

# JORNAL Viva Bem

ano22  
nº 257  
Dezembro 23

Periodicidade Mensal  
Passo Fundo/RS  
Distribuição Gratuita

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

@vivabem



## Pantik

PANIFICAÇÃO INTEGRAL

PÃES  
LANCHES  
DELICATESSEN

LEVE UMA VIDA INTEGRAL

R. Capitão Araújo, 297  
Passo Fundo/RS  
54 3601-0830  
pantikintegral



Atendimento espiritual com  
direcionamento através do  
**BARALHO CIGANO!**



*Prii Brittes*  
ATENDIMENTOS  
PRESENCIAL E ON LINE 54 99265-7503

### Radioativa

Loja Geek / Nerd

RUA PAISSANDÚ, 1850/SALA 15  
EM FRENTE AO EENAV

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

### Bendita

Desde 2015

ARTIGOS RELIGIOSOS  
ARTE SACRA ESTILIZADA  
DECORAÇÕES

(54) 99629-0405  
Rua Teixeira Soares, 889  
(em frente ao HSVP)

Dezembro Laranja  
PÁGINA 15

Verão X Alimentação X  
Emagrecimento X Saúde  
PÁGINA 20

### As festas de final de ano com muito mais sabor!

## CELEIRO NATURE DA NETO

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

TELE-ENTREGA  
(54) 99927-7360

## GASTRO

CLÍNICA DE CIRURGIA DA OBESIDADE  
E DO APARELHO DIGESTIVO

Dra. Rafaela Lazzari Pietroski  
Dr. Diego Mattioni Maturana

### UMA CLÍNICA COMPLETA PARA TRATAMENTO DA OBESIDADE

54 3622-7270 | @gastroclinica2  
Rua Capitão Araújo, 297/1004  
Ed. Vértice - Centro - Passo Fundo RS



# O QUE DIZEM SEUS STORIES?



Tem gente que não liga, enquanto outros, são ávidos por “abri-los”, seja no facebook, instagram ou no whatsapp. Refiro-me aos stories, aquelas mensagens identificadas por um círculo colorido contornando a foto do perfil e que, de duração efêmera, podem ser vistas brevemente e por apenas uma única vez, pois são desabilitadas em 24hs. Numa rápida olhada em minhas redes sociais encontrei alguns desses sobre um passeio de final de semana de alguém, outros de alguma pessoa mandando indiretas ao parceiro de relacionamento, alguns

com preces fervorosas de suas religiões (por louvor ou por estarem angustiados e com sofrimentos) e, também, o storie daquele que anuncia algum produto para venda. Há tantas outras formas de manifestações as quais, enfim, estão lá, lançadas ao espaço global e com um alcance inimaginável.

Por óbvio me questiono: tais mensagens chegaram onde deveriam? Ou, ao menos, onde seus autores intencionavam? Não há dúvidas de que a WEB nos trouxe uma vida diferente; ainda que com seus perigos e suas desvantagens, é possível termos mais conforto, qualidade de vida e informações por seu intermédio. Dentro de uma linha temporal, consta que a milhares de anos a forma mais primitiva de comunicação humana foi originária de sons, de gestos e de sinais, sendo que a escrita surgiu mais tarde, algo como há 15 mil anos a.C e decorrente das pinturas rupestres.

Consideremos que a linguagem humaniza o homem e que por seu intermédio expressamos sentimentos, elaboramos pensamentos e passamos a interagir com o ambiente e com os outros. Qual o cuidado que temos com o que postamos na internet, com a mensagem que levamos tais stories como nossa palavra? Em sua obra “Os quatro compromissos”, Don Miguel Ruiz nos apresenta um livro que trata da filosofia Tolteca, um povo de milhares de anos atrás localizado no sul do México e conhecido por ser de homens e mulheres de sabedoria. O primeiro compromisso daquele povo era o de ser “impecável com sua palavra”. É por meio da palavra que nos apresentamos ao mundo, ela carrega nossa intenção. Mais do que um símbolo que possa ser escrito, desenhado ou manifestado por uma ilustração, a palavra é força, ela tem o poder de elevar

ou de arruinar alguém (não esquecendo que este alguém pode ser nós mesmos).

Há uma mensagem cristã que diz que a boca fala daquilo que o coração está cheio; há uma letra musical de Pepeu Gomes que diz que o mal é o que sai da boca do homem; há um provérbio que diz que a ansiedade no coração do homem o abate, mas a boa palavra o alegra. Isso entra em sintonia com uma das citações de Don Miguel Ruiz: “*Você pode medir a impecabilidade de sua palavra pelo seu nível de amor-próprio. Quanto você ama a si mesmo e como se sente em relação a si mesmo são diretamente proporcionais à qualidade e integridade de sua palavra. Quando você é impecável com suas palavras, sente-se bem, feliz e em paz.*”

Então, nas ditas redes sociais, para que nossa palavra (simbolizada pelos stories) chegue onde queremos e com a clareza de nossa intenção, tomemos mais cuidado, pois, como visto, nos apresentamos pela forma como dizemos as coisas. Prestando mais atenção sobre a maneira como nos expressamos estaremos realizando um belo exercício de autoconhecimento capaz de elevar nossa autoestima, de nos proporcionar momentos agradáveis além de, é claro, contribuirmos para um mundo mais pacífico e harmonioso. Reserve suas angústias, ranços e rabugices para a sessão de psicoterapia, o psicólogo é o profissional que, além de compreendê-lo, poderá lhe prestar auxílio.

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



## CURIOSIDADES

### sobre o chocolate

1. O chocolate foi consumido pela primeira vez como bebida pelos maias e os astecas durante seus rituais. Quando chegou à Europa no século 16, esta bebida muito luxuosa foi reservada para a classe alta.
2. O chocolate branco não é considerado, por muitas pessoas, chocolate, pois contém apenas manteiga de cacau, açúcar e leite.
3. A melhor maneira de armazenar chocolate é mantê-lo em local seco e fresco. Uma barra de chocolate não deve ser armazenada na geladeira de forma alguma!
4. O chocolate tem uma temperatura de fusão muito baixa, situada entre 30°C e 32°C. É por isso que se derrete lentamente em nossa boca.
5. Você sabia que o período mais vendido de chocolate no mundo não é a Páscoa, mas o Dia dos Namorados?
6. Os maiores consumidores de cacau do mundo são Alemanha, Suíça e Bélgica, com até 11 kg de chocolate por ano por pessoa.
7. Apesar de fazer a alegria dos humanos, o chocolate possui uma substância que é muito tóxica para os cachorros, podendo até levar à morte!
8. Estudos mostram que o consumo de chocolate amargo faz bem para o coração e ajuda a prevenir o câncer de intestino, entre outros benefícios.
9. O chocolate ajuda a prevenir o envelhecimento. A semente de cacau é composta por antioxidantes que têm propriedades antienvelhecimento.

**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



# Fazer exames com frequência previne ou não o câncer?

As células do corpo humano possuem um ciclo de vida no qual elas nascem, se dividem (reprodução) e morrem. O câncer acontece quando células anormais começam a se reproduzir de maneira descontrolada, rápida e agressiva. Podendo até invadir outros tecidos, termo conhecido como metástase. Existe uma vasta quantidade de

exames que auxiliam na prevenção de várias doenças, sendo uma delas o câncer. Porém, importante ressaltar que a maioria dos tipos de câncer não são evitáveis pelos exames de prevenção. Os exames preventivos servem principalmente para o diagnóstico precoce, aumentando as chances de tratamento e cura – o que é extremamente importante.

O Câncer de colo de útero é um dos principais tipos de câncer que são evitáveis pelos exames de rastreio, devendo fazer parte da rotina feminina de cuidado e prevenção. Neste grupo, também entra o câncer de colon (intestino grosso), o qual pode ser prevenido quando encontramos pólipos pré-malignos e os mesmos são retirados na colonoscopia.

## Cânceres hematológicos

Com os cânceres hematológicos, também ainda não temos uma estratégia de prevenção direta. Mas como para as outras doenças, o tratamento se torna mais fácil e, as chances de cura, maiores, quando o diagnóstico é realizado de forma precoce. Na maioria das vezes, são doenças que podem ser suspeitados por alterações em exames simples, realizados como rotina ou no famoso “check up” realizado semestralmente ou anualmente pelo médico

de confiança.

## Câncer no Brasil

O Instituto Nacional de Câncer (Inca) estima que um em cada cinco homens e uma em cada seis mulheres irão desenvolver algum tipo de câncer durante suas vidas. Ou seja, o câncer já é uma realidade na vida de grande parte dos brasileiros.

## Como prevenir o câncer então?

Pensando no que foi falado acima, a nossa estratégia deve ser voltar para termos uma vida saudável e bons hábitos. Assim, devemos ficar longe de fatores de risco como cigarro, sedentarismo, bebida alcoólica, obesidade/alimentação não regrada, exposição ao sol e contaminações ambientais.

Importante ressaltar, sempre, que os exames de prevenção e o acompanhamento médico periódico são imprescindíveis para o diagnóstico precoce e aumento de chances de cura dos mais variados tipos de câncer. Assim, apesar de não evitarem seu surgimento, tem um papel fundamental no auxílio ao tratamento, por aumento direto das taxas de cura quanto o câncer é descoberto em fases iniciais.

