

JORNAL Viva Bem

ano22
nº 258
Janeiro 24

Periodicidade Mensal
Passo Fundo/RS
Distribuição Gratuita

www.jornalvivabem.com.br

@vivabem



Pantik
PANIFICAÇÃO INTEGRAL

LEVE UMA VIDA INTEGRAL

PÃES
LANCHES
DELICATESSEN

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

Saúde do Pé
Centro de Podologia

3045.5290 | 99995.4946

PRO-ARTE
PRÓTESE DENTÁRIA

Marcus Boeira - TPD 1996
54 99181-3714
Rua Izaias Fontana, 272
Petrópolis - Passo Fundo/RS

Radioativa
Loja Geek / Nerd

RUA PAISSANDÚ, 1850/SALA 15
EM FRENTE AO EENAV

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

PRODUTOS PERSONALIZADOS

Para sua marca.
Para você!

MADUH
PERSONALIZADOS

54 99951.2103
@maduhpersonalizados_pf

■ Janeiro Branco
PÁGINA 10

■ Você conhece a Ozonioterapia?
PÁGINA 19

Sua qualidade de vida passa por uma alimentação mais equilibrada e saudável.

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

Adriana Petter

PSICÓLOGA
CRP 07/05795

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

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

AS TRÊS PERGUNTAS

Liev Tolstói (1828/1910) é um aclamado escritor russo e com obras consagradas na literatura mundial como Guerra e Paz, Ana Karenina e a Morte de Ivan Ilich, além de outras e de mais algumas dezenas de contos. É sobre o seu conto “Três perguntas” - 1908 - que quero abordar para que você faça a sua reflexão. Na obra, um nobre imperador divulga em seu reino que pagará um prêmio muito alto a quem responder, com sabedoria, perguntas que lhe inquietam: “Qual a melhor forma de se fazer cada uma das coisas? Quais pessoas são as mais importantes de se trabalhar junto? Qual a coisa mais importante a ser feita em todos os momentos?”. Em busca da recompensa, muitos súditos apresentaram-se avidamente teorizando sobre suas opiniões à cerca das respostas, todavia, nenhuma satisfazia ao imperador, o que o levou a aventurar-se numa jornada ao alto de uma montanha em busca de um eremita que poderia lhe esclarecer. E a narrativa segue com a beleza literária de Tolstói.

Passados 116 anos da publicação do conto, outros escritores fizeram variações e interpretações do tema que continua muito atual, e, para muitos, ainda sem respostas. Lendo a obra “O milagre da atenção plena” do monge vietnamita Thich Nhat Hanh, encontrei um fechamento



muito interessante ao conto. Ele escreve: “Lembre-se que só existe um único momento importante, que é o agora. O momento presente é o único momento sobre o qual temos o domínio. A pessoa mais importante é sempre aquela com quem você está, aquela que está diante de você (...) A busca mais importante é fazer feliz a pessoa que está do seu lado, pois só isso é a busca da vida.”

Creio que se o monge estivesse em frente ao Imperador e lhe apresentasse estas respostas o teria satisfeito. Quantas coisas deixamos para depois, procrastinando, por preguiça ou por falta de organização para tomarmos uma atitude? Não podemos esquecer de que nosso futuro será reflexo daquilo que fizermos

hoje, e, que nosso passado, nada mais é do que resultado do que fora feito em algum momento chamado (na ocasião) presente. E o que dizer daquelas situações em que estamos apenas de “corpo presente” em uma reunião, palestra, diálogo, sem valorizamos e damos a atenção a quem está à nossa frente? Por fim, posso ser feliz dedicando-me ao mundo sem, no entanto, saber sobre como está meu filho na escola, quem são os amigos com quem está saindo ou conversando na internet? Quando parei para valorizar minha companheira (o) - ou meus familiares - por estar muito mais voltado ao trabalho ou a estranhos?

Bem, ante a atualidade das três perguntas, deixo ao amigo leitor o exercício de retomar a leitura e, após uma reflexão, analisar se, de fato, receberia a recompensa do imperador por tê-las respondido à altura. Caso afirmativo, parabéns, agora, que tal aproveitar o novo ano e começar por colocá-las em prática? Feliz 2024!

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



CURIOSIDADES

sobre o sorvete

1. Existem diversas versões para a origem do sorvete. A maioria dos historiadores acredita que ele foi criado na China, há mais de 3 mil anos. Nessa época, era uma pasta de leite de arroz misturado com neve, e ficava parecido com uma raspadilha.

