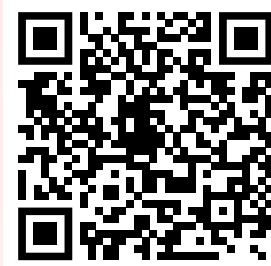


# JORNAL Viva Bem

ano22  
nº 255  
Outubro 23

Periodicidade Mensal  
Passo Fundo/RS  
Distribuição Gratuita

[www.jornalvivabem.com.br](http://www.jornalvivabem.com.br) @vivabem



**Pantik**  
PANIFICAÇÃO INTEGRAL

LEVE UMA VIDA INTEGRAL

R. Capitão Araújo, 297  
Passo Fundo/RS

54 3601-0830

pantikintegral

PÃES  
LANCHES  
DELICATESSEN

**Saúde do Pé**  
Centro de Podologia

3045.5290 | 99995.4946

**SmartPRINT**  
ADESIVOS

54 99956-8875

@smart.print.pf Smart Print

**Radioativa**  
Loja Geek / Nerd

RUA PAISSANDÚ, 1850/SALA 15  
EM FRENTE AO EENAV

(54) 3601-2351 | lojaradioativa  
99676-2378 | lojaradioativageek

**Ψ**  
Ana Carla Marostica de Souza  
Psicóloga CRP:07/26265

Especialidades:  
Psicoterapia  
Crianças/Adolescentes/Adultos

54 99919 9212  
Rua Capitão Eleutério, 459 sala 11 - Galeria Luxor

■ Outubro Rosa: um mês para falar do autocuidado  
PÁGINA 5

■ Câncer e suas emoções  
PÁGINA 19

OUTUBRO  
ROSA

se ame  
se toque,  
se cuide!

ESTAMOS JUNTOS  
NESSA LUTA!

Mês de Prevenção  
contra o câncer de mama

**CELEIRO NATURE DA NETO**  
VARIEDADE EM PRODUTOS NATURAIS!

(54) 3315-7152 @celeironaturedaneto.com.br  
Celeiro da Neto @celeironaturedaneto  
Av. General Neto, 182/Sala 2 - Passo Fundo/RS

TELE-ENTREGA  
(54) 99927-7360

*Adriana Petter*  
PSICÓLOGA  
CRP 07/05795

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

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

# BEM VIVER, EM QUALQUER IDADE

“No meu entender, viver bem não é só chegar a uma idade mais avançada com qualidade material de vida. É também adquirir a capacidade de olhar a trajetória.”  
(Mário Sérgio Cortella)

A longevidade é um fenômeno da modernidade que está ocorrendo no mundo todo, e, é claro, a passos largos em países desenvolvidos. Nestes, uma educação de melhor qualidade, saneamento básico e alimentação, práticas sociais ou de assistência à saúde e à segurança não só aos idosos, mas à população em geral, são alguns dos fatores responsáveis. Os filósofos Mário Sérgio Cortella e Terezinha Azerêdo Rios em seu livro “Vivemos mais! Vivemos bem?” abordam o envelhecimento humano sob vários aspectos, mas, quero destacar (epígrafe acima) sobre qual a melhor forma de olhar para a nossa trajetória de vida.

Vivemos de escolhas. Ao sairmos de casa pela manhã para nossos compromissos, decidimos qual a roupa e o calçado que utilizaremos com base em vários fatores: o clima do dia, o local para onde nos dirigiremos, a necessidade de um agasalho para o caso de voltarmos mais tarde, nosso meio de transporte, muitas coisas. Por analogia, ao perguntarmos-nos sobre como nos preparamos para a vida, que escolhas fazemos? Posso querer ter saúde no envelhecimento se fumo desde a adolescência? Ter uma boa aposentadoria se sou negligente nos estudos e em as-



sumir compromissos? Ter amparo e acolhimento se não dou atenção à família e aos amigos? Bem, se temos a clareza de que nem sempre nossas escolhas acabam sendo as melhores, precisamos ter a sabedoria para analisar nossa trajetória de vida e a humildade para reconhecer erros, pois estes são os primeiros grandes passos para a correção de rumos. É uma tentativa de pôr em prática o que James Sherman nos diz em seu livro Rejection (1982): “Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim.”

Esta é a proposta para vivermos bem; termos a capacidade de perceber nossa trajetória enquanto a realizamos, e não esperar o desfecho dos acontecimentos para, só então, nos darmos conta de erros. É seguir o conselho milenar de estarmos em vigilância no aqui e agora do

momento, é estarmos presentes, como também nos ensina a sabedoria oriental. Desta forma, precisamos encontrar respostas para questões atinentes à atenção que damos à nossa saúde, à família e aos amigos, sem os quais, nem a maior conquista no âmbito profissional/material terá significado. O autoconhecimento, por intermédio de reflexões que uma psicoterapia pode propiciar, é a primeira grande atitude para olharmos nossa trajetória existencial, e, para as correções de rumos que se fizerem necessárias.

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



## CURIOSIDADES

### sobre o Dia das Crianças

#### 1. Origem e Diversidade:

O Dia das Crianças é celebrado em diferentes datas em todo o mundo. Nos Estados Unidos, por exemplo, ocorre em novembro, enquanto no Japão, é em maio, conhecido como “Kodomo no Hi”.

#### 2. Origem Nacional:

No Brasil, o Dia das Crianças foi oficialmente estabelecido em 1924, comemorado em 12 de outubro, mesmo dia de Nossa Senhora Aparecida, padroeira do país.

#### 3. União de Culturas e Crenças:

A escolha da data no Brasil, coincidindo com a devoção à Nossa Senhora Aparecida, reflete a união entre a cultura religiosa e a celebração da inocência infantil.

#### 4. Dia Internacional da Criança:

A ONU instituiu o Dia Internacional da Criança em 20 de novembro, marcando a aprovação da Declaração Universal dos Direitos da Criança em 1959.

#### 5. Tradição Japonesa:

No Japão, as famílias hasteiam bandeiras em forma de carpas, os “koinobori”, simbolizando força e coragem para as crianças.

#### 6. Solidariedade:

O Dia das Crianças também é uma oportunidade de praticar a solidariedade, com doações de brinquedos, roupas e alimentos para crianças carentes.

#### 7. Conscientização:

Muitas organizações aproveitam a data para promover a conscientização sobre os direitos das crianças, como saúde, educação e igualdade.

**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

# OUTUBRO ROSA: como a educação financeira também é prevenção

Conheça a relação entre esses temas e como a educação financeira contribui para a prevenção e superação da doença.



Você já ouviu falar do Câncer de Mama e o Outubro Rosa, mas sabe de verdade o que significa e por que é importante para você? Talvez você já tenha tido alguém próximo de você que foi diagnosticado com Câncer de Mama – uma doença que dá muito medo e da qual queremos ficar bem longe. Mas você sabe, ao certo, como se prevenir e como lidar com as pessoas que têm o diagnóstico?

O Outubro Rosa é um movimento que vem crescendo e ocorre no mês de outubro. A ideia é alertar e conscientizar a população para os cuidados de prevenção e diagnóstico precoce do Câncer de Mama. Depois do Câncer de Pele, o Câncer de Mama é o mais comum entre as mulheres, representando cerca de 28% dos novos casos a cada ano. Por isso o diagnóstico precoce, com o tumor menor que

1 cm, é tão importante para aumentar as chances de cura. O Câncer de Mama também atinge homens, em uma proporção menor.

## Como o equilíbrio financeiro contribui com a prevenção do Câncer?

O equilíbrio financeiro e a reserva de emergência são fundamentais tanto na prevenção quanto na superação da doença. Problemas financeiros e dívidas trazem consequências, como a perda de sono e ansiedade, que levam a pessoa a ter problemas de saúde. Então ter as finanças equilibradas é importante para prevenir qualquer doença e o Câncer também.

Já a reserva de emergência é fundamental na superação do diagnóstico.

## Vale a pena ter seguro de vida?

Seguro de vida com cobertura de doenças graves de seguradoras confiáveis é uma boa! Muitas mulheres são provedoras de seus próprios sustentos ou de suas famílias, pois várias moram sozinhas e/ou são mães, e precisam pensar em garantir um futuro tranquilo e seguro, financeiramente, para si e para os seus. Além das que trabalham para complementar a renda familiar. A relação entre a educação financeira e a

prevenção do Câncer é clara. Uma vida financeira equilibrada contribui para uma vida mais saudável, reduzindo o estresse e a ansiedade relacionados a problemas financeiros.

Por último, mas não menos importante, a reserva de emergência e a proteção financeira, como um seguro de vida com cobertura para doenças graves, desempenham um papel vital na superação do Câncer. Esses recursos proporcionam tranquilidade financeira às pessoas afetadas pela doença, permitindo que se concentrem em sua recuperação, em vez de se preocuparem com despesas médicas e financeiras.

Portanto, durante o Outubro Rosa, lembre-se de que a educação financeira não é apenas uma questão de prosperidade econômica, mas também uma ferramenta poderosa na prevenção e superação do Câncer de mama. Cuidar de sua saúde financeira é cuidar de sua saúde como um todo, contribuindo para uma vida mais saudável e equilibrada.