Fonte: ABRALE – Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia

Fonte: Dra. Cristiane Zanotelli  
Hematologista | CRM 38.589



Fonte: Dra. Daiane Weber  
Hematologista | CRM 33.632



**Proteção Veicular**

54.99964.1006

0800.222.2226

*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



# Como se preparar para os gastos do fim de ano?

O tempo passou voando e o período mais aguardado do ano para muitas pessoas se aproxima: confraternizações, troca de presentes, festas, férias, viagens. Entretanto, apesar de muito especiais, esses momentos podem representar gastos adicionais no orçamento.

Que tal se antecipar e dedicar um pouco de tempo e energia para realizar um planejamento financeiro? Ele é um importante instrumento para terminar o ano sem dores de cabeça e deixar tudo preparado para o futuro. Afinal, é sempre bom lembrar que o início do ano chega com matrículas, material escolar, renovação de seguros e pagamento de impostos e tributos, como IPTU e IPVA.

**Análise a sua situação financeira:** Faça um raio-X das suas finanças e organize o orçamento. Vale usar papel e caneta, ou uma planilha no computador.

**Priorize as despesas:** Agora que você consegue visualizar o seu orçamento, faça uma escala de prioridades e dê preferência a gastos como moradia, saúde e alimentação. Avalie as despesas com entretenimento e lazer e veja se é possível adaptá-las para atividades mais baratas e/ou gratuitas. Claro, sem prejudicar o seu bem-

-estar e o de quem você ama. Aqui, vale sempre o equilíbrio.

**Tente quitar as dívidas em aberto:** Não adianta organizar o seu orçamento e deixar as dívidas de fora. Por isso, identifique débitos em aberto e entre em contato com os credores para tentar uma renegociação. Se possível, busque descontos para o pagamento à vista, pois essa também é uma forma de economizar.

**Defina metas:** Deseja realizar algo especial no próximo ano? Defina as metas e quais etapas são necessárias para alcançá-las. Dessa forma, fica mais fácil fazer pequenos ajustes na rota ao longo do caminho e celebrar as conquistas.

**Faça do 13º um aliado:** Se não for utilizar o 13º salário para quitar dívidas, que tal guardar parte dele para os gastos que serão realizados no final do ano? É possível reservar uma quantia para pagar IPTU ou IPVA à vista, ou ainda aplicar o valor em investimentos que se encaixem nos seus objetivos de curto, médio ou longo prazos.

**Procure pagar compras à vista:** O cartão de crédito é uma boa forma de pagamento, mas deve ser usado com sabedoria. Se for presentear a família e os amigos no Natal, pode ser interessante definir o valor a ser utiliza-

do. Consegue comprar alguns mimos à vista? É uma saída para aliviar a fatura. Além de manter o orçamento organizado, você evita o acúmulo daquelas “pequenas” parcelas que acabam se acumulando e podem virar uma dor de cabeça nos meses seguintes às festas de fim de ano.

**Planeje as férias com antecedência:** Vai viajar nas férias? Tente pagar a maior parte das despesas com antecedência e faça uma estimativa dos gastos possíveis durante o trajeto, incluindo alimentação, transporte, lembrancinhas e passeios. Dessa forma você curte a viagem sem se preocupar com as dívidas.

**Tenha precaução com compras por impulso:** Realizar compras sem que tenham sido programadas pode embaralhar o seu planejamento financeiro. É claro que existem oportunidades de momento e a alegria de poder aproveitá-las. Com organiza-

ção e equilíbrio, isso é possível.

**Faça uma reserva de emergência:** Defina um valor e tente guardar uma quantia todos os meses assim que receber o seu salário. Dessa forma, você terá uma grana para ajudar a enfrentar os imprevistos sem desorganizar o planejamento.

**Capriche na educação financeira:** Depois de se preparar para os gastos realizados nos últimos meses do ano, você pode investir tempo em livros, filmes e mentorias sobre educação financeira. É uma ótima forma de conhecer novas perspectivas para tomar as melhores decisões sobre o seu dinheiro.

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



**10 anos**  
espaço **pilates**

**CONFIRA ALGUNS BENEFÍCIOS DO PILATES**

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

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

## GEEK - ROCK - ANIME

**VOCÊ ESCOLHE O VALOR E O SEU AMIGO SECRETO O PRESENTE!**

**BLACK BOX**  
Cartão Presente

Você foi presenteado (a) com o valor de R\$

MARCAS QUE VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI

Stamp OFICINA ROCK

54 98412-7551 | Rua Morom, 1559  
Shopping da Praça - Centro  
@blackboxstoreoficial\_

store










# 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 Uruguaí nº 1.969 | Centro - Passo Fundo/RS



# Você já fez um check-up vascular?

Veja como identificar fatores de risco que podem ocasionar uma doença vascular no futuro

O check-up vascular é semelhante ao cardiológico, o que não significa que um substitui o outro. Tão importante quanto verificar as condições cardiológicas é manter-se atualizado quanto ao funcionamento das veias e artérias que garantem a saúde dos órgãos e tecidos, evitando a má circulação sanguínea e uma série de sintomas, sinais e moléstias vasculares.

Em relação sistema arterial, recomenda-se que o check-up seja feito pelo menos a partir dos 40 anos em pacientes que tenham fatores de riscos (diabetes, hipertensão arterial, tabagismo, obesidade, alto índice de colesterol no sangue, sedentarismo, estresse) ou fatores hereditários em casos de trombose ou aneurisma. Tal como a cardiologia, existe também o teste de esforço em esteira para quantificar o funcionamento da circulação das pernas. Do ponto de vista venoso, de 15% a 20% da população é portadora de varizes dos membros inferiores e caso haja um fator familiar acentuado ou a notória presença de varizes explícitas nas pernas, recomenda-se realização dos exames

independentes da idade.

## Check-up

Ao realizar um check-up vascular, o cirurgião ou angiologista pesquisa a existência de problemas vasculares em todo o sistema circulatório do corpo, com exceção do coração e do cérebro. O médico vascular tenta identificar fatores de riscos que possam contribuir para uma possível doença vascular no futuro.

Como todo o organismo necessita de sangue, os vasos sanguíneos estão presentes em todos os locais do corpo e podem ser afetados por inúmeras condições. Obviamente, devido ao grande número de patologia que podem afetar os vasos sanguíneos, é impossível realizar exames para descartar todas elas. O objetivo maior é identificar e prevenir os problemas mais comuns e mais graves.

Cada patologia vascular apresenta alguns fatores de riscos definidos que tornam sua manifestação mais provável. Um exemplo são as varizes, que acometem os membros inferiores e aparecem mais comumente em

mulheres. Sabe-se que a história familiar é o fator mais importante que define a ocorrência ou não desse problema.

## Previna-se!

Diferentemente das varizes, alguns problemas vasculares estão mais relacionados a fatores externos do que genéticos. Um deles é trombose. Existem ainda situações em que o problema é silencioso e a pessoa não consegue percebê-lo, como é o caso dos aneurismas. Dentre eles, os mais preocupantes são os que acometem a aorta, principalmente vaso sanguíneo do nosso organismo. O grande risco desse aneurisma é a sua ruptura, pois o risco de morte é alto.

A importância do check-up nesses casos é crucial. As estenoses (estreitamentos) da artéria carótida também são silenciosas, na maioria dos casos. As repercussões nessas situações estão relacionadas ao acidente vascular cerebral, ou derrame, como é popularmente conhecido. Nesses casos, é imprescindível o correto diagnóstico para implantar

um tratamento ou acompanhamento antes que o mal maior aconteça.

## Fatores de risco

Na maioria dos casos, apenas uma entrevista para avaliar a presença de fatores de risco e um exame físico vascular completo são suficientes para excluir a presença de distúrbios vasculares importantes. Em certos casos, exames complementares devem ser realizados para afastar situações suspeitas. A boa notícia é que a grande maioria dos exames para estudo da circulação não é invasiva. O importante é que essa avaliação seja realizada por um profissional devidamente habilitado pela Sociedade de Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular para a total segurança do paciente.

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



**Verônica**

DE QUADROS GUEDES | PSICÓLOGA  
CRP 07/33710

Psicóloga clínica

Orientação profissional

Avaliação psicológica  
no contexto jurídico



Escaneie o  
QR CODE  
e saiba como!

Ou me chame  
no WhatsApp!  
54 99164.0469

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

**Dr. Tiago Scherer**  
CREMERS 30693

☎ 54 3311-6862

📍 Rua Uruguai, 1570/10º andar - Ed. Medical Center - Passo Fundo/RS

**Janete Argenta**  
Podóloga

- 👣 **PODOLOGIA PREVENTIVA**
- 👣 **PODOLOGIA INFANTIL**
- 👣 **PODOLOGIA GERIÁTRICA**
- 👣 **PÉS DIABÉTICOS**

☎ 54 99998-4708 📧 @janeteargenta38

📍 Rua Teixeira Soares, 839/Sala 119  
Galeria João Zanata Filho - Passo Fundo/RS



# Obesidade para além do corpo

A obesidade é uma das formas mais visíveis da relação existente entre corpo e mente. Com a cobrança cada vez mais severa dos padrões de beleza, torna-se ainda mais difícil falar sobre compulsões alimentares sem relacionar com a questão estética. Em um momento em que a mídia tomou conta da rotina, não é incomum percebermos o quanto tem

se falado sobre o corpo nas redes sociais, refletindo numa lógica de achar que o corpo magro é sinônimo de beleza e o corpo gordo sinônimo de desleixo, sendo que essa falsa compreensão dificulta ainda mais a busca por ajuda daqueles estão em sofrimento psíquico.

