentares.

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



Dental Sul
14 anos

Há 14 anos trazendo novidades e o melhor em equipamentos e materiais odontológicos para a sua clínica!

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

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

Elen Pereira
NUTRICIONISTA
CRN2 6967

☎ 54 98401-7061 ☎ 54 3046-0186 @nutrelen @nutrelen@gmail.com
📍 Rua Uruguai, 2001 - Bloco B/Sala 414 - Centro Clínico Crediplan - Centro

Tratamento de distúrbios hormonais e metabólicos

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

Dra. Morgana Regina Rodrigues
ENDOCRINOLOGISTA | CRM 34563

☎ (54) 3045-4070 ✉ morgana_r@hotmail.com
📍 Rua Uruguai, 1953/8º andar - Ed. Medcenter
Passo Fundo/RS
www.gastrobese.com.br

gastrobese
Escolha bem, viva melhor.

Como você mastiga?

Organize seu tempo para realizar as refeições corretamente, treinando o modo de comer. Afinal, para a boa assimilação do que comemos, precisamos, além da mastigação eficiente (isso quer dizer mastigar bem, até o alimento ficar uma papa na boca), prestar atenção à duração da refeição, ou seja, o tempo, em minutos, de cada refeição. Aproximadamente 20 minutos para o almoço. No dia a dia muitos não a realizam assim, mas, agora, é o momento de aprender, de se reeducar.

O nosso aparelho digestivo vai agradecer, terá menos trabalho a realizar e, conseqüente, absorveremos melhor os nutrientes de cada refeição. Quem é acostumado a ingerir excesso de líquido durante a refeição, vai perceber que não terá mais essa necessidade. Dica: solte os talheres enquanto mastigar, após engolir o bolo alimentar, pegue novamente os talheres. Memorize esse exercício.

Enfim, mantenha o ritual das refeições: arrume a mesa de forma organizada, sente-se correta-



mente, tire o momento da refeição como um momento de autocuidado e de cuidado para com sua família. Aproveite para desfrutar a refeição, mesmo estando sozinho ou com o núcleo familiar. Coloque uma música tranquila ou apenas deixe o som ambiente e curta o momento da refeição.

Fonte: Marina da Silva Pereira
Nutricionista CRN2 9938
(54) 99113-4242
Instagram: @marinanutripereira



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

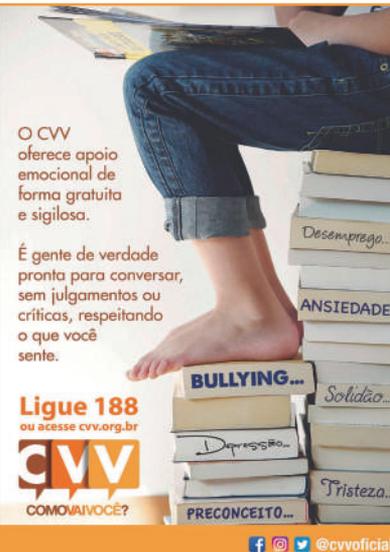
Av. Brasil Oeste, 1025 - Centro - Galeria Martins
Sala 45 / 2º andar (em frente ao Notre Dame)

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. Hawai
@psico.luizamenegatti



O CVV oferece apoio emocional de forma gratuita e sigilosa.

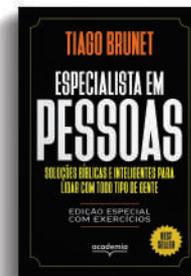
É gente de verdade pronta para conversar, sem julgamentos ou críticas, respeitando o que você sente.

Ligue 188 ou acesse cvv.org.br

CVV
COMO VAI VOCÊ?

f t @cvvoficial

DICAS DE Leitura da Delta Paissandu



No mundo ideal as pessoas amam umas às outras, ninguém julga para não ser julgado. Contudo, no mundo real, as coisas não funcionam assim ainda. Enquanto vivemos esta batalha "ideal" versus "real", precisamos aprender a sobreviver no mundo tal como ele se apresenta diante de nós.



O livro narra a jornada mágica e sangrenta de uma jovem em uma nação prestes a ruir. Considerada uma das melhores fantasias de todos os tempos, a Guerra da Papoula constrói com maestria um universo de deuses e monstros inspirado na Segunda Guerra Sino-Japonesa, na história militar da China no século XX e na ascensão de Mao Tsé-Tung ao poder.



Este não é um livro de "como fazer". Este não é o plano de dieta mais recente e melhor. Este é o recurso necessário para usar junto com qualquer plano de estilo de vida saudável que você escolher, que ajudará a encontrar o seu "querer" e levá-lo a uma satisfação espiritual que vai muito além do físico.

DELTA
LIVRARIA & PAPELARIA
PAISSANDU

☎ 54 99100-6679
@deltalivrariapaissandu
📍 Rua Paissandu, 850 - Centro



Clínica DS Estética & Saúde

- Botox
- Preenchimento labial
- Preenchimento olheiras
- Preenchimento bigode chinês
- Preenchimento marionete
- Preenchimento de mandíbula
- Preenchimento de queixo
- Microagulhamento
- Lipo de papada
- Peelings químico
- Fios de PDO
- Skinbooster
- Secagem de vasinhos
- Tratamento para celulite
- Tratamento para estrias
- Tratamento para flacidez
- Tratamento gordura localizada

☎ 54 99662-1035 / 99951-2330 @ @clinicadseestetica
 📍 Rua Antônio Araújo, 1058/801
 Ed. Comercial Prime Office 2 - Passo Fundo / RS



Aqui na Mariah o inverno é assim:
quentinho!!!

☎ (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

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

Patologia e Biologia Molecular

Diagnósticos em favor da vida.

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