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



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

# Microfisioterapia nas fobias



**Agorafobia:** Medo de lugares e situações que possam causar pânico, impotência ou constrangimento. É um transtorno de ansiedade que muitas vezes se desenvolve após um ou mais ataques de pânico.

Estas fobias estão associadas a situações vividas (que podem ser desde a gestação ou infância) que gerou algum medo, insegurança e o cérebro interpreta como um grande pânico.

A Microfisioterapia pode ajudar muito na liberação destas fobias, identificando quando isso iniciou, qual conflito viveu para estar apresentando estes sintomas e faz liberação destes “bloqueios”, com isso o corpo volta a estar livre de tudo isso.

**Claustrofobia:** Medo exagerado ou irracional de permanecer em ambientes fechados ou com pouca circulação de ar, como elevadores, salas pequenas;

**Glossofobia:** Medo de falar em público, boca seca, náuseas, transpiração excessiva e tremores no corpo;

**Acrofobia:** Sensação de Pânico em lugares altos. É o medo irracional de altura;

**Aracnofobia:** é a fobia de aranhas, medo de ver aranhas, imaginar aranhas por todos os lugares;

Fonte: Carina Tagliari  
Fisioterapeuta  
CREFITO 5 75750-F  
(54) 99924-8792  
Instagram: @carinatagliari



**Tratamento de distúrbios hormonais e metabólicos**

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

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

(54) 3045-4070 | morganar\_r@hotmail.com  
Rua Uruguai, 1953/8º andar - Ed. Medcenter  
Passo Fundo/RS  
www.gastrobese.com.br

**OUTUBRO ROSA ESTAMOS JUNTOS NESSA LUTA!**

**10 ANOS**

**espaço pilates**

**CONFIRA ALGUNS BENEFÍCIOS DO PILATES**

- Aumenta a força, o equilíbrio, a coordenação e a flexibilidade.
- Alivia dores musculares e previne lesões.
- Dá maior controle muscular e consciência corporal.
- Melhora a capacidade respiratória.
- Aumenta a autoestima e alivia o estresse.

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

**OUTUBRO ROSA Nós apoiamos! Ame-se. Cuide-se.**

**Carina Tagliari**  
Fisioterapeuta

- Microfisioterapia
- Pilates
- Barras de Access
- Access Facelift

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

# Outubro Rosa: um mês para falar do autocuidado

O mês de outubro é mundialmente conhecido como o período dedicado à conscientização sobre o câncer de mama, uma iniciativa conhecida como Outubro Rosa. Durante esse mês, diversas ações são realizadas para promover a importância da prevenção e do autocuidado feminino, visando à detecção precoce dessa doença que afeta milhares de mulheres em todo o mundo.

## Autocuidado da mulher

O Outubro Rosa é muito mais do que apenas uma campanha de conscientização sobre o câncer de mama. É um lembrete poderoso de que as mulheres devem cuidar de sua saúde como um todo, abrangendo não apenas a prevenção do câncer de mama, mas também outros aspectos essenciais do autocuidado.

É fundamental que as mulheres estejam atentas aos seguintes cuidados:

### • Autoexame das Mamas

Prática simples, mas fundamental, que deve ser realizada regularmente pelas mulheres para identificar possíveis alterações nas mamas.

### • Mamografia

A mamografia é um exame de

rastreamento essencial para mulheres a partir dos 40 anos. Ele permite a detecção precoce de possíveis tumores mamários, mesmo antes de serem perceptíveis ao toque.

### • Alimentação Saudável e Atividade Física

Uma dieta equilibrada e a prática regular de atividades físicas ajudam a manter o peso adequado e reduzem o risco de desenvolvimento de câncer de mama.

### • Consultas Médicas Regulares

Visitas regulares ao médico são essenciais para monitorar a saúde feminina.

## Cuidados com a hematologia

A hematologia é uma especialidade médica que se dedica ao estudo e tratamento das doenças relacionadas ao sangue, medula óssea e órgãos hematopoéticos. Ela desempenha um papel crucial na saúde das mulheres, já que muitas condições hematológicas podem afetar especificamente o público feminino. Entre elas:

### • Anemia

A condição pode resultar em fadiga, palidez e falta de ar. As mulheres são mais propensas a desenvol-

ver anemia devido à perda de sangue menstrual.

### • Trombofilia

Algumas mulheres podem ter uma predisposição genética a desenvolver coágulos sanguíneos, o que aumenta o risco de trombose venosa profunda (TVP) e embolia pulmonar (EP).

### • Distúrbios Menstruais

Condições hematológicas, como a síndrome de von Willebrand, podem causar sangramento menstrual excessivo, o que requer tratamento e monitoramento adequados.



## Dia do Hematologista: 29 de Outubro

Em um mês repleto de conscientização sobre a saúde feminina, é importante reconhecer os profissionais que desempenham um papel fundamental no tratamento e na gestão das condições hematológicas. O Dia do Hematologista, celebrado em 29 de outubro, é uma oportunidade de homenagear esses especialistas médicos que dedicam suas vidas a garantir que as mulheres recebam o cuidado adequado para suas necessidades hematológicas também.

Fonte: Dra. Cristiane Zanotelli  
Hematologista | CRM 38.589



Fonte: Dra. Daiane Weber  
Hematologista | CRM 33.632

## Hematoclin:

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



**Dra. Cristiane Zanotelli**  
Hematologista CRM 38589

**Dra. Daiane Weber**  
Hematologista CRM 33632



## 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.**

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

# Dor ou câimbras nas pernas ao caminhar?

Se você tem seguidamente uma sensação dolorosa câimbra ou cansaço, localizada principalmente na panturrilha ao caminhar, pode estar sofrendo de claudicação intermitente.

Os músculos doem durante a caminhada, sendo que a dor aumenta rapidamente, tornando-se mais intensa durante a marcha rápida ou ao subir um auge. A principal causa da claudicação intermitente é o estreitamento ou oclusão das artérias que irrigam os membros inferiores por placas de gordura ou ateromas (doença arterial obstrutiva periférica). Mais comumente a dor localiza-se na panturrilha, mas também

pode localizar-se no pé, na coxa, no quadril ou na nádega, dependendo da localização do estreitamento arterial. A dor costuma aliviar com o repouso, por isso, recebe o nome de claudicação intermitente: o paciente caminha, sente a dor, depois para de caminhar, e esta dor cessa. Ao voltar a caminhar, a dor retorna.

Normalmente, após 1 a 5 minutos de repouso, na posição sentada ou em pé, o indivíduo pode caminhar a mesma distância já percorrida antes que a dor se manifeste novamente. O mesmo tipo de dor durante um esforço também pode ocorrer em um membro superior quando existe estreitamento da artéria que fornece sangue ao mesmo.

Como o agravamento da doença, a capacidade de caminhar sem sentir dor diminui. Finalmente, o indivíduo pode apresentar o desconforto mesmo em repouso. Comumente a dor começa na perna ou no pé, é intensa e persistente, piorando quando o membro inferior é elevado. Frequentemente a dor impede que o indivíduo durma. Para obter algum alívio, o indivíduo pode deixar os seus pés pendentes na lateral do leito (aumento da irrigação sanguínea causado pela gravidade).

Normalmente, um pé com uma redução acentuada da irrigação sanguínea torna-se frio e insensível. A pele pode tornar-se seca e descamativa, as unhas se atrofiam e os pelos caem. Com a piora da obstrução pode ocorrer a formação de úlceras nos dedos dos pés e calcanhar e, ocasionalmente, nas pernas, sobretudo após uma lesão. O membro inferior pode atrofiar. Uma obstrução grave pode causar a morte do tecido (gangrena), necessitando inclusive de uma amputação.

No caso de uma obstrução súbita e completa de uma artéria de um membro inferior ou superior, o indivíduo apresenta uma dor intensa, diminuição da temperatura e insensibilidade no membro, o qual apresenta um aspecto pálido ou azulado (cianótico). A palpação de pulsos não é possível abaixo do nível de obstrução. A suspeita de obstrução é estabelecida a partir dos sintomas descritos pelo paciente e pela observação da diminuição ou ausência de pulsos abaixo de um determinado nível do membro inferior.



## Causas

A claudicação intermitente é uma manifestação da doença arterial periférica, ou seja, estreitamentos das artérias que irrigam os membros inferiores pela presença de placas de gorduras ou ateromas. Esse processo relaciona-se com a presença de fatores de risco para aterosclerose, como a hipertensão arterial, diabetes mellitus, tabagismo, colesterol elevado, história familiar e idade avançada. O tabagismo e o diabetes mellitus são os fatores mais fortemente associados à doença arterial obstrutiva periférica.