Por ser uma doença de cunho multifatorial, ou seja, que a sua aparição

pode decorrer de diferentes fatores, é possível encontrar uma dimensão de extrema relevância no que tange a obesidade: o aspecto emocional. Essa é uma das doenças que estão relacionadas ao processo de somatização, em que o corpo responde à algo que não está indo emocionalmente bem. Dessa forma, podemos olhar de diferentes formas para essa situação: a presença de relações familiares disfuncionais, baixa autoestima, traços ansiosos, entre outras.

No que tange ao contexto das relações familiares é ainda mais delicado, pois requer uma série de especulações para compreender qual o significado do alimento ou ainda, compreender o que o seu consumo exacerbado quer dizer. Com isso, passamos a compreender que a principal questão não é o consumo do alimento em si, mas sim, qual a sua função nesse núcleo familiar e também para o indivíduo.

Quando pensamos em função, podemos atribuir a compulsão alimentar como uma das formas de comunicar que algo não vai bem. Ou seja, é a forma que toda a família encontrou, dentro de suas potencialidades e limitações, de denunciar que há uma conflitiva não resolvida. Por isso que quando falamos sobre obesidade em psicoterapia, o objetivo não é necessariamente encontrar formas de diminuir o peso, mas sim, encon-

trar formas de solucionar o conflito existente e a partir disso, desenvolver uma comunicação saudável entre todos os membros. Mesmo que nesse momento o trabalho com toda a família seja essencial para o processo de melhora, a compreensão e valorização da subjetividade e o sentimento singular da pessoa em questão, são fundamentais nessa jornada.

Por fim, é importante entender que a obesidade associada a compulsão alimentar faz parte de uma das representações do transtorno alimentar e sendo assim, a cultura também cumpre o seu papel. Com isso, vale ressaltar que uma situação familiar isolada não irá desencadear em uma doença, mas sim, a soma de fatores que podem fragilizar o sujeito e seu sistema. Portanto, ainda que ela possa ser vista de diferentes perspectivas no campo emocional, a melhor alternativa para enfrentar a doença é desenvolver um trabalho em conjunto, tanto com uma equipe multiprofissional, quanto com a rede de apoio e família desse indivíduo. Afinal, obesidade pouco tem a ver com padrões de beleza e sim, com a denúncia de um sofrimento psíquico.

Fonte: *Carolina Vieira Leite*  
Psicóloga - CRP 07/34578  
(54) 99186-1041  
Instagram: @psicarolinaleite



## Natação para toda a vida.



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





# Fone de Ouvido: ATENÇÃO e CUIDADOS



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

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

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

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

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

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

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



Você sabia que a saúde emocional da mãe influencia no comportamento de seu filho independente da idade dele?

Em momentos difíceis, lembre-se:

**Você precisa ser ouvida!  
Você não está sozinha!**

**MATERNIDADE E CONTROLE EMOCIONAL ATRAVÉS DA TERAPIA FLORAL:**

Atendimento on line e presencial, para quem busca:

- ◆ superar traumas e dores emocionais
- ◆ suporte nas situações passageiras e problemas mais profundos

Dedicado especialmente a mães e mulheres em seus diversos ciclos de vida: pré-concepção, gestação, parto, aleitamento materno, puerpério, nascimento dos filhos, saída dos filhos de casa na fase adulta, luto materno e climatério e menopausa.

☎ 47 99988-5345 @juchemsabrina

SABRINA JUCHEM

**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

**FÁBRICA DI CHOCOLATE**

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

**Só na Fábrica Di Chocolate**

☎ 54 99971-0507 📍 Gare Estação Gastronômica @fabricadichocolatepassofundo



# Por que é tão difícil SER QUEM DESEJAMOS SER?



Viver dentro de um personagem deforma a nossa alma e, muitos de nós, fazemos isso a vida toda. Isso machuca e muito! É como calçar um sapato um número menor. Já dói desde o começo, mas vamos tentando dobrar os dedos, ajustar aqui e ali, conseguimos dar alguns passos e até disfarçar a dor. Mas, basta permanecermos algum tempo sobre esta base que não é a nossa, que os incômodos surgem com toda a força. E mesmo que tentemos dissimular ou mudar o foco, a dor é maior e fica insustentável, nos obrigando a parar.

Contudo, há os mais resistentes e que permanecem, mas que além de deformarem seus pés também modificam a forma do calçado, de forma irreversível.

Assim somos, seres humanos, vivendo dentro de uma forma que não é a nossa, gerando marcas e dores cada vez mais difíceis de serem removidas.

## E por que o fazemos?

Porque somos extremamente vinculados às crenças dos nossos antepassados. Resultados do meio em que nossos pais, avós, bisavós, e assim por diante, viveram. Como herança, recebemos uma bagagem, na maioria das vezes, bem mais pesada do que carregávamos se pudéssemos escolher.

Quer uma boa notícia? Nós pode-

mos, sim, escolher.

Até pouco tempo, vivíamos no piloto automático, apenas recebendo instruções pré-programadas de onde deveríamos ir, o que fazer, ou não fazer: "Isso é feio. O que os outros irão pensar? O que vão dizer? Como vou explicar? Você vai matar seus pais de decepção. Olha os filhos da vizinha, você não pode ser igual? Não incomode. Engole o choro." – E com estas chaves desregulamos o nosso sistema autônomo de direção e escolhas.

## Mas eu disse que agora podemos escolher.

Eu escolhi. Admito que não é uma das tarefas mais fáceis de se fazer. É uma decisão que demanda roupagens novas. Mudanças de olhares, de paradigmas, de posicionamento. Tirar as máscaras. Nos despir de preconceitos. Especialmente, compreender e assumir a responsabilidade de que não somos mais aquela criança que teve o coração e a mente preenchidos de carências, de necessidade de aprovação, de validação, de cobrança de amor de quem, talvez, nunca recebeu amor e, portanto, não tem a menor ideia de como é passar isso adiante. Mas eu posso te contar como é dar os primeiros passos. Antes de qualquer coisa é decidir não querer mais permanecer

com a alma forjada e entalhada, para caber num lugar, num modelo, que não é o seu. A partir da decisão, delimitar para onde não se quer mais voltar e usar isso como um ponto de alavancagem. O segundo passo é se olhar no espelho e se reconhecer como um adulto, capacitado a sobreviver na selva humana, elencando as suas forças, suas características mais positivas e assumindo a autorresponsabilidade de guiar a sua própria vida, mesmo sabendo que talvez ninguém ou poucos o apoiem. Esperar apoio, colo e validação, são coisas da nossa criança. Lembre-se, só um adulto pode mudar o rumo de uma vida. Deixe sua criança no lugar onde ela deve estar. No passado. Como uma referência. O quarto passo é determinar onde quer chegar, quem deseja ser, qual sonho a construir. E os próximos passos lhe serão concedidos, um a um. Porque tudo que o Universo precisa é que a gente dê somente o primeiro de todos os passos: a tomada de decisão.

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



Em 2024 conte com a  
**EletoSystems**  
para encontrar  
**soluções sustentáveis**  
para os seus projetos



ENERGIA SOLAR



AR-CONDICIONADO



AQUECEDORES A GÁS



CISTERNAS



(54) 3312-4442 Av. Presidente Vargas, 671 - Passo Fundo/RS  
eletrosystems.com.br @eletrosystems @eletrosystems pf

**EletoSystems**  
CLIMATIZAÇÃO E ENERGIA SOLAR





# Urologia minimamente invasiva

Entre os principais avanços atuais da medicina e da urologia estão as cirurgias minimamente invasivas. Essas cirurgias podem ser realizadas sem cortes (por orifícios naturais, como a uretra), ou com pequenas incisões, onde utilizamos câmeras de vídeo para acessar o local cirúrgico. O principal benefício dessas técnicas é a menor agressão cirúrgica. Isso normalmente significa menos dor, menor sangramento, menor resposta inflamatória, bem como o retorno mais breve às atividades do dia a dia. Na urologia, praticamente todas as doenças podem ser tratadas dessa forma, desde cálculos renais, doenças da próstata e até mesmo tumores do trato urinário.

### Endourologia

A endourologia é realizada com microcâmeras, introduzidas normalmente pela uretra. Através desta, podemos ter acesso a quase todo o trato urinário masculino ou feminino. Essa técnica pode ser utilizada para tratar cálculos urinários, doenças benignas da próstata e tumores da bexiga.

### Videolaparoscopia

Na videolaparoscopia, a realização dos procedimentos cirúrgicos ocorre por meio de incisões milimétricas, através das quais são introduzidas câmeras microscópicas, que ampliam e facilitam a visão do cirurgião, tornando a cirurgia mais precisa, menos agressiva e com

melhor estética. Essa modalidade de cirurgia é utilizada para tratar doenças benignas e malignas e é amplamente utilizada em casos de cirurgias oncológicas dos rins, próstata e bexiga.