2. O sorvete, na Roma Antiga, era privilégio dos mais ricos. O imperador Nero mandava seus escravos buscarem neve nas montanhas e voltarem o mais rápido possível, para que ela não derretesse e desse tempo de ser misturada ao mel e à polpa de frutas.

3. No Brasil, o sorvete chegou primeiro ao Rio de Janeiro, ainda na monarquia. No dia 23 de agosto de 1834, Lourenço Fallas inaugurou na corte duas casas que vendiam sorvetes e produtos gelados, uma no Largo do Passo e outra na Rua do Ouvidor. Para garantir que o produto não derretesse, comprou 217 toneladas de gelo de Boston, nos Estados Unidos, que foram trazidos para o Brasil por um navio. O gelo foi envolto em serragem e enterrado em buracos - com a técnica, durou 5 meses.

4. O país que mais toma sorvete no mundo é a Nova Zelândia: cada habitante saboreia em média 26,3 litros de sorvete por ano. Os EUA aparecem em seguida, com 22,5 litros, seguidos pelos canadenses e seus 17,8 litros. O Brasil ocupa o 11º lugar no ranking: 4,7 litros por ano. Explicação: o brasileiro considera o sorvete uma “sobremesa de verão”, consumindo pouco o produto em outras épocas do ano.

5. O sorvete mais caro do mundo foi servido por um restaurante de Nova York pela bagatela de US\$ 25 mil em 2007. A receita contava com 5 gramas de ouro comestível de 23 quilates.



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

Sua voz interior te critica ou te acolhe?

Voz interior é uma “conversa interna” que temos com nós mesmos. Ela pode se referir aos pensamentos que surgem em nossa mente, auxiliando na tomada de decisões, por exemplo. Além disso, tem grande influência no modo com que nos tratamos, principalmente diante de adversidades ou quando cometemos algum erro. Para algumas pessoas, a voz interior costuma vir em forma de pensamentos acolhedores e compreensivos, mas o contrário também acontece. Dependendo do funcionamento do indivi-

duo, esses pensamentos podem ser agressivos e extremamente críticos.

Você já refletiu sobre a forma que se trata quando comete algum erro, por exemplo? Quantas vezes você falou consigo mesmo de uma forma julgadora? Muitos de nós fomos criados de forma a não tolerar erros, sejam eles nossos ou dos outros. Isso impacta diretamente no modo em que iremos reagir diante de situações inesperadas ou de algum equívoco, o que pode gerar uma agressividade extrema para consigo.

Sobre os fatores que podem influenciar em uma voz interior crítica, há uma cultura de educação rígida e pouco acolhedora, e viver em um espaço em que não é permitido cometer erros, por exemplo. Pessoas criadas desta forma podem ter pensamentos muito críticos sobre si mesmos. Por outro lado, alguém que teve a liberdade de errar e aprender com a experiência, tendo afeto e limites na medida certa pode ter uma voz interior acolhedora, e enxergar os equívocos como experiências que levam ao

aprendizado.

Algo que pouco se fala, é sobre a possibilidade de tornar uma voz interior extremamente crítica em algo mais funcional. O processo exige prática constante, em que substituímos a fala julgadora por algo mais acolhedor. Sugiro um exercício para tornar o processo mais prático: Falar consigo mesmo como quem fala com um amigo querido.

1) De que forma eu trataria um amigo, caso ele perdesse o emprego, por exemplo?

a) Voz julgadora: “Você é um fracasso”

b) Voz acolhedora: “Tudo bem, logo você consegue outro emprego, pode contar comigo”

Muito provavelmente você escolheria a segunda opção ou algo semelhante.

Já parou para pensar sobre os motivos de você não se tratar da mesma forma? A psicoterapia pode te ajudar a desenvolver autocompaixão e se enxergar como alguém digno de enfrentar adversidades sem ser julgado por isso. Você merece o mesmo carinho e compaixão que tem pelos outros.



Fonte: Luiza Menegatti

Psicóloga Clínica

CRP 07/37954

(54) 99678-1704

Instagram: @psico.luizamenegatti



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

Ano novo, finanças novas: Como organizar seus objetivos financeiros em 2024?

O início de um novo ano é o momento perfeito para reavaliar nossas metas financeiras e traçar planos concretos para alcançá-las. Aqueles que fizeram promessas de ano novo em relação às suas finanças podem se beneficiar significativamente de uma abordagem organizada e planejada.