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

**HALLOWEEN**  
*do Bem*

**VOCÊ É NOSSO CONVIDADO!**

**DRESS CODE**  
 Vista sua melhor fantasia ou roupas nos tons de preto, laranja ou roxo

**31 / OUTUBRO / 23**  
**20 HORAS**  
**SALÃO CRISTAL**  
**CLUBE COMERCIAL**  
**INGRESSO R\$ 150,00**

**INGRESSOS E RESERVA DE MESAS**  
 (54) 99911-8871

ENTIDADES BENEFICIADAS: **galera animal DA DÓRIS**  
 Projeto **TATO**  
 APOIO: **Clube Comercial** Lazer sempre

**Cirurgia Vascular**  
**Cirurgia Endovascular**  
**Ecodopler Vascular**

**Dr. Tiago Scherer**  
 CREMERS 30693

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

**Janete** **22** anos  
**Argenta**  
 Podóloga

(54) **99998-4708**

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

# A importância da arquitetura de interiores relacionada à qualidade de vida

A arquitetura de interiores desempenha um papel fundamental na qualidade de vida das pessoas, pois influencia diretamente o ambiente em que vivemos, trabalhamos e passamos a maior parte do nosso tempo. Através de um projeto de interiores bem conduzido, além da valorização do imóvel, há inúmeros benefícios para quem frequenta o ambiente: conforto térmico, lumínico e acústico são alguns deles.

Em nosso escritório, prezamos por avaliar a rotina que nosso cliente possui sobre o ambiente a ser projetado, analisando de acordo com as preferências individuais, compreendendo que a verdadeira beleza de um espaço reside na capacidade de transmitir sentimentos, contar histórias e inspirar vidas.

Podemos nos sentir repelidos por um lugar ou acolhidos por ele e nem sempre a percepção é consciente, por isso a importância de entender cada etapa na hora de elaborar um projeto. Por exemplo: uma iluminação mais quente e periférica conduz um ambiente mais aconchegante e de relaxamento,

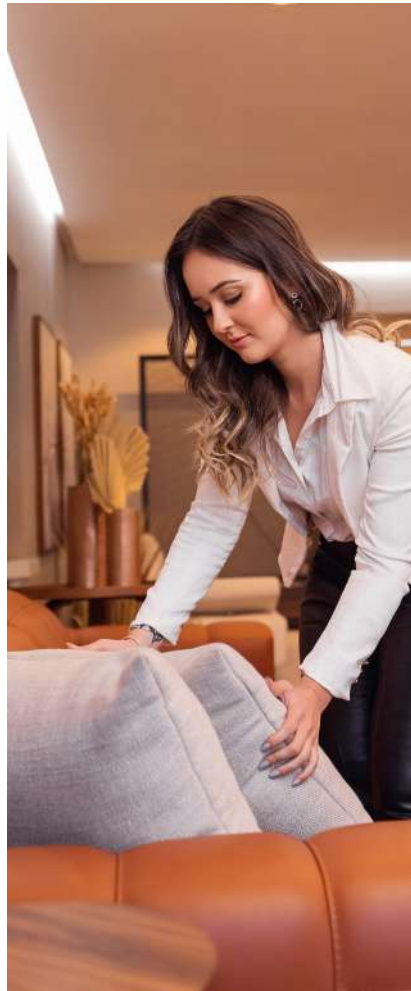
já uma iluminação mais neutra e pontual é ótima para espaços de leitura e ambientes que aumentem a produtividade.

Sabemos que “Cada CASA é um CASO” justamente por se tratar dessa individualidade de quem há habita, porém a funcionalidade e o conforto do dia a dia é fundamental em qualquer projeto, desde a elaboração das ideias referente aos móveis, quanto a ambientação final onde uma decoração significativa do cliente ganha destaque e valor em sua estante.

A arquitetura de interiores tem sido a alquimia que transforma espaços em refúgios pessoais e cenários de experiências inesquecíveis. Tendo um impacto significativo no bem-estar das pessoas em seus ambientes diários.

“A arquitetura é a arte que determina a identidade do nosso tempo e melhora a vida das pessoas.”

Fonte: **Louize Benvenuti**  
Arquiteta e urbanista  
CAU A245308-8  
(54) 99151-3881  
Instagram: @louizebenvenuti



**Interiores**  
LOUIZE BENVENUTI ARQUITETURA &

Ambientes únicos necessitam de projetos únicos

Escritório de Arquitetura de Interiores, especialista em design de iluminação e reformas.

Atendimento presencial em Passo Fundo e região, e remoto para todo o Brasil.

ARQUITETA E URBANISTA  
CAU A245308-8

54 99151-3881 @louizebenvenuti louizebenvenuti.com.br  
Rua Paissandu, 549/Sala 1201 - Medicity Tower

ARRUMAR SUA MENINA NUNCA FOI TÃO DIVERTIDO!

ACESSÓRIOS A PRONTA ENTREGA E SOB ENCOMENDA

**Lacos Mãe**  
ACESSÓRIOS INFANTIS FEITOS À MÃO

NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS @lacos\_mae

INFORMAÇÕES E ENCOMENDAS 54 98111-8327

# Varizes: mulheres são mais suscetíveis a terem o problema

Embora possam ocorrer em ambos os sexos, as varizes são mais comuns em mulheres.

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

## O que são varizes?

Varizes são veias dilatadas e tortuosas que se desenvolvem abaixo da pele. Dependendo da fase em que se encontram, podem ser de pequeno, médio ou de grande calibre. As veias mais acometidas são as dos membros inferiores: nos pés, pernas e coxas.

## Quem são os mais atingidos?

Embora qualquer pessoa possa desenvolver varizes, o problema

atinge o sexo feminino e o masculino em proporção diferente: 45% das mulheres apresentam varizes, diante de 30% dos homens, considerando todas as faixas etárias. Além disso, pessoas que trabalham muitas horas de pé também têm predisposição para desenvolver o problema, pois permanecer em posição ereta, sem se movimentar, faz com que a musculatura não contraia para ajudar no retorno venoso. Com o envelhecimento, as válvulas sofrem um desgaste natural e deixam de conter o sangue com eficiência, facilitando a formação de varizes. Além disso, há um fator genético que pode predispor às varizes. Em certas pessoas, há tendência familiar para o desenvolvimento de varizes. O tecido que constitui a válvula é geneticamente mais frágil, perde a elasticidade e a veia dilata mais facilmente.

## Tratamento das varizes

Independentemente da existência de sintomas, o tratamento

das varizes deve começar logo, porque elas podem causar complicações. Existem três indicações para o procedimento:

- 1) Estética;
  - 2) Funcional, quando as veias estão muito dilatadas e o paciente apresenta sintomas;
  - 3) E nos casos de urgência, caracterizados quando o paciente apresenta flebite (inflamação) da safena magna na coxa e com progressão para a crura da safena (região da virilha), levando ao risco de embolia pulmonar.
- Além da cirurgia, há tratamentos menos invasivos, como a escleroterapia, indicado para casos menos graves, como as microvarizes e as aranhas vasculares, aquelas veias fininhas que recebem o nome de telangiectasias. O procedimento consiste na injeção de uma solução com glicose ou uma solução

esclerosante conhecida como polidocanol. O laser transdérmico também pode ser utilizado em casos menos complexos.

Fonte: [www.sbacv.org.br](http://www.sbacv.org.br)



**BTM**  
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](mailto:bruna2017menegaz@gmail.com) [f btmprev](https://www.facebook.com/btmprev) [@brunatavaresmenegaz](https://www.instagram.com/brunatavaresmenegaz)