### Cirurgia Robótica

A cirurgia robótica é um tipo de cirurgia laparoscópica, mas realizada com a assistência de um robô cirúrgico. Algumas vantagens desse método são imagens em terceira dimensão e pinças cirúrgicas arti-

culadas, o que facilita sobremaneira o trabalho do cirurgião. É importante lembrar que o robô cirúrgico não opera sozinho e funciona sob comando do cirurgião, além de ser necessária uma equipe qualificada para manuseá-lo.

Lembre-se que cada paciente tem suas individualidades e o mais importante em qualquer situação, é a avaliação de um urologista, que poderá tirar suas dúvidas e indicar a melhor técnica a ser utilizada em cada caso.

Fonte: Dr. Felipe Baldus  
Urologista - CRM-RS 41972 / RQE 38145  
(54) 99981-2447  
Instagram: @urologistafelipebaldus



**Bem Feito FAST FOOD**

- Pastéis da casa
- Pastéis gourmet
- Pastéis com borda
- Pastéis com massa saborizada
- Montados a gosto do cliente.

FAÇA SEU PEDIDO! ACESSSE NOSSO CARDÁPIO DIGITAL

TELE-ENTREGA  
☎ 54 99619-7959 ou pelo IFOOD

Rua Bento Gonçalves, 484 | Shopping Bento Brasil  
Horário de atendimento: 10h às 22h (seg à sáb)

**Sergio Kleiman**  
ADVOGADO - OAB/RS 7451  
☎ 54 99973-3660

**DIREITO CÍVIL**

**Marcus Vinicius Kleiman**  
ADVOGADO - OAB/RS 133640  
☎ 54 99937-6340

**DIREITO CRIMINAL**

**DIREITO FAMILIAR**

☎ 54 3313-3775    📍 Rua Paissandú, 1193/Sala 707  
Ed. New Office - Passo Fundo/RS (ao lado do Quiero Café)

**BOLINHAS DE NATAL FEITAS À MÃO**

**AMIGURUMIS**

O presente criativo que vai agradar a todos!

FAÇA SEU PEDIDO!  
☎ 54 99176-6096    📷 @karolpf130



# 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

Enxergue a *alegria* em família!

Óculos perfeitos para cada estilo na Óptica Fisch. Qualidade e elegância para todos os gostos!

Óculos para cada membro da família, unindo qualidade e sofisticação.

Linha de óculos para crianças, incluindo a Linha Nano, indestrutíveis.

**ÓPTICA FISCH**

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



# O Desenvolvimento Pessoal é um processo contínuo

O equilíbrio emocional é uma habilidade importante para se ter em qualquer época do ano, mas especialmente no final de ano, quando muitas vezes nos deparamos com situações desafiadoras. Com a chegada do novo ano, é comum que façamos planos e tenhamos novas perspectivas, o que pode ser uma fonte de ansiedade. Para lidar com essas emoções, é importante desenvolver o autocontrole.

O fim do ano está chegando e é hora de fazer uma retrospectiva de tudo o que aconteceu. Este é um momento para refletir e avaliar as conquistas, as experiências e os aprendizados adquiridos. É também um momento para traçar novas metas e objetivos para o ano que está chegando.

Ao falar sobre desenvolvimento pessoal, é importante ter em mente que esse processo não é algo que acontece do dia para a noite. É um caminho que exige dedicação, esforço e paciência. Para se desenvolver pessoalmente, é preciso trabalhar em vários aspectos da vida, como a saúde física e men-

tal, as relações pessoais e profissionais, a carreira e o autoconhecimento. Ter um propósito claro para o ano novo também é crucial para o desenvolvimento pessoal. É preciso ter objetivos bem definidos e trabalhar incessantemente para alcançá-los. É importante lembrar que o sucesso não é medido apenas por conquistas materiais ou profissionais, mas também pelo bem-estar, felicidade e realização pessoal.

Em resumo, a retrospectiva do ano que está acabando é um ótimo momento para avaliar o progresso pessoal e definir novas metas para o ano novo. O desenvolvimento pessoal é um processo contínuo que exige dedicação, paciência e trabalho duro. É importante equilibrar as emoções, ter objetivos bem definidos e trabalhar para alcançar o sucesso pessoal e profissional.

Uma das principais formas de se manter equilibrado emocionalmente é aprender a controlar as emoções. Isso não significa que devemos reprimi-las, mas sim que



devemos ser capazes de reconhecê-las e lidar com elas de forma saudável. A meditação, a prática de exercícios físicos e a terapia são algumas das ferramentas que podem ajudar nesse processo.


Com o final de ano, muitas pessoas se sentem pressionadas a cumprir metas e objetivos. É importante lembrar que nem sempre é possível alcançar tudo o que se deseja e que isso não deve ser motivo para desânimo. É preciso ter em mente que todo processo de mudança leva tempo e que pequenas conquistas já são um passo importante em direção aos nossos objetivos. Portanto, tenha paciência consigo mesmo e lembre-se de

que o autocontrole é uma habilidade que pode ser desenvolvida com o tempo e a prática.

Que o novo ano seja repleto de bons sentimentos, com foco, determinação e disciplina para que os objetivos sejam alcançados e que, mesmo diante de tribulações, possamos encontrar o caminho do equilíbrio que tanto buscamos.

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







**HEMATOCLIN**  
Clínica de Hematologia

## HEMATOLOGIA PARA TODOS!

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 acolhedor.  
Além disso, contamos com **duas médicas especialistas em Hematologia e Hemoterapia**, com título reconhecido pelo Conselho de Medicina.

**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 | ClínicaHematoclin



**Arnel**  
Imóveis

Há 49 anos comprometida com você!

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

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

# RITA ASTOLFI



Enfermeira, massoterapeuta, especialista em massagem clínica com ênfase no tratamento de cefaléia tensional e disfunções de ombro, desde 2001, ministrante de cursos na área de cefaléia tensional e disfunções de ombro.

**PROMOÇÃO EM DEZEMBRO:**  
REALIZE UMA MASSAGEM CLÍNICA E GANHE UMA APLICAÇÃO DE AURICULOTERAPIA

**VOCÊ SOFRE DE DORES DE CABEÇA POR TENSÃO? E DORES NO OMBRO POR DISFUNÇÕES MUSCULARES?**  
Sou especialista nesta área e posso ajudar você a ter mais qualidade de vida.



☎️ 54 999379379

📍 RUA XV DE NOVEMBRO  
788 - SALA 504 - ED. OSÓRIO DE QUADROS.  
CENTRO - PASSO FUNDO RS



# GESTÃO DOS RESÍDUOS DE SAÚDE

A gestão eficiente dos resíduos de saúde e a elaboração do Plano de Gerenciamento de Resíduos de Serviços de Saúde (PGRSS) são essenciais para garantir a segurança dos profissionais envolvidos, o cumprimento das normas legais, prevenir riscos à saúde pública e preservar o meio ambiente.

## O que são resíduos de serviço de saúde?

São todos os resíduos gerados nos atendimentos à saúde humana ou animal, inclusive os gerados nos serviços de assistência domiciliar, de trabalhos de campo e estabelecimentos de ensino e pesquisa na área de saúde.

## O que é o PGRSS?

É um projeto técnico que regulamenta e orienta os geradores de resíduos, através do diagnóstico dos resíduos, ações relativas ao manejo, descreve as rotinas e processos de higienização e limpeza, monitora e avalia o andamento dos processos.

## Sobre a Express:

Com mais de 15 anos de experiência dedicados à coleta de resíduos de saúde, a

empresa é focada na eficiência, integridade, equipe técnica qualificada e processos rigorosos de qualidade em todas as etapas do processo. Atende todo o Rio Grande do Sul e em 2024 inicia as atividades em Santa Catarina, com sua primeira unidade.

## Coleta Regular e muitos benefícios

Os clientes da Express Resíduos são informados em qual data a coleta será realizada, proporcionando a integração entre os serviços prestados e a rotina dos clientes.

▶ O andamento dos roteiros são acompanhados em tempo real, através de veículos monitorados, App de coleta, sempre buscando otimização dos processos e investimento em tecnologia.

▶ Além disso, são fornecidas embalagens para resíduos de saúde, garantindo não apenas a comodidade de nossos clientes, mas a segurança e agilidade no processo de coleta e transporte.



## Focados no atendimento do Estado do Rio Grande do Sul

Ao optar pelos serviços da Express Resíduos, os geradores de resíduos do estado têm a vantagem da isenção da licença exigida pela Portaria FEPAM Nº 89, de 22/12/2016, necessária para o envio de resíduos para fora do estado. Como fala Vinicius V. de Almeida, 'Nosso compromisso é proporcionar uma solução eficiente e legalmente alinhada, garantindo que nossos clientes possam gerenciar seus resíduos com tranquilidade e conformidade dentro do estado do RS, não precisando buscar soluções em outros estados, lembrando que todo gerador de resíduo é corresponsável pelo resíduo até sua destinação final'.