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

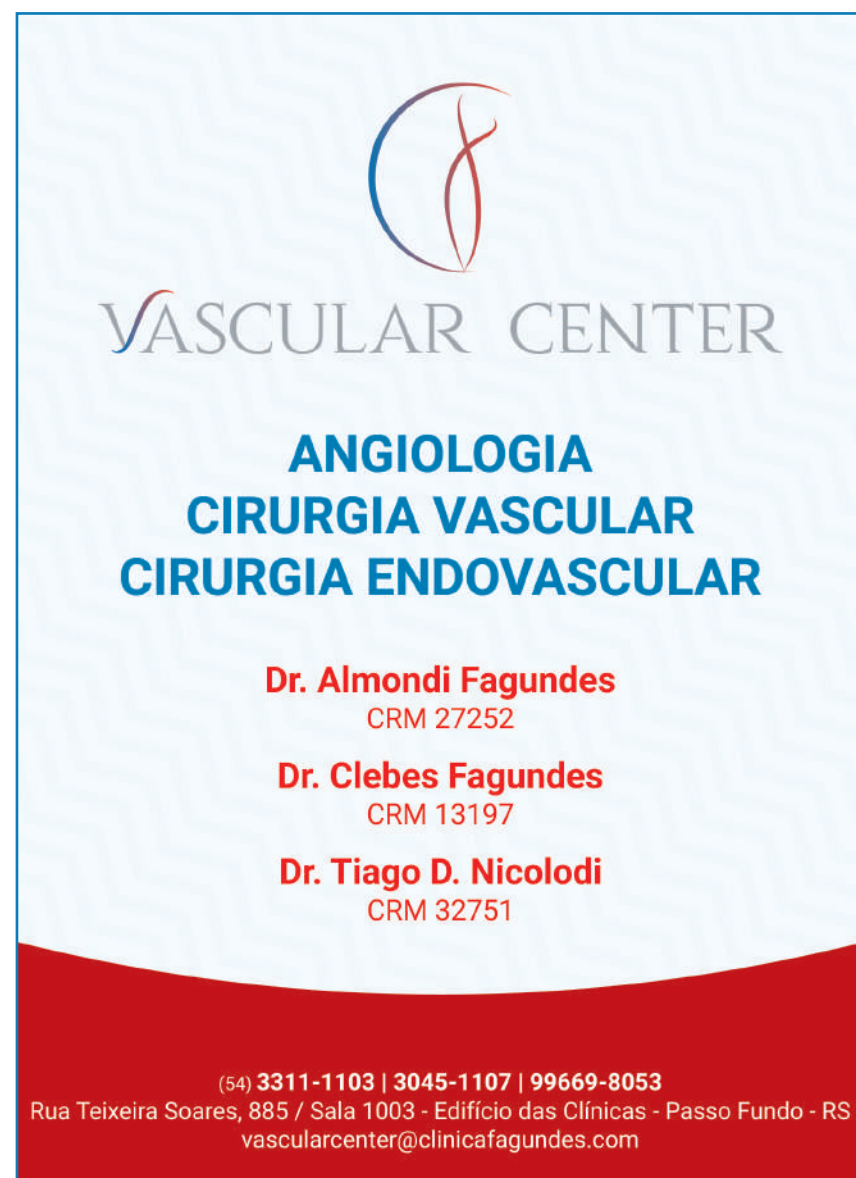


**GNS**  
QUELI NUNES SONZA

- 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



**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@clinicaefagundes.com](mailto:vascularcenter@clinicaefagundes.com)










# Clinical Center:

uma infraestrutura  
pensada  
**especialmente**  
**para você,**  
profissional da  
saúde, da estética ou  
do bem-estar

Imagine você exercendo sua profissão em um espaço planejado e pensado para atender todas as suas demandas, desde a mais básica, como limpeza do consultório até as mais complexas, como a administração da agenda, o gerenciamento das faturas ou mesmo a excelência no atendimento ao paciente.

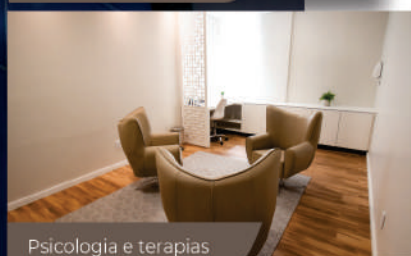
**Atenda em um consultório de alto padrão, pagando apenas o tempo de sua utilização - e nada mais!**

## Serviços incluídos **GRATUITAMENTE:**

- Equipe de atendimento ao paciente 
- Agendamento de consultas 
- Nome na porta do consultório 
- Internet gratuita 
- Higienização permanente 
- Manutenção imediata 
- Coffee lounge 
- Ar condicionado



Psicologia e Psiquiatria



Psicologia e terapias



Fisioterapia



Aten. Médico

Conheça todos os consultórios em nosso site. Acesse agora!

 Clinical Center

Consultórios por assinatura

**AGENDE AGORA SUA VISITA GRATUITA**

**(54) 99637.7561**

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

Rua Uruguai nº 1.969 | Centro - Passo Fundo/RS



**Liziane Freitag**  
Mentora de Terapeutas  
Terapeuta Tântrica

## O poder está em você.

Você pode se colocar em primeiro lugar, aumentar seu prazer, trazer consciência para suas emoções.

Em um mundo agitado e cheio de compromissos, às vezes esquecemos a importância de cuidar de nós mesmos. A vida pode ser uma corrida frenética, mas também é uma jornada incrível e preciosa que merece ser apreciada plenamente.

Ultimamente, tenho feito um esforço consciente para priorizar meu bem-estar. Aprendi que não é egoísmo, mas sim uma necessidade essencial. Tirei tempo para praticar a autocompaixão, para me ouvir atentamente e para honrar minhas necessidades físicas e emocionais.

Descobri que, ao cuidar de mim mesmo, sou capaz de enfrentar desafios com mais força, apreciar as pequenas alegrias da vida e compartilhar amor e positividade com os outros. É um lembrete constante de que, ao nutrir minha própria alma, tenho mais para oferecer ao mundo ao meu redor.

Então, aqui está uma lembrança para todos nós: cuidar de nós mesmos não é egoísmo, é uma demonstração de amor próprio. É a base para uma vida equilibrada e significativa.

Vamos continuar a jornada do autodescobrimento e do cuidado pessoal, porque merecemos esse amor e atenção.

Conheça os benefícios da  
**MASSAGEM**  
**T@NTRICA**  
para você MULHER



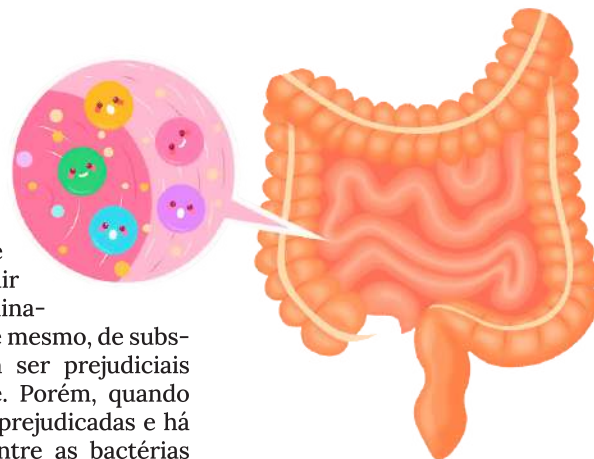
AGENDE SEU HORÁRIO  
54 **99900-8483**

## Você sabe o que é DISBIOSE INTESTINAL?

O intestino está entre os órgãos mais importantes no organismo. Ele funciona como um filtro, capaz de permitir ou impedir a entrada de determinados nutrientes e, até mesmo, de substâncias que podem ser prejudiciais para a nossa saúde. Porém, quando suas paredes estão prejudicadas e há um desequilíbrio entre as bactérias protetoras e agressoras do intestino, ocorre o que chamamos de DISBIOSE INTESTINAL, distúrbio que pode acarretar sobrepeso, desnutrição e até o surgimento de outras doenças mais graves, como câncer, pancreatite aguda, esofagite, infecções urinárias e até depressão.

As principais causas da Disbiose são o uso frequente e indiscriminado de antibióticos, antiácidos, corticosteroides, laxantes, além de uma alimentação pobre em fibras e nutrientes, e baixa ingestão de água. O consumo em excesso de açúcar, gorduras, proteínas e alimentos refinados e o stress crônico também entram como fatores de causas.

Os sintomas mais comuns da Disbiose são: prisão de ventre crônica, gases, cólicas e diarreia, que por se-



rem sintomas 'simples', muitas pessoas acreditam que são passageiros e acabam não procurando avaliação profissional.

O tratamento da Disbiose é simples, e envolve, inicialmente, um ajuste da alimentação diária, inserindo mais fibras e líquidos. Também se faz uso de probióticos, com o intuito de restabelecer a recolonização da flora intestinal, resultando assim no equilíbrio e integridade da mucosa, trazendo, consequentemente, um equilíbrio funcional a todo organismo.

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



**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

**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

# Pequenas transformações podem mudar tudo

Muitas vezes queremos que as mudanças ocorram de um dia para o outro, como começar a fazer atividades físicas todos os dias, comer melhor, dormir mais, ser mais saudável, entre tantas outras. Na prática não funciona bem assim, mas algumas pequenas mudanças podem fazer toda a diferença lá na frente. Nós vamos te ajudar! Para que toda mudança realmente aconteça, precisamos criar hábitos, que são todas as atividades que fazemos "sem pensar", de forma quase automática, frequentemente. Quando criamos um hábito, o cérebro não precisa gastar muita energia para realizar, pois já sabe o que fazer. De nada adianta ter um plano alimentar, todo pensado e calculado para você, se não mantiver a constância. Os resultados não vão acontecer de uma hora para a outra. O nutricionista vai ajudar a transformar essas mudanças de hábitos, para que não seja algo com início, meio e fim ou que muitas vezes são esquecidas e dispensadas aos finais de semana.

Práticas simples como ler os rótulos dos alimentos, diminuir a gordura no preparo das refeições, evitar produtos ultraprocessa-

dos e o consumo excessivo de sal, consumir mais frutas, verduras e legumes, comer com mais calma e saboreando a comida aos poucos, vão se tornando práticas leves e naturais, que não são mais um esforço e sim um hábito.

**Preparado para mudar de vida? Confira algumas dicas:**

- Por um dia anote tudo que você considera um hábito, desde o café da manhã até a hora de dormir;
- Identifique quais você considera hábitos positivos e quais você acredita que pode melhorar;
- Escolha um desses hábitos para mudar ou inclua um novo. Por exemplo, você pode dar uma volta na quadra ao invés de acordar e ir para as redes sociais, ler o capítulo de um livro antes de dormir ou comer uma fruta ao invés de chocolate depois do almoço;
- Pratique esse novo hábito por 30 dias.