**“A Express Resíduos vai além da eficiência operacional, nosso atendimento é ágil e humano, é a essência da nossa abordagem. Nos comunicamos abertamente com nossos clientes, entendendo suas necessidades individualmente e oferecendo soluções adaptadas.”**

Vinicius Variani de Almeida  
Proprietário e Gestor Ambiental

## CLASSIFICAÇÃO DE RESÍDUOS

<p><b>Resíduos potencialmente infectante</b></p> <p>(sondas, curativos, luvas de procedimentos, bolsas de colostomia)</p> <p>Devem ser descartados em lixeiras revestidas com sacos brancos</p>	<p><b>Resíduos químicos</b></p> <p>(reveladores, fixadores de raio x, prata)</p> <p>Devem ser descartados em galões coletores específicos</p>	<p><b>Resíduos perfurocortantes</b></p> <p>(agulhas, lâminas de bisturi, frascos e ampolas de medicamentos)</p> <p>Devem ser descartados em coletores específicos</p>

## Conheça nosso passo a passo

- 1 Contratação do Serviço**  
Conforme as necessidades frequentes e franquia.
- 2 Comunicado de Coleta**  
Aviso de que dia a coleta será realizada, e fornecimento das embalagens se necessário.
- 3 Coleta de Resíduos**  
Coleta com pesagem e assinatura do cliente via App, remoção do resíduo até o veículo onde é armazenado.
- 4 Transporte**  
Deslocamento do veículo a central de tratamento e destinação final.
- 5 Tratamento e Destinação Final**  
Cada tipo de resíduo é tratado conforme as suas características.





# Como funciona o tratamento de varizes com espuma?

Muitas pessoas já conhecem os desconfortos trazidos pelas varizes, como dores, inchaços ao redor dos tornozelos, cãibras, formigamentos, dermatites e até úlceras. É certo que todos aqueles que têm esse problema precisam investir em um tratamento para eliminar todos esses sintomas e evitar complicações do sistema venoso.

A Escleroterapia com espuma é um método muito menos invasivo que pode sim substituir uma cirurgia de varizes convencional. Esse procedimento é realizado com a aplicação de uma injeção nas varizes, microvarizes ou vasinhos de uma substância Esclerosante: o Polidocanol, que começou a ser estudado como uma substância líquida anestésica, porém, com o tempo seu uso no tratamento de varizes passou a ser a ação principal porque é muito eficaz para fechar veias.

Como isso acontece? Quando misturado a um gás (gás carbônico ou ar ambiente), o Polidocanol adquire um aspecto de espuma que será injetada nas veias doentes. Essa consistência de espuma permite um maior contato da medicação com a parede interna do vaso. A espuma é produzida no momento que o cirurgião vascular vai

realizar a aplicação.

Quando a substância é injetada dentro dos vasos, gera um vasoespasm (contração da veia), então surge uma resposta inflamatória nas veias doentes que vai provocar, posteriormente, o fechamento daquela veia, impedindo a passagem de sangue dentro dela. Na aplicação de varizes, o paciente pode sentir um certo incômodo no momento da introdução da agulha. Porém, é um desconforto totalmente tolerável.

Esse tratamento pode ser utilizado dentro de todos os estágios da doença venosa, é seguro, eficaz e definitivo para as varizes já existentes, porém, nem todas as pessoas poderão passar pelo procedimento.

## Quem deve evitar esse tratamento?

- Grávidas;
- Mulheres que estão amamentando;
- Quem tem doença arterial obstrutiva periférica;
- Pessoas que possuem alergias importantes;
- Portadores de câncer ativo ou trombofilias;

• Quem já teve sintomas neurológicos prévios à escleroterapia.

Mas tudo vai depender da indicação de cada médico e das condições que forem apresentadas.

Vantagens do tratamento de varizes com espuma

- Não tem cortes e nem anestesia;
- Não precisa de internação: pode ser realizado no consultório médico;
- Tratamento não precisa de repouso: pessoas são incentivadas a andar uns 10-15 minutos após a aplicação para estimular a circulação sanguínea (na verdade, o repouso absoluto é proibido);
- Custo da Escleroterapia é menor que de uma cirurgia convencional.

Quando o paciente vai se submeter a um tratamento de varizes com espuma, efeitos colaterais precisam ser conhecidos, porém, é certo que nem todos irão ser acometidos por eles. A investigação médica sobre o estado e histórico de saúde do paciente vão ajudar a esclarecer sobre os riscos. Mas o certo é que o tratamento, além de ser reconhecido por todos os órgãos regulamentadores do Brasil e mundo, devolve ao paciente a qualidade de vida, porque ele vai se livrar



dos desconfortos que causam tantos incômodos. Além disso, a autoestima também aumenta porque a aparência do local onde haviam as varizes e vasinhos vai ficar muito melhor após o tratamento.

Fonte:

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



Um lugar para **seu pai,**  
**sua mãe ou avós**  
passarem **ótimos**  
momentos tendo a  
autonomia de voltarem  
para seu lar no fim do dia

**Conheça nossas acomodações**

Rua Leoberto Leal, 423  
Vila Dona Eliza, Passo Fundo - RS

Rua Luiza Becker, 382,  
Bairro Jerônimo Coelho, Passo Fundo-RS

(54) 3315-4302

Fale conosco

**Grupo**  
**Cristo Rey**

**VASCULAR CENTER**

**ANGIOLOGIA**  
**CIRURGIA VASCULAR**  
**CIRURGIA ENDOVASCULAR**

**Dr. Almondi Fagundes**  
CRM 27252

**Dr. Clebes Fagundes**  
CRM 13197

**Dr. Tiago D. Nicolodi**  
CRM 32751

(54) 3311-1103 | 3045-1107 | 99669-8053  
Rua Teixeira Soares, 885 / Sala 1003 - Edifício das Clínicas - Passo Fundo - RS  
vascularcenter@clinicafagundes.com



# Dezembro Laranja

Como desconfiar que uma lesão no seu corpo pode ser um câncer de pele?

A pele é o maior órgão do corpo humano, por estar bem exposta aos efeitos externos, como exposição solar e agentes físicos e químicos, possui os maiores índices de câncer.

Felizmente o subtipo de câncer de pele mais comum - o carcinoma basocelular - possui alta probabilidade de cura, por exemplo, desde que seja detectado e tratado precocemente. Por isso, fique atento aos seguintes sinais:

Formação de feridas que estão crescendo, não cicatrizam, san-

gram, podem se desenvolver em cima de cicatrizes e queimaduras.

A regra do ABCDE auxilia no diagnóstico precoce de lesões suspeitas de câncer de pele. Observe os seguintes pontos:

- **A**ssimetria: metade da lesão é diferente da outra.
- **B**ordas irregulares
- **C**or variável: presença de mais de duas cores em uma mesma lesão.
- **D**iâmetro: maior que 5-6 milímetros.
- **E**volução: mudanças observadas em suas características (tamanho, forma ou cor).

Se você percebeu alguma das alterações descritas acima e mediante a qualquer suspeita, procure um médico dermatologista para diagnóstico e tratamento precoces.

Fonte: Dra Alexandra B. Mattos  
Dermatologista  
CREMERS 40027 | RQE 34848  
(54) 99946-4453  
Instagram: @dermatoalexandra



	BENIGNO	MALIGNO
<b>A</b> ssimetria (formato)	simétrico	assimétrico
<b>B</b> ordas	regulares	irregulares
<b>C</b> or	uma cor	Mais de uma cor
<b>D</b> iâmetro (tamanho)	menor que 6mm	maior que 6mm
*tamanho da largura de um lápis		
<b>E</b> volução	mudança rápida (tamanho, forma, cor ou espessura).	



A **Clínica Recupperar** conta com uma **estrutura** ampla e diferenciada, além de uma equipe de **profissionais especializados** para atender pessoas que sofrem com transtornos por abuso de substâncias psicoativas, além de comorbidades como depressão, transtornos, entre outros.

Há **18 anos sendo referência em saúde mental e no tratamento de dependência química**, a Clínica Recupperar oferece um tratamento completo e individualizado, que envolve acompanhamento médico, psicológico e terapêutico.



Neste Natal e Ano Novo, a Recupperar deseja a todos **boas festas** e um ano novo repleto de **saúde, paz e esperança**.





# Por trás das máscaras: Como o machismo também afeta os homens

Você com certeza já escutou a frase: “seja homem, homem não chora.” Essa e inúmeras outras falas enraizadas no cotidiano de muitos homens, reforçam um tipo estereotipado de “homem ideal”: aquele que fala grosso, não chora, é o provedor do lar, não demonstra sentimentos, é senhor da razão e está sempre pronto para atender qualquer solicitação. Estas características acabam derivando de um problema social que chamamos de masculinidade tóxica, uma armadilha imposta por um machismo estrutural, que torna, ironicamente, os homens vítimas daquilo que é esperado deles.

Desde criança, os homens são condicionados a uma identidade que é marcada pela força, virilidade, não demonstração da sensibilidade, onde tudo aquilo que é da ordem do afetivo deve ser reprimido. Com o passar do tempo, essas atitudes são aceitas como verdadeiras e passam a nortear a vida. No entanto, esse padrão de comportamento acaba sendo nocivo para a pessoa, e para todos que convivem com ele. A masculinidade tóxica também se caracteriza na aversão a comportamento e interesse em coisas que muitas vezes são associa-

das às mulheres. A necessidade de afirmar a masculinidade para além de qualquer indício de feminilidade pode desencadear agressões e até relacionamentos abusivos.