No início, é comum precisar de muito foco e força de vontade, parece que tudo começa a conspirar contra você, a preguiça, o estresse do dia a dia, mas resista. Isso

acontece porque o cérebro quer diminuir a sensação de esforço e resistir ao novo, mesmo que seja algo simples. A boa notícia, é que com o tempo essa mudança se tornará um novo hábito e você fará cada vez menos esforço para isso, então compreenda o momento e evite criar muita ansiedade em cima disso.

Lembre-se, mudanças precisam de disciplina e de constância. Saiba o que é importante para

você, anote e visualize os benefícios de cada novo hábito e foque nisso. Começar com pequenas mudanças de hábitos e segui-las regularmente, podem refletir em uma grande transformação a longo prazo.

Fonte: Magrass  
(54) 99940-4252

Instagram: @magrasspassofundo



• ADESIVOS • BANNERS • PLACAS • FACHADAS  
• LONAS • PLOTAGEM DE FROTA  
• ADESIVOS RESINADOS

**TEMOS TODOS OS FORMATOS**

☎ 54 99956-8875 @ @smart.print.pf f Smart Print  
📍 Rua Ireneo Crespan, 347 - Bairro Don Rodolfo - Passo Fundo/RS

# Magrass

EMAGRECIMENTO E EMBELEZAMENTO SAUDÁVEL

**Condições especiais para  
professores e funcionários  
públicos no mês de outubro**



# Compreendendo os pequenos: O Perfil das Crianças sob o olhar do Eneagrama”

Você já parou para pensar como as crianças são únicas, com personalidades tão diversas? O Eneagrama, uma antiga ferramenta de autoconhecimento, pode nos ajudar a compreender melhor os perfis das crianças e como podemos apoiá-los em seu crescimento e desenvolvimento. O Eneagrama nos apresenta as personalidades em nove tipos principais, cada um com características específicas. Vejamos como podemos perceber esses tipos quando aplicado às crianças:

**Tipo 1 - O Pequeno Perfeccionista:** Essas crianças têm um forte senso de justiça e podem ser perfeccionistas em suas tarefas. São aquelas crianças metódicas, que dificilmente se sujam, deixam seus brinquedos, materiais todos organizados e catalogados. As brincadeiras são mais ordeiras e ficam bravos quando quebram às regras. Para extrair o melhor deles elogie seus esforços e oriente-os para aceitar que nem tudo precisa ser perfeito.

**Tipo 2 - O Pequeno Ajudador:** Crianças deste tipo são carinhosas e gostam de ajudar os outros. São aquelas que geralmente abrem mão de suas vontades para satisfazer a vontade das demais crianças. Dividem os brinquedos, materiais, são vistas como as boazinhas e queridas por todos. Encoraje-as a expressar suas necessidades e

desejos e que merece amor e cuidado.

**Tipo 3 - O Pequeno Realizador:** Essas crianças são determinadas e têm metas ambiciosas. Geralmente são muito competitivas e gostam de ganhar. São envolventes, chamam a atenção pelas suas conquistas e possuem um forte senso de adaptabilidade e integração. Incentive-o para a valorização do esforço, não apenas o sucesso final, reconheça suas vitórias sem bajulação e o ajude a explorar suas habilidades de liderança.

**Tipo 4 - O Pequeno Individualista:** Crianças deste tipo são criativas e sensíveis. Possuem uma variação de humor gigante, são preocupadas com o bem-estar dos outros e uma forte tendência à melancolia, criam histórias mentais e por vezes fantasiam um mundo à parte. Estimule sua expressão artística e ajude a lidar com emoções profundas, valorize o seu sentimento e ajude a perceber que a realidade não precisa ser tão dramática.

**Tipo 5 - O Pequeno Observador:** Essas crianças são curiosas e voltadas para atividades que lhe trazem aprendizado. Costumam brincar sozinhas, pois gostam de entender a funcionalidade das coisas. Geralmente preferem livros à outros jogos, são mais contidas e não curtem muita bagunça. Proporcione-lhes oportunidades para explorar novos conhecimentos e estimular

sua imaginação, direcione para dividir seus aprendizados e construir novas conexões.

**Tipo 6 - O Pequeno Leal:** Crianças deste tipo são amigas, leais e protetoras. Desenvolvem amizades duradouras. Estão sempre preocupadas com a segurança nas suas brincadeiras e geralmente não se expõem muito aos riscos, pois tem medo de que algo ruim possa acontecer. Ensine-as a confiar em si mesmas e a lidar com preocupações de forma saudável.

**Tipo 7 - O Pequeno Entusiasta:** Essas crianças são alegres, criativas, sentem prazer nas mais variadas brincadeiras, e quanto mais emoção tiver melhor. Gostam de curtir, zoar com as demais crianças, e por vezes acabam exagerando, possuem um entusiasmo por novidades, inovação, gostam de novas descobertas. Incentive-o a focar em atividades e ações que valorizem a responsabilidade e o compromisso.

**Tipo 8 - O Pequeno Desafiador:** Crianças deste tipo são diretas, gostam de demonstrar suas habilidades naturais de liderança e são estimulantes. Gostam de controlar as brincadeiras, geralmente são as mandonas, que comandam os grupinhos e acabam criando conflitos pelo desejo de estar no controle, o que leva a perder por vezes o seu autocontrole. Ajude-as a entender a importância do respeito pelos

outros em sua busca por justiça e a ser menos impulsivo.

**Tipo 9 - O Pequeno Pacificador:** Essas crianças buscam harmonia e paz em suas brincadeiras. São maleáveis, de fácil convivência e acabam sempre cedendo aos demais para não gerar desconforto e conflitos. Quando são desafiadas tem uma forte tendência de desistir. Mostre a elas que suas vozes e opiniões são valiosas, mesmo quando em desacordo, e que não há problema em ter uma opinião diferente.

Entender o tipo predominante de uma criança pode ajudar os pais, educadores e cuidadores a oferecerem apoio personalizado, adaptando abordagens e estratégias de ensino. Lembre-se de que cada criança é única, e o Eneagrama é apenas uma ferramenta para nos ajudar a compreender melhor essas diferenças. O mais importante é oferecer amor, estado de presença, escutar seus anseios e apoio enquanto nossos pequenos exploram o mundo e descobrem quem são.

Fonte: **Betina Viana**  
Terapeuta Sistêmica  
Especialista em Eneagrama  
CRTH-BR nº 15630  
Instagram: @betina.terapeuta.eneagrama  
(54) 99976-8714



**CAROLINA TROMBINI**  
CIRURGIÃ - DENTISTA

**ESPECIALISTA EM**  
**ODONTOPEDIATRIA E ORTODONTIA**

☎ (54) 99903-7732    @@carolinatrombini\_odonto  
 📍 Consultório Odontológico Carolina Trombini  
 📍 Rua Teixeira Soares, 1075/1101 - Ed. Comercial Tamandaré

**Arnel 50**  
Imóveis ANOS

Há 50 anos comprometida com você!

📱 @arnel.imoveis    ☎ (54) 3313-5288    🌐 arnelimoveis.com.br  
 📍 Av. General Neto, 137 - Centro - Passo Fundo/RS

**OUTUBRO ROSA**

O movimento **Outubro Rosa** busca conscientizar a população sobre a importância do diagnóstico precoce do **Câncer de Mama** e a redução dos riscos da doença, por meio da prevenção e de hábitos saudáveis. Por isso, a **Associação de Apoio a Pessoas com Câncer (AAPECAN)** se engaja na luta contra o câncer, afinal a prevenção salva vidas.

**AAPECAN Passo Fundo**  
Rua Padre Valentim, 564.  
Bairro Lucas Araújo.  
Fone: (54) 3317-5700

**FÁBRICA DI CHOCOLATE**

- ✓ **Chocolate** PADRÃO EUROPEU
- ✓ **Frutas** SELECIONADAS
- ✓ **Infinitas** COMBINAÇÕES

**Só na Fábrica Di Chocolate**

☎ 54 99971-0507    📍 Gare Estação Gastronômica    @fabricadichocolatepassofundo

# Vamos falar da saúde de quem tanto cuida: a mulher

As mulheres tendem a ser as maiores cuidadoras em todas as áreas. Em casa, a maior parte dos cuidados a família, aos filhos e a casa é feito por elas. Além disso, há um número expressivo de mulheres atuando na área da saúde, sendo elas a maioria em cargos como enfermeiras, psicólogas, técnicas de enfermagem, entre outros. Na área da limpeza, mulheres também são maioria. Devido ao grande número de demandas a serem cumpridas, muitas vezes o cuidado consigo mesma pode ficar de lado. Pensando nisso, é válida uma reflexão: como está o cuidado daquela que tanto cuida dos outros? A atenção à saúde é uma questão imprescindível para garantir a qualidade de vida e o bem-estar das mulheres.

O conceito de saúde é definido pela OMS como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e é um direito de todos. Para prevenir doenças, é necessário que as mulheres realizem seus exames de rotina, como exames ginecológicos, de sangue, e de mama (geralmente a partir dos 40 anos, podendo variar conforme recomendação médica e preexistência de doenças). Estes exames podem ser realizados tanto na rede privada quanto pública, por meio do SUS. É fundamental que também sejam cultivados hábitos saudáveis, como uma alimentação balanceada e rica em nutrientes, a prática regular de exercícios físicos e cuidados com a saúde mental. Isso é imprescindível para que o corpo funcione em equilíbrio, pois a atenção a cada uma das partes impacta diretamente em toda a saúde do indivíduo.

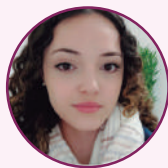
O cuidado da mente é essencial na preservação do bem-estar da mulher, e tem impacto direto em todas as áreas da vida. Vale lembrar que somos seres biopsicossociais, e devemos considerar os aspectos biológicos, psicológicos e sociais no cuidado da saúde. Sabe-se que uma alimentação saudável traz di-

versos benefícios a saúde mental, e a prática de exercícios auxilia na produção de hormônios do bem-estar, podendo diminuir sintomas de ansiedade, por exemplo. Considerando a integralidade do cuidado, é essencial que, dentro da sua realidade, a mulher busque formas de cuidar de si, reservando um tempo para fazer atividades que lhe deem prazer, como a prática de alguma atividade física, momentos de descanso, escrever sobre os sentimentos, ter contato com a rede de apoio, entre outros.

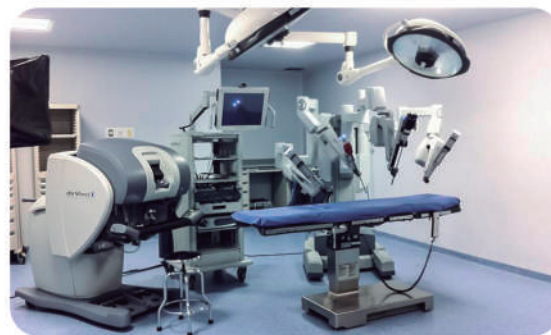
É válido lembrar que, mesmo com esses cuidados, o sofrimento psíquico pode ocorrer, e devemos procurar ajuda psicológica quando necessário, tendo a possibilidade de fazer psicoterapia para compreender melhor as questões referentes à saúde mental e emocional. Quando um vínculo entre paciente e psicóloga é criado, forma-se uma rede de apoio para a mulher, que muitas vezes precisa de um espaço seguro para falar abertamente sobre suas vivências, emoções, dificuldades e aprender a lidar melhor com seus sentimentos e comportamentos. Também é importante consultar um médico para descartar questões orgânicas ou hormonais que podem afetar a área psíquica. Podemos pensar na metáfora da máscara de oxigênio: em caso de emergência no avião, devemos primeiro colocar a máscara em nós mesmos para depois ajudar quem está ao nosso lado. O mesmo vale para a vida cotidiana.

**Lembre-se: O cuidado consigo mesma é tão importante quanto o cuidado daqueles que amamos.**

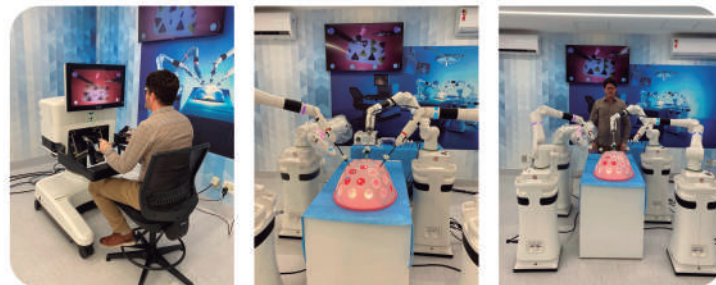
Fonte: *Luiza Menegatti*  
 Psicóloga Clínica  
 CRP 07/37954  
 (54) 99678-1704  
 Instagram: @psico.luizamenegatti



## 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



**Almoço da Juju**  
 Comida caseira feita com afeto!  
 (54) 99257-2168  
 @julianalima3094 Almoço da Juju

**Luiza Menegatti**  
 Psicóloga Clínica  
 CRP 07/37954

• Pós-graduanda em Terapia Familiar Sistêmica

• Atendimentos: Adolescentes e Adultos (individual, casais e família)

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

# Casa doente, vida doente... casa saudável, vida próspera!

A nossa casa é um ser vivo, o local onde nos sentimos amparados e protegidos, nosso refúgio, para descansar, “recarregar a bateria”, porém, isso nem sempre é assim, uma vez que tudo que aconteceu no ambiente, de positivo ou negativo, afeta nosso corpo e saúde, assim como tudo que acontece conosco, se manifesta nos ambientes. De acordo com a Constelação de Ambientes e Feng Shui Sistemico, o arquétipo da casa está ligado a primeira

moradia que nos recebeu quando chegamos a esse planeta, a nossa MÃE, que emprestou o seu corpo. Essa primeira experiência no ventre materno, se repete nas casas que moramos, em forma de conflitos e crises ou alegrias e prosperidade.

Existem casas que adoecem, física, mental e energeticamente, pois são locais tóxicos, à medida que tudo que já aconteceu no terreno há séculos, antes mesmo da construção, deixou

uma marca, uma história e os moradores são influenciados por tudo que ali aconteceu, de forma inconsciente.

Os pensamentos, emoções, brigas, discussões, medos, crises financeiras, tudo permanece gravado nas paredes e gravita no ambiente como uma “nuvem negra”, afetando os moradores que repetem padrões negativos estagnando em vida. Muitas pessoas, mesmo com acompanhamento terapêutico não melhora, pois a casa com vibração baixa, os impede de encerrar ciclos, segundo a Geobiologia Alquímica.

É importante ficar atento aos seguintes sinais:

Se você fica sem energia e motivação dentro de casa ou local de trabalho, possivelmente o ambiente está sujo energeticamente, com chakras e aura do ambiente sem vitalidade, e você se sente sem vida.

Se com uma mudança de residência, iniciam brigas, doenças físicas e emocionais, depressão, imprevistos, eletrodomésticos quebram e queimam, sem motivo aparente, é um sinal de alerta.

Ou ainda, na casa, local de trabalho, terreno, percebe escassez, perdas financeiras, dificuldade com prosperidade, é preciso reprogramar a memória de escassez, que pode estar ali

há séculos, no terreno, impedindo sua felicidade e prosperidade.

Caso você sinta presenças, pesadelos, insônia, a alma da casa está pedindo ajuda.

E se seu comércio não está em movimento, também é necessário harmonizar o ambiente.

Lembre-se que seus ambientes são espelhos, e podem ser usados como ferramenta de autocura e autoconhecimento. Tudo que acontece de negativo, seja entre os moradores e na estrutura física revela dores emocionais, sistêmicas, espirituais dos moradores...e pode ser tratado com a Geobiologia Alquímica, a Constelação Familiar e a Constelação de Ambientes com o Feng Shui Sistemico. Também é possível harmonizar salas comerciais, terrenos e empresas.

Fonte: **Viviane Draghetti**  
Terapeuta Integrativa  
(51) 99852-7042



Fonte: **Giovanni Capitani**  
Constelador Familiar  
(51) 99683-1796





**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)



**Harmonize sua vida através de seus ambientes com um olhar sistêmico**



**Viviane Draghetti**  
TERAPEUTA INTEGRATIVA  
☎ 51 99852-7042  
@@vivanedraghetti\_



**Giovanni Capitani**  
CONSTELADOR SISTÊMICO  
☎ 51 99683-1796  
@@giovannicapitanics

**CURSOS E ATENDIMENTOS**

- ◆ Constelação sistêmica
- ◆ Constelação de Ambientes e Feng Shui Sistemico
- ◆ Geobiologia Alquímica (consultoria harmonização ambientes)
- ◆ Leitura e Reprogramação de Registros Akáshicos
- ◆ Leitura Corporal Sistêmica
- ◆ Cura Multidimensional Arcturiana

# Barras de Access Consciousness

## O que é?

É uma terapia faz parte do Access Consciousness: um conjunto de ferramentas e técnicas que nos permitem expandir nossa consciência e criar uma nova realidade em nossas vidas. Co-criada nos EUA pelo Dr. Gary Douglas e Dr. Dain Heer. Segundo seus criadores, tudo vem a nós conforme os sinais que emitimos, os pensamentos que acreditamos e as crenças que sustentamos.

## E de onde vêm as crenças e padrões? A quem pertencem?

As crenças e padrões de pensamentos que carregamos dentro de nós, muitas vezes sem perceber, refletem-se no mundo externo, herança de nossos antepassados ou no meio em que vivemos e se revelam em situações e fatos do nosso dia a dia e a menos que nos desprendamos, elas continuarão existindo e se repetindo em nossos sucessores.

Essa técnica promove uma nova construção da sua identidade, a percepção de ser Eu, tem como referência o mundo externo, mas é a maneira como percebemos e interpretamos essa realidade que determina “quem somos”, “o que somos” e o que fazemos. Trazendo consciência e liberando muitas crenças que fazem viver em traumas e dramas diários, conforme fomos acostumados até hoje.