Em adição a isso, é possível citar como um agravante o consumo da pornografia, que se inicia na adolescência de muitos. Poucas vezes paramos para nos questionar como isso influencia no comportamento masculino, mas o que os garotos começam a internalizar é das piores formas de relacionamentos abusivos, visualizando cenas hipersexualizadas, nas quais a mulher é vista como um objeto pelo qual o homem busca seu prazer.

E é nesse contexto que a maioria de nossos meninos, futuros homens, são introduzidos a uma fase tão importante: a vida sexual. Em um cenário no qual passam a se cobrar para que obtenham uma performance similar ao que veem no consumo pornográfico. Além disso, uma vez que pouco são orientados em termos de sexualidade por aqueles que têm como referência, os exemplos que tiram daquilo que veem é o que é levado adiante. Tanto no tratamento com mulheres, quanto na cobrança

na performance.

A necessidade de excelência na performance não permanece apenas ligada ao ato sexual, é possível de ser observada em muitas outras esferas da vida masculina, gerando homens que não toleram falhas, sejam em suas ações, personalidades ou comportamentos. A possibilidade de demonstrar falhas e fraquezas assusta nossos homens, os inibe, faz com que a demonstração de sentimentos fique em um plano distante do principal, até o momento que passam a não suportar mais.

Estes comportamentos desencadeiam uma série de problemas, como a falta de autocuidado ou um embotamento afetivo, que podem gerar uma violência contra todos os que estão ao seu redor. Isso também os induz, a muitas vezes aceitarem realizar coisas que não estão afim de fazer, apenas para provar sua virilidade.

Precisamos de uma reconstrução social relativa à estruturação da masculinidade de nossos meninos-homens, de um suporte que passe a autorizá-los a expressar seus sentimentos, dúvidas e fraquezas. Para que possam escolher suas re-

ferências com mais recursos, para que assuntos referentes às emoções masculinas deixem de ser intocáveis e para que nossos futuros homens não deixem de procurar ajuda ou o façam apenas à beira de um colapso. Nós, como sociedade, temos o dever de autorizar a liberdade das emoções de nossos meninos, garotos, homens; autorizar a saída de um grupo que está sendo prejudicial a eles; permitir que não sejam intoxicados por seus pares, tendo o direito de discordar. É dessa forma que podemos combater a masculinidade tóxica, venenosa, que tanto afeta ambos os sexos e, para que mostremos o belo caminho que o reconhecimento de falhas e as consequentes mudanças podem trazer a todos os seres humanos.

Fonte: Ana Cristina Nicolodi  
Psicóloga CRP 07/34310  
(54) 99610-0865



Fonte: Artur Botton  
Psicólogo CRP 07/34363  
(54) 99108-2155



**Dental Sul**  
IMPLANTES

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

**Carina Tagliari**  
Fisioterapeuta

Microfisioterapia

Pilates

Barras de Access

Access Facelift

AGENDE SEU HORÁRIO

54 98121-9229 / 99924-8792 @carinatagliari



# Os benefícios de sorrir através da Risoterapia!



Você já ouviu falar sobre a Risoterapia, uma prática terapêutica que busca promover o bem-estar físico, mental e emocional de pacientes por meio da risada?

Ela surgiu há mais de 60 anos, mas só ficou conhecida na década de 1990 quando o médico Patch Adams, que utilizava a alegria para incentivar a cura de seus pacientes, ganhou um filme retratou a sua história e trabalho. E se está perguntando como funciona a ação do riso no tratamento, é exatamente assim:

Ao rir, sorrir ou gargalhar, o

paciente trabalha quase todos os músculos do rosto e abdômen, promovendo uma maior oxigenação do cérebro, estimulando a liberação da endorfina, causando efeito anestésico, aumentando a imunidade, etc. E diante disso, estudos realizados nos Estados Unidos apontaram que a Risoterapia acelera o processo de cura e diminui o tempo de internações.

Então, conheça 7 benefícios que a prática da Risoterapia pode proporcionar:

- Redução do estresse e melhora

no estado emocional: O “rir” colabora na produção dos hormônios endorfina, dopamina e serotonina, dando a sensação de bem-estar e felicidade;

- Auxilia na depressão: O hormônio da alegria (serotonina) aumenta com o riso, de modo que equilibra o humor e afasta sentimentos depressivos;

- Efeito analgésico: A Risoterapia também colabora para a redução dos níveis de cortisol em nosso organismo e elevação da produção de endorfina, que age de maneira analgésica em nosso corpo;

- Ajuda a fortalecer o sistema imunológico: O sorriso libera endorfina e estimula o nosso sistema imunológico, de modo que aumentam as células de defesa e anticorpos;

- Retarda o envelhecimento: Como assim? Pois é, quando sorrimos colocamos 12 músculos internos e externos do rosto para se movimentar, retardando o aparecimento de marcas de expressão e fortalecendo a musculatura facial;

- Colabora para as habilidades intelectuais: O riso ativa áreas do cérebro que são responsáveis pelo aprendizado e criatividade, que

acabam estimulando também a concentração;

- Transborda o coração: Rir, sorrir e gargalhar muito ajuda no sistema cardíaco fazendo um bem danado para o coração e controlando a pressão arterial. E sem falar na alegria, amor e bem-estar que transbordam dele também!

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

**Dr. Alexandro 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](mailto:rossettialexandro@gmail.com)  
 (54) 99946-1843 (54) 3311-7161

Nesta época de **celebração e renovação**, é com imensa alegria que expressamos nossa profunda gratidão por todos esses anos de parceria.

Na **ÁREA NOBRE IMÓVEIS**, reconhecemos e valorizamos a **confiança** depositada em nosso trabalho ao longo das últimas **duas décadas**.

Nossos mais **sinceros agradecimentos** neste período festivo e asseguramos que estamos aqui para celebrar juntos e para continuar sendo seu **apoio constante**.

Que esta temporada de festas seja repleta de **alegria, paz e prosperidade**, e que o próximo ano seja um novo capítulo cheio de oportunidades e **sucessos** para todos nós.

Atenciosamente, **Verônica do Amaral**  
 Diretora, Área Nobre Imóveis

 **Área Nobre**  
 IMÓVEIS CRECI 22261J

**20**  
 anos

Independência, 808, Centro | Passo Fundo/RS  
 @f @areanobreimoveis | [www.areanobreimoveis.com](http://www.areanobreimoveis.com)







### Advogada Bruna Tavares Menegaz lança livro em São Paulo

Realizou-se em São Paulo no último dia 12 de novembro o lançamento do primeiro livro da Advogada Bruna Tavares Menegaz - Especialista em Direito Previdenciário. A obra: "Deficiência e incapacidade e seus reflexos nos benefícios previdenciários e assistenciais" no qual é co-autora.

No lançamento da obra contou também com a sessão de autógrafos.



"Todo homem tem direito a um padrão de vida capaz de assegurar a si e a sua família saúde e bem-estar, inclusive alimentação, vestuário, habitação, cuidados médicos, os serviços sociais indispensáveis, o direito à seguridade social no caso de desemprego, doença, invalidez, viuvez, velhice e outros casos de perda dos meios de subsistência em circunstâncias fora do seu controle." (art. 85 da Declaração Universal dos Direitos do Homem, 1948).

## Onde podemos aprender a se relacionar de forma agressiva com o parceiro(a)?

Quando trazemos mais consciência para a nossa realidade, mais possibilidades de aprender a fazer diferente podemos desenvolver.

E isso é desenvolver autonomia emocional. Crescer dói, a verdade do óculos de grau é melhor a longo prazo, do que viver uma vida inteira com os óculos cor de rosa da fantasia. Bem, antes de pensarmos sobre relacionamento conjugal, precisamos olhar os relacionamentos primários.

Como era a relação dos seus pais? Que memória te trás a lembrança de sua referência de casal?

Como era o seu relacionamento com os seus familiares mais próximos?

Que papel normalmente você desempenhava em sua família de origem?

Você se sentia que devia ser "adulto" antes do tempo?

Você quando criança precisou cuidar de algum dos seus pais? De qual deles?

Como você se sentia ter que exercer responsabilidades que ainda não lhe cabiam?

Alguma vez você se deu conta que criança, adolescente não é

adulto? Mas mesmo assim te apresentava o papel de ser "pai" ou "mãe" de seus pais?

Existe algum segredo que você guarda dentro de você e você é fiel a isso?

Seus cuidadores primários negligenciaram você? De que forma a verdade é escondida? Quem sabe disso?

Sua família de origem, pais, tios, irmãos te agrediam? Você sabia que a negligência é uma das muitas formas de abuso? De violência?

Provavelmente, veio várias memórias aí. E talvez você se viu repetindo a forma que você aprendeu a se relacionar com o seu cônjuge/namorado(a).

Se isso te causou desconforto, busque autocuidado que você não teve!

Você pode reaprender outra forma de se relacionar, começando pela terapia.