## Como funciona uma sessão?

O paciente fica deitado e o terapeuta especializado faz toques sutis em sequência, estimulando 32 pontos na Cabeça. Cada ponto

corresponde a um determinado aspecto e à forma como a pessoa lida com eles. Por exemplo: dinheiro, poder, controle, criatividade, sexualidade, corpo, tristeza, alegria, paz e calma, entre outros. Dessa forma, esses pontos armazenam componentes eletromagnéticos dos pensamentos, ideias, atitudes, decisões e crenças que as pessoas têm sobre determinado assunto.

No entanto, isso não significa apagar as suas memórias ou quem você é, a energia apenas é renovada, libertando tudo o que não lhe pertence. Ou seja, você poderá olhar para as coisas com uma nova perspectiva, libertar a mente e ver o mundo com outros olhos. Este procedimento deixa uma sensação de paz. A mente fica mais leve, calma e focada nos aspectos positivos da vida.

## Benefícios da barra de access

- Reduz sintomas de depressão e ansiedade;
- Você terá mais facilidade em lidar com todos os aspectos da sua vida;
- Reduz bloqueios causados por acumulação de raiva, frustração e exaustão;
- Menos irritação com situações e pessoas que não compreendemos;
- Benéfico para pessoas com déficit de atenção e hiperatividade;
- Aumento de sentimentos de alegria, diversão, confiança e bem-estar no dia a dia;
- Relaxamento profundo e melhor qualidade de sono.

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



Aline Andrade

Seja sua melhor escolha: mude sua energia.

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

@aline\_andrade  
 (54) 98106-0014



- 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

novidade

## ENDOLASER

Tratamento inovador no combate da flacidez e a gordura localizada



## Vantagens do Endolaser

- Menor sensação de dor e surgimento de hematomas pós-operatório;
- Menor tempo de recuperação;
- Técnica menos agressiva;
- Retorno mais rápido às atividades rotineiras diárias.



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

# Antes só do que bem acompanhada

Você não leu errado. Era assim que eu pensava. Fugia de grupos, não me interessava por nada que tivesse mais pessoas, me isolava, me enclausurava. Tudo isso por medo de enfrentar meus medos. Medo de ser julgada, de não ser aceita, de não poder ser eu mesma, de não ser boa o suficiente. Pura traumatização da infância. Com o tempo eu fui me sobrecarregando tanto, que percebi estar usando a estratégia errada.

Aos poucos, passei a me permitir buscar ajuda, dividir minhas dores com outras pessoas, participar de alguns pequenos grupos e, hoje, tenho orgulho de apresentar a vocês as: **Valentinas - Mulheres Transformadoras**. Mulheres que já encontraram a porta de saída que as aprisionava em seus medos e que, hoje, ocupam seus lugares de honra, ajudando outras mulheres, outras pessoas, a também encontrarem seus caminhos. As Valentinas são mães, profissionais de diversos ramos, esposas, companheiras, que um dia também se sentiram frágeis, sem forças, aprisionadas em vidas desafiadoras, em relações tóxicas, e que conseguiram transcender seus obs-

táculos. Hoje, mais fortes, especialmente por estarem em grupo, convidamos você a estar conosco neste movimento, que tem o intuito de cuidar, de ampliar possibilidades de uma vida de merecimento, um lugar de honra.

Estar em grupo é uma grande resposta aos nossos pedidos, pois grupos trazem oportunidades, conhecimentos diversificados, experiências de vida que podem ser muita contribuição para a nossa história. Isolados, perdemos forças.

Para se engajar neste movimento, você poderá seguir nosso Instagram:

@Mulheres\_Valentinas, onde divulgamos nossos eventos, nossas ações, nossas histórias, para que perceba que você realmente não está só, seja qual for o seu momento, sua causa, seu obstáculo. Estamos aqui!

Este movimento de mulheres, gera uma força gigante de conexão, de impulso, de segurança, de acolhimento. E no dia 10 de Dezembro, num domingo, a partir das 14h, na Casa de Retiros de Passo Fundo, acontecerá uma **IMERSÃO** para mulheres que desejam



ter a vida transformada. Serão palestras e dinâmicas, que irão preencher nossos corações de ânimo, esperança e amor. O primeiro lote de ingressos estão à venda online, pela plataforma Sympla: **Evento: IMERSÃO VALENTINAS - MULHERES TRANSFORMADORAS**. Será uma alegria ter você conosco! E mais ainda, ver você sendo transformada a partir dessa Imersão que está sendo preparada com tanto amor.

Agradecemos nossos patrocinadores e parceiros: Jornal Viva

Bem, InspireSse Aromas, Loja Radioativa Geek Nerd, Loja Encosul, Loja Dress Concept, Moda Gente Grande, Armarinhos Nós e Fios, Casa Carino Corso, Roberta Boscarin Artes em Mandalas.



**Dental Sul**

TODA A LINHA **ivoclar**

EQUIPAMENTOS E MATERIAIS ODONTOLÓGICOS PARA SUA CLÍNICA

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

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

**Nós & Fios**  
Armarinhos

**InspireSse**  
AROMAS

- \*Materiais para costuras, bordados, crochês, tricô
- \*Artes em panos à pronta entrega e por encomendas
- \*Aromas para ambientes

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



# Um jeito simples de ser criança

A vida de modo geral compreende um espaço de tempo diferente para cada pessoa. Espera-se que ao longo deste tempo os seres humanos passem por 4 fases sendo elas: **infância, adolescência, idade adulta e velhice**. Dentre elas, a infância é entendida como uma etapa especial, que costuma deixar boas lembranças na vida de todo mundo. Ou pelo menos, deveria deixar. É capaz de trazer doces memórias dos momentos com a família, da escola, da casa dos avós, e principalmente das brincadeiras com os amigos. É nesta fase que as pessoas são conhecidas como crianças.

O direito de ser criança é amparado por Lei, segundo o ECA (Estatuto da Criança e do Adolescente) "... toda criança tem o direito de crescer em um ambiente seguro e protegido, com carinho, saúde, atenção e alimentação. Mais do que isso, ela tem o direito de brincar, se divertir, explorar novos espaços dentro e fora de si mesma". Falar da infância deve ser sinônimo de diversão, aprendizados, coleção de boas memórias, experiências de afeto e respeito.

O mundo moderno, capitalista e ansioso, tem gerado adultos cada vez mais sedentos no acúmulo. O Ter se tornou número um na lista de desejos. É perceptível o quando essa necessidade tem se refletido na vida

das crianças que por sua vez acabam sendo sobrecarregadas de uma agenda multitarefas que comumente tem o objetivo de atender muito mais a necessidade dos cuidadores que da própria criança. Por vezes são tantas atividades extras que o brincar fica no fim da fila.

Além de divertido, a criança aprende a se comunicar, desenvolve a imaginação e diversos tipos de habilidades, inclusive motoras através do simples ato de brincar. Por óbvias atividades como natação, dança, karatê, futebol, inglês entre outras mil são importantes e podem sim contribuir muito para o desenvolvimento, contudo a questão é o limite de atividades. De modo que o tempo para a exploração do imaginário, do faz de conta, da resolução de problemas e descobertas que a brincadeira favorece não seja esquecido nesta lista de prioridades para um futuro de sucesso.

Ser criança é ter da vida um tempo de inocência, sem maldade, onde tudo é simples e prático, um mundo sem "responsabilidades", onde o sorriso e as lágrimas são resultado da sinceridade e ingenuidade que infelizmente vai sendo tolhida ao passar dos anos. Se considerarmos uma média de vida de 75 anos, pode-se afirmar que seremos crianças por menos de 1/6 dela, ou seja, a

maior parte do tempo seremos adultos, obrigados a se comportar como tais, capazes de gerenciar milhões de coisas ao mesmo tempo, uma agenda interminável, problemas insolúveis, relações turbulentas e por aí a fora.

O Ser criança é algo curto e passageiro, merece ser tratado como um tempo de vida realmente especial. Vivenciado com experiências felizes, divertidas e leves, sem exigências de desempenhos espetaculares. A fase de inúmeros compromissos e responsabilidades está logo ali na frente e ao que tudo indica será duradoura. Uma

infância com cuidados, brincadeiras, amor, estímulo e interação pavimentam o caminho para que a criança aproveite todo seu potencial favorecendo o nascimento de um adulto mais saudável, equilibrado e competente com seu lugar no mundo.

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



**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

Seja a **melhor pessoa** para

**você**

**OUTUBRO ROSA**

Outubro Rosa é uma **campanha de conscientização** que tem como objetivo principal alertar as mulheres e a sociedade sobre a **importância da prevenção e do diagnóstico precoce do câncer de mama** e mais recentemente sobre o **câncer de colo do útero**.

**NÓS APOIAMOS ESSA CAUSA**

**patrimônio IMÓVEIS**

(54) 3311-5453 / 99191-7399  
Rua Capitão Eleutério, 639 - 3º e 5º andar - Ed. Parthenon Center  
Rua Fagundes dos Reis, 689/Loja 09 | www.patrimonio.com.br



Unidades com melhor custo benefício

Preparamos grandes vantagens para você

**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

# Fatisa

Imóveis & Investimentos

Investimentos planejados, com rentabilidade e segurança para você

Ofertas inteligentes com conforto e qualidade






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



# PRIMAVERA *verão*

ENTRE NA MODA DE MANEIRA ACESSÍVEL COM AS PEÇAS NOVAS E SEMINOVAS DA D'LUXO FOR MEN

ESTÁ SEM TEMPO?

LEVAMOS AS PEÇAS ATÉ VOCÊ EM CONDICIONAL SEM COBRANÇA ADICIONAL!

NOS SIGA NO INSTAGRAM E SAIBA DAS NOVIDADES



## D'LUXO

Brechó For Men *Fernando Andreolla*

AGENDE SEU HORÁRIO

☎ 54 99140-5199

# Natação para toda a vida.



ESCOLA DE NATAÇÃO



desde 1999



PILATES



NATAÇÃO PARA TODAS AS IDADES



HIDROGINÁSTICA



YOGA

#vemserfeliz #vemserwin

☎ 54 99954-5004 ☎ 54 3314-6612 📍 Rua Nascimento Vargas, 579 - Vergueiro

☎ 54 98157-4540 📍 Rua Carlos Galves, 454 - Bairro Cidade Nova

Passo Fundo/RS    📷 @win\_natacao





# Câncer e suas emoções

“Quando um paciente recebe o diagnóstico de câncer, talvez pela primeira vez na vida, ele se dê conta de sua condição de mortalidade.”

Nunca será fácil receber um diagnóstico de câncer. A situação sempre envolve uma alta carga emocional decorrente dos medos que surgem, motivados pelas dúvidas com relação ao futuro tratamento e à evolução da doença. Do ponto de vista psicológico, o doente e a enfermidade se confundem, pois o câncer afeta a psique do paciente, isto é, altera a visão da sua imagem interior, que foi formada ao longo da sua existência.

Faz-se necessário o entendimento de que, o cuidar das emoções desencadeadas pelo adoecimento é imperativo, para a manutenção da qualidade de vida, tanto do paciente quanto da sua família. O paciente precisará se tornar um participante ativo de seu processo de cura. Temos cinco estágios pelos quais os pacientes passam durante este processo de doença. Esses estágios, no entanto, não ocorrem, necessariamente, um após o outro. Porém, é bom tê-los como base pois, além de servirem para entender melhor o paciente, da maneira mais adequada e assessorá-lo, proporciona a família o entendimento de muitas das respostas do doente, as quais, em geral, são incompreendidas, mal interpretadas e mal conduzidas por todos aqueles que lhe dispensam cuidados e atenção.

Esses estágios foram denominados por Elizabeth Kübler-Ross (1987), médica psiquiatra, pioneira no estudo sobre a morte e o morrer. Ela traçou o que reconheceu como sendo os cinco estágios pelos quais as pessoas passam após o diagnóstico de uma doença ameaçadora da vida: negação, revolta, barganha, depressão e, finalmente, a aceitação.

A negação dificulta o diagnóstico precoce; por sua vez, um diagnóstico correto pode levar a um tratamento mais eficaz. A raiva deve ser entendida

como não pessoal. Não é direcionada exclusivamente ao médico, à esposa, ao marido ou ao cuidador. É uma raiva da situação em si, que não pode ser mudada, que não pode ser revertida. Não há outra vida a ser vivida, em que outros erros serão reparados. Não há outra chance, o doente se depara com uma realidade só dele, a qual deve aceitar como sua. O acolhimento dessa situação, sem levá-la para a esfera pessoal, facilita que o paciente vivencie sua raiva, entendendo a qual natureza pertence, e trabalhe suas defesas para melhorar sua qualidade de vida. Há ainda, um tempo de vida a ser vivido e realizações a ocorrer, tudo isso em conjunto traz uma sensação de liberdade e conquista ao paciente.

Há ainda, o ressentimento, a revolta e a inveja. Ressentimento do que deveria ter sido feito e não foi, da vida que poderia ter sido diferente, dos assuntos inacabados, dos projetos truncados, dos dizeres não falados, das questões pendentes. A barganha só é vivida com quem é detentor da vida, assim, os acordos geralmente são feitos com Deus ou com os médicos que assistem o paciente. Kübler-Ross reconheceu que as pessoas podem oscilar entre os vários estágios, mas aqueles que chegam à aceitação apresentam maior possibilidade de serenidade e paz, não só para si, mas para todos ao seu entorno. Vale ressaltar que esses mesmos estágios não ocorrem somente com o paciente, mas com seus familiares também, que os vivenciam de forma similar.

Costuma-se enfatizar: que viver mais, com qualidade de vida, é viver com qualidade de vida no câncer, pois o fortalecimento do estado emocional proporciona ao paciente uma maior adesão ao tratamento. Por isso, a importância do acompanhamento do pro-

fissional psicólogo.

Na prática clínica, é sabido que a ansiedade e a depressão afetam tanto a presença como a intensidade de sintomas físicos, que representam formas comuns de estresse psicológico, das quais a depressão é um dos distúrbios mais reconhecidos nesses pacientes. Outra característica que pode ser encontrada nos pacientes oncológicos é a pressa: pressa de se ver livre da doença e acabar logo com o seu sofrimento, pressa de ficar bom, de não ser mais doente, pressa de recuperar o “eu sadio”, pressa de voltar a ter sua saúde. Enfim, há uma sensação de impotência por não poder reverter a situação e não ter outra saída, a não ser o de encarar os tratamentos indicados.

Como toda doença traz imbuída culturalmente o estigma de castigo, o que de hábito encontramos frente a um diagnóstico de uma doença que, talvez pela primeira vez na vida, faça o paciente refletir sobre a sua condição de ser mortal, sobre sua vida e sua morte, são perguntas como: “o que fiz para merecer isso?” ou “por que comigo?”. Dificilmente há a compreensão de que doença e morte fazem parte do ciclo natural da vida, e que o fato de sermos bons ou de sempre termos cuidados de nossa saúde não nos imuniza contra uma doença.

Referências: Kübler - Ross, Elizabeth. *Sobre a morte e o morrer*. (1987)

Bifulco, Vera Anita. *Revista Psique*. Ano V

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



## DICAS DE Leitura da Delta Paissandu



Você sabia que as escolhas que toma hoje podem aumentar as chances de desenvolver câncer ou afastá-las? Neste livro, a médica de Angelina Jolie e Sheryl Crow, a dra. Kristi Funk, ensinam dicas valiosas para que você diminua sua chance de desenvolver câncer, melhore seu prognóstico caso seja diagnosticada, tome decisões acertadas e desenvolva uma relação saudável com seu próprio corpo.



Destacando a inventividade, imaginação e espontaneidade dos pequenos, o autor e ilustrador Jean-Claude nos fala sobre o que é ser criança em uma linguagem focada nos pequenos leitores. Com ilustrações divertidas, em que os personagens interagem com animais, o autor brinca com o significado da infância e nos pergunta: “Enfim, para que inventaram a criança?”



Quando a doença e a morte entram pela porta da frente e sentam no sofá, elas mexem com todas as estruturas da casa.

Uma casa que não pode cair é um relato de cuidado, luto e cura. Qualquer pessoa que, de alguma maneira, já precisou estar ao lado de alguém em sofrimento encontrará aqui ferramentas e inspiração para abrigar as luzes e as sombras dessa experiência com calma e coragem.



54 99933-9076  
@deltalivrariapaissandu  
Rua Paissandu, 850 - Centro

**BLACK OUTUBRO**  
O MÊS TODO COM ATÉ  
**50% OFF**  
LIQUIDA OUTONO/INVERNO  
QUALQUER PRODUTO COM ETIQUETA AMARELA  
Promoção válida até dia 31/10 ou enquanto durarem os estoques.  
54 98412-7551  
Rua Morom, 1559  
Shopping da Praça  
@blackboxstoreoficial\_

**Zulmira Regina Puerari Pan**  
Psicóloga - CRP 07/21386  
**Psicologia Clínica e Tanatologia**  
(TERAPIA DO LUTO)  
Convênios: CAPASEMU, OAB, CRESCI e ACEDIJUS  
54 3045-3223  
Rua Uruguai, 1954/Sala 1001  
Centro Comercial Uruguai - Passo Fundo/RS

## ÓCULOS INDESTRUTÍVEIS PARA CRIANÇAS *amor em cada detalhe*

Cada criança, de acordo com a idade, tem necessidades diferentes. Temos a linha da marca Nanovista de óculos de grau e solares para crianças de todas as idades.



ÓPTICA  
**FISCH**

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



*Conforto e qualidade para você!*



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

*Mariah*   
Enxovais & Decoração

*Cada segundo conta!*

Diagnósticos **precisos e rápidos** podem fazer toda a diferença na prevenção e luta contra o **câncer de mama**.

Seu bem-estar está em suas mãos. Cuide de si mesma hoje para um amanhã mais seguro.

 **IPPF**  
Patologia e Biologia Molecular

**Diagnósticos em favor da vida.**

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



  
*Outubro  
rosa*  
FAÇA A DIFERENÇA! PREVINA-SE!