Fonte: Edna Mara Grahl  
Psicóloga Sistêmica  
CRP 07/32844  
(54) 99951-8237  
Instagram: @psicologaednagrahl



**IMÓVEIS URBANOS**

- Apartamentos
- Casas
- Terrenos
- Salas
- Lojas
- Pavilhões
- Residenciais e Comerciais

**IMÓVEIS RURAIS**

- Áreas para agricultura e pecuária
- Rfllorastamentos
- Sítios e chácaras de lazer

**LOCAÇÃO**

- Imóveis residenciais
- Imóveis comerciais
- Imóveis industriais

**SERVIÇOS**

- Avaliação de imóveis
- Despachante imobiliário

**FINANCIAMENTOS**

- Crédito imobiliário

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

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

## 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

# 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



# Final do ano chegou e o que você faz?



O nome pode parecer estranho à primeira vista, mas “dezembrite” representa muito bem o que acontece com várias pessoas que sofrem com a aproximação do final do ano e com tudo o que ele representa. A tradição de fazer um balanço geral da vida no mês de dezembro é uma maneira importante de avaliar tudo o que aconteceu no ano, é claro! Porém, a forma como permitimos que isso ocorra determina se a reflexão irá prejudicar ou não a nossa saúde mental e física.

Além disso, a pressão e frustração que geralmente acontece nos principais âmbitos da nossa vivência durante esse período mostra como o fim do ano pode se tornar uma verdadeira prova de fogo para nossa sanidade.

Em casa, temos que lidar com a preparação para os encontros familiares, organizar a decoração do lar, cuidar dos preparativos para a festa de réveillon e assim vai... listas infinitas de responsabilidades capazes de despertar crises de ansiedade e episódios depressivos frequentes, duas características marcantes de quem desenvolve a famosa síndrome do final do ano.

No trabalho, novembro e dezembro são os meses finais para bater metas, dar conta de tudo o que ficou para trás antes das férias e ainda se preparar para o planejamento do ano que vem. Tudo passa a mesma mensagem... a TV, a internet, as propagandas, os shoppings: fim de ano é época de comemorar, época de felicidade. Por esse motivo, quem não curte o período pode se sentir incomodado e deslocado por não entrar no clima. Mas saiba que não há nada de errado em não gostar das celebrações, assim como em não se render às festividades ou não fazer grandes planos

para os feriados do momento.

Se a pessoa não gosta, se fica deprimida nesse período, é de se questionar até que ponto os rituais realmente têm que ser seguidos. Existem compromissos que acabam sendo impostos, mas se não houver algo benéfico em realizá-los, se não há uma motivação real, talvez o melhor seja deixar passar.

Sendo assim, busque se conhecer para estabelecer limites saudáveis e aproveitar as festividades sem colocar a sua integridade ou a integridade dos outros em risco.

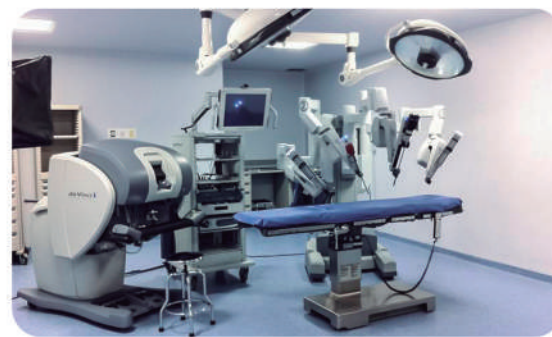
O exagero muitas vezes está disfarçado de foco e intensidade, mas, na verdade, é apenas a ideia de que o que lhe falta é o que o fará feliz. Isso é uma mentira. O que o fará feliz é aprender a viver de forma plena, tomando consciência dos seus mais profundos desejos, vontades e necessidades, integrando-os em um movimento saudável para você. No geral, é importante não se cobrar demais, passar o período de festas com pessoas que você realmente gosta, realizando atividades que lhe tragam motivação e prazer, sem exceder seus próprios limites.

Vivendo assim a passagem do ano novo na melhor medida: a Sua!

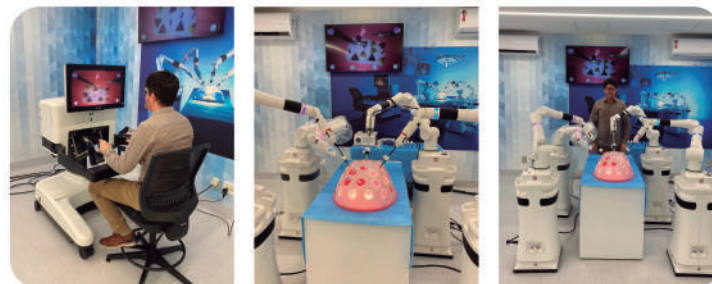
Fonte: *Angela de Souza Garbin*  
Psicóloga Especialista em  
Relações Familiares e Conjugais  
CRP 07/20522  
(54) 99191-6694  
Instagram: @psicologiaangela



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



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



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

Quer mais informações, agende uma consulta.



**Clodoaldo**  
Oliveira da Silva  
UROLOGISTA - CRM 22402 | RQE 16.194

(54) 3045-6564

(54) 99133-9394

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



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

**PSICOLOGIA INDIVIDUAL, CASAL E FAMILIAR**

54 99191-6694 ✉ psico.angel@yahoo.com.br

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

UMANI



# VERÃO X ALIMENTAÇÃO X EMAGRECIMENTO X SAÚDE

Todo ano a mesma coisa, a mesma história, pacientes ansiosos chegam no consultório em busca do corpo perfeito em 2 meses, às vezes um...rsrs. Precisamos de uma vez por todas entender que o mais importante não é o corpo perfeito e sim, sua saúde.

Quando se tem consciência de que seu estilo de vida influencia diretamente sua qualidade de vida, o seu humor, disposição, a sua saúde, a forma como seu corpo envelhece, tudo, tudo depende de como você se cuida, fica mais fácil fazer escolhas saudáveis.

E cuidar do seu corpo, do seu templo, é prazeroso, é gratificante. A alimentação tem o poder de mudar sua vida, trazer mais disposição, nutrir suas células e protegê-las de diversas doenças. Não estou falando que é fácil mudar a alimentação de um dia para o outro, mas você precisa começar de alguma forma. Que tal começar agora, sem esperar pelo verão, pelo básico?

- Evite ao máximo industrializados, quanto mais natural sua alimentação, melhor;
- Evite ao máximo açúcar, fari-



nhas brancas, frituras, óleos vegetais, como de soja, gorduras trans e hidrogenadas;

- Aumente ingestão de verduras e legumes, diariamente inclua pelo menos 2 porções de verduras diferentes no almoço e jantar;
- Aumente a ingestão de água, beba no mínimo 2 litros fracionados ao dia;
- Evite/reduza o consumo de bebidas alcoólicas.

Se seguir as instruções acima como base para sua alimentação, você estará saudável e naturalmente melhorará a parte estética. Após estas mudanças de forma consolidada, é a hora de procurar um profissional habilitado, no caso um Nutricionista, para uma avaliação nutricional e corporal e ver quais estratégias poderão ser utilizadas no seu caso, sempre respeitando seu biotipo e sua saúde.

Sair da zona de conforto não é fácil, mas se tem alguma meta na vida, deve parar de reclamar, traçar seus objetivos e dar o primeiro passo.

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



Desejo que em 2024 você se permita ter uma vida mais leve, encontrando a causa emocional que gera os desequilíbrios na sua saúde em todos os âmbitos (corpo-mente-energia).

Minha gratidão a todos os meus clientes que escolheram passar pelo Método Raízes e acessaram a sua autocura.

**"NO MOMENTO EM QUE VOCÊ MUDA A SUA PERCEPÇÃO É O MOMENTO EM QUE VOCÊ REESCREVE A QUÍMICA DO SEU CORPO." - BRUCE H. LIPTON**



Medicina Germânica  
Constelação Sistêmica  
Mestre de Reiki  
(54) 99706.8562



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

## PRODUTOS PERSONALIZADOS

- CANECAS
- SQUEEZE
- CAMISETAS
- ALMOFADAS
- MOUSE PAD
- CHINELOS
- QUADROS MDF e muito mais...



**MADUH**  
PERSONALIZADOS

☎ 54 99951.2103  
@maduhpersonalizados\_pf





# Método Kaiut Yoga

O Método Kaiut traz os ensinamentos ancestrais do Yoga, cuja prática ultrapassa 5 mil anos de história, trazendo benefícios ancestrais para o corpo e a mente modernos. Com mais de 30 anos de história, o método Kaiut entrega e constrói mobilidade e para milhares de pessoas no Brasil e no exterior. Fazer Yoga traz uma nova dimensão terapêutica para a vida.

Atualmente, mais de 300 milhões de pessoas ao redor do mundo são praticantes de Yoga.

Dentre os inúmeros benefícios comprovados por diversos estudos científicos, podemos citar:

- Aumento da imunidade;
- Fortalecimento do assoalho pélvico, melhorando a flexibilidade,

a força muscular, a postura e o equilíbrio;

- Reduz o estresse em 44%;
- Reduz o peso na média de 4 kg em apenas 2 meses de prática diária;
- Melhora o sono, sendo mais reparador;
- Reduz a pressão arterial em 5 pontos, praticando 2 vezes por semana, num período de 06 meses;
- Aumenta em média 7% a capacidade pulmonar, após 08 semanas de prática diária;
- Aumenta a capacidade cerebral em até 23%, o foco e a memória se aguçam;
- Melhora a circulação sanguínea e os níveis oxigênio;
- Melhora a potência sexual e a

mobilidade;

- Diminui em 80% a chance de lesões nos músculos, ligamentos e articulações;

Estudos relatam também um aumento de 20% da função cognitiva após uma aula indicando melhor atenção e rapidez no processamento de informações.

A cada prática, você é levado, pelo comando da voz, a um novo mundo a ser descoberto. Um mundo de sentir, descobrir, conhecer e explorar habilidades, apropriando-se de si mesmo. Ao mesmo tempo em que cada aula torna-se uma experiência única, pessoal e intransferível, o acesso a um estado de presença ativa, uma ferramenta de cura, de regeneração,

de retorno ao equilíbrio do corpo e da mente. Um lugar seguro e prazeroso de se estar e sentir.

Este é um Caminho de infinitas possibilidades que, nem a idade nem quaisquer comprometimentos nos impedem de alcançar, porque “melhora não tem teto” segundo @franciskaiut criador do Método.

Praticar Yoga hoje é sinônimo de qualidade de vida, de investimento em bem-estar e autonomia para o futuro.

Fonte: Mariza Borg  
Studio Mariza Borg  
Método Kaiut Yoga  
(54) 99102-3006  
Instagram: @mariza\_borg



**Vitale**  
Fisioterapia Dermatofuncional

- ◆ Limpeza de pele;
- ◆ Peeling;
- ◆ Luz intensa pulsada + laser fracionado;
- ◆ Laser de depilação;
- ◆ Drenagem linfática manual;
- ◆ Radiofrequência;
- ◆ Ultraformer III;
- ◆ Laser Lavieen.

☎ 54 98412-0823 @@dani\_vitale f vitale.beleza  
📍 Rua Uruguai, 1570/Sala 905 - Edifício Medical Center - Passo Fundo/RS

**Tratamento de distúrbios hormonais e metabólicos**

- DIABETES E DISLIPIDEMIAS • DOENÇAS NA TIREOIDE
- DOENÇAS DO METABOLISMO ÓSSEO (OSTEOPOROSE)
- IRREGULARIDADE DO CICLO MENTRUAL
- DOENÇAS HIPOFISÁRIAS E ADRENALIS
- 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](http://www.gastrobese.com.br)

STUDIO  
**Mariza Borg**  
YOGA KAIUT

**AULAS DE YOGA MÉTODO KAIUT PRESENCIAL E ONLINE**

O Studio Mariza Borg atua em Passo Fundo há 5 anos, exclusivamente com o Método Kaiut Yoga. Este é um método diferenciado, que visa restabelecer a mobilidade das articulações e do sistema nervoso e, através do conceito de Jointfulness, gerar um estado meditativo espontâneo durante as posturas. Este método foi desenvolvido por Francisco Kaiut, sendo reconhecido há mais de 30 anos pelos excelentes resultados no Brasil e no exterior.

**AGENDE UMA AULA GRATUITA. NAMASTÊ!**

☎ (54) 99102-3006 @mariza\_borg f Mariza Borg  
📍 CEPV - Av. Presidente Vargas, 541/Sala 806 - Passo Fundo/RS



# JORNAL Viva Bem

Em 2024 vá ao  
encontro de  
seu cliente!

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

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

Anuncie: ☎ 54 99127-8125



QUAL É A SUA  
ESPECIALIDADE  
NA ÁREA  
DA SAÚDE?

A NOSSA É CRIAR MATERIAIS  
PARA DIVULGAR A SUA.

COM 21 ANOS DE ATUAÇÃO, A **USINA  
COMUNICAÇÃO** É ESPECIALISTA EM  
MARKETING E PUBLICIDADE PARA A  
ÁREA DA SAÚDE.

IDENTIDADE VISUAL  
CAMPANHAS PUBLICITÁRIAS  
REDES SOCIAIS  
IMPRESSOS  
DESIGN

TRANSFORME A SUA DEMANDA  
EM UM PROJETO DE SUCESSO.

**USINA**  
comunicação

54 99127-8125 / 99127-8101  
www.usinapf.com.br / @usinapf  
Rua Bento Gonçalves, 484 - 2º andar  
Shopping Bento Brasil



# Toda criança precisa de um odontopediatra para chamar de seu

A Odontopediatria é a especialidade da Odontologia que cuida da saúde bucal de nossos bebês, crianças, adolescentes e gestantes. O consultório odontopediátrico é ambientado e preparado para o atendimento infantil, de acordo com a idade da criança, garantindo um acompanhamento para toda a vida. O Odontopediatra está preparado para lidar com o lado psicológico e emocional dos pequenos, pois além do domínio técnico e linguístico, possui um coração cheio de amor e paciência pelos pacientes.

### O pré-natal odontológico é fundamental

A saúde do bebê começa pela boca da mãe. Tudo que a futura mãe faz, relacionados aos hábitos de alimentação, higiene pessoal, saúde geral e bucal, refletirá diretamente na saúde física, emocional e comportamental da criança para o resto da vida dela. A saúde bucal da gestante influencia muito a saúde do bebê, pois grávidas com Doença

Periodontal ( gengivas e ossos com inflamação/infecção ) apresentam alto risco de ter PARTO PREMATURO e BEBÊS COM BAIXO PESO, por exemplo, além de outros problemas. No Pré-Natal Odontológico, o Odontopediatra orienta, esclarece dúvidas, previne e trata doenças ou condições bucais que possam prejudicar a saúde da mãe e/ou do bebê. A gestante não só pode, como DEVE receber atendimento odontológico capacitado para esse fim.

Prevenir sempre é melhor do que tratar, em todos os sentidos!

### Odontologia para bebês - mais que uma boca

A primeira consulta odontológica da criança deve ocorrer logo após o seu nascimento. SIM, bebês SEM DENTES também vão ao Odontopediatra, para que as mães e/ou pais tenham orientações adequadas e já iniciem os devidos cuidados em relação à saúde bucal dos pequenos. Nesta consulta, os pais recebem auxílio especializado para uma correta amamentação no peito, orien-

tações sobre o uso de chupetas e mamadeiras, informações sobre o nascimento dos primeiros dentinhos e seus cuidados. Além disso, é realizado o Exame Clínico de toda a face, boca, lábios, bochechas, língua, gengivas, palato, etc. do bebê, para avaliar se tudo está dentro da normalidade.

“Atrás de uma boca, há um corpo, uma alma, uma vida!”

### Mamãe e papai

Entregue o sorriso mais precioso de sua vida nas mãos de quem realmente entende e se prepara para isto. Evite traumas oriundos de consultas mal sucedidas. Seu filho(a) merece um atendimento odontológico especializado, humanizado e altamente capacitado com as mais recentes evidências científicas na área.



Fonte: Dra. Claudia Simone Cervi  
Odontopediatria e Saúde da Família - CRO 11617  
(54) 99971-0668



*Prii Brittes*

Atendimento espiritual com direcionamento através do

## BARALHO CIGANO!

ATENDIMENTOS PRESENCIAL E ON LINE  
VALORES PROMOCIONAIS PARA PERGUNTAS AVULSAS 54 99265-7503

**DELICADEZA E QUALIDADE PARA RENOVAR E MANTER A BELEZA DAS ROUPAS DE FESTA!**

**SERVIÇOS**

- ✓ AUTO SERVIÇOS
- ✓ VESTIDOS DE FESTA
- ✓ COBERTORES
- ✓ UNIFORMES DE EMPRESAS
- ✓ EDREDONS
- ✓ LAVAGEM A SECO
- ✓ TAPETES
- ✓ LAVAGEM DE TÊNIS
- ✓ TERNOS
- ✓ BICHO DE PELÚCIA

**LAV & LEVA**  
LAVANDERIA E LIMPEZA DE AMBIENTES

54 3622-7393 / 99697-1066

RUA XV DE NOVEMBRO, 685 /SALA 03 - CENTRO

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)





**SERVILAR**  
MATERIAL ELÉTRICO E HIDRÁULICO

TODA LINHA DE  
PRODUTOS  
PARA SUA  
PISCINA



LÂMPADA LED  
TASCHIBRA  
A PARTIR DAS  
R\$ 3,99






■ CHUVEIROS / DUCHAS ■ TORNEIRAS  
■ LÂMPADAS EM GERAL ■ TOMADAS E INTERRUPTORES  
■ CABOS / FIOS ■ PAINÉIS DE LED








☎ 54 3045-7900 ☎ 54 99983-7072 📱 @servilar  
📍 Av. Sete de Setembro, 178 [em frente a Rádio Uirapuru]  
Centro - Passo Fundo/RS



Conforto e qualidade  
para você!





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

Mariah

Enxovais & Decoração

# Reinauguração marca nova fase da unidade hospitalar do IPPF.

A Unidade Hospital de Clínicas do IPPF passou recentemente por um processo de melhoria em sua infraestrutura.

O espaço, completamente renovado, teve sua capacidade de atendimento ampliada, ao mesmo tempo em que passa a oferecer maior conforto aos pacientes.

Expressamos nossa gratidão à dedicação de nossas equipes, e à confiança contínua da direção do Hospital de Clínicas de Passo Fundo.



Patologia e Biologia Molecular

**Diagnósticos em favor da vida.**

www.ippf.com.br



A reinauguração oficial da Unidade Hospital de Clínicas aconteceu em uma celebração no dia 28 de novembro, em um coquetel com convidados e colaboradores.