Lembre-se que no início do ano sempre há alguma obrigação financeira que precisa ser planejada com antecedência, e que só irão viver uma urgência se não forem planejadas corretamente. Nessa época é comum as famílias terem gastos com matrículas escolares, material escolar, imposto de renda, IPTU, IPVA, correção e reajustes de aluguéis ou de serviços terceirizados e renovação de seguros, entre tantos outros gastos que são revistos neste início de ano. Portanto, criar uma agenda com a ordem cronológica desses gastos é uma boa forma de organizar as finanças.

Deixo aqui alguns pontos importantes e que podem servir de norteadores para que os seus objetivos financeiros de 2024 se cumpram:

1. Refletindo sobre as promessas financeiras:

Antes de iniciar qualquer planejamento, é crucial fazer uma reflexão honesta sobre as promessas feitas

para o novo ano. Avalie o que é alcançável e defina metas realistas. Este é o momento de se comprometer com mudanças positivas em sua vida financeira, mas é igualmente importante evitar promessas irrealistas que possam levar a frustrações no futuro.

2. Criando um orçamento detalhado:

A base de uma gestão financeira sólida é um orçamento bem elaborado. Liste todas as suas fontes de renda, despesas fixas e variáveis. Identifique áreas onde é possível economizar e aloque recursos para alcançar suas metas. Um orçamento detalhado serve como uma bússola financeira, orientando suas decisões de gastos ao longo do ano.

3. Poupança e investimentos:

Ao estabelecer metas financeiras, considere a importância da poupança e dos investimentos. Reserve uma parte de sua renda para uma poupança de emergência e defina metas de investimento de longo prazo. Isso não apenas ajuda na construção de um colchão financeiro, mas também potencializa seus recursos ao longo do tempo.

4. Acompanhamento regular e ajustes necessários:



O planejamento financeiro não é um processo estático. Regularmente, reveja seu orçamento, avalie seu progresso em relação às metas estabelecidas e faça ajustes conforme necessário. A vida é dinâmica, e as circunstâncias podem mudar. Manter-se flexível e adaptável é essencial para garantir o sucesso de suas metas financeiras ao longo do ano.

Em resumo, "Ano novo, finanças novas" é mais do que uma simples expressão; é um convite para uma transformação positiva na gestão de nossas vidas financeiras. Organização, reflexão e ação planejada são os pilares para alcançar o sucesso nessa jornada de conquista de objetivos fi-

nanceiros. Nunca é tarde para começar e, certamente, não existe época melhor para dar o primeiro passo do que no início de um novo ano. Como todas as coisas boas da vida, o começo é trabalhoso, mas com disciplina e dedicação logo virão as recompensas que farão tudo valer a pena!

E se você quiser saber mais sobre a mentoria de inteligência financeira feminina, entre em contato, será um prazer conversar com você sobre as finanças de 2024.

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



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

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

Refluxo causa Bruxismo, ou o Bruxismo causa Refluxo?

O Bruxismo é uma parafunção classificada assim por causa do ranger dos dentes, (ou apertar em alguns casos), causando desgastes na coroa dental, na firmeza e até em fraturas que causam infiltrações e cáries secundárias. Já o refluxo gastroesofágico é uma condição em que o conteúdo ácido do estômago reflui para o esôfago, causando irritação e inflamação na mucosa do esôfago. O Refluxo pode ser agravado pela posição de deitado, o que pode ocorrer durante o sono. O bruxismo, por sua vez, é um distúrbio do sono caracterizado por ranger ou apertar os dentes, que pode ocorrer durante o sono e também pode ser agravado pela po-

sição de deitado. Ambas as condições tendem estar associadas, pois o Refluxo pode irritar a mucosa oral e provocar dor ou desconforto, o que pode levar a pessoa a apertar ou ranger os dentes como forma de alívio. Por outro lado, o Bruxismo pode aumentar a pressão intra-abdominal e agravar o refluxo gastroesofágico. Além disso, algumas pesquisas sugerem que o Bruxismo pode afetar o tônus do músculo esofágico inferior, que é responsável por impedir o Refluxo do conteúdo gástrico para o esôfago. Deve-se compreender que nem todo Refluxo gastroesofágico é percebido nem todo Refluxo causa o retorno do conteúdo gás-



para entender melhor essa associação. Se você sofre de Refluxo e/ou Bruxismo, é importante procurar um profissional de saúde para um diagnóstico preciso e tratamento adequado.

Fonte: Wagner Luiz Silva
Osteopatia
CREFITO 5 / 98.586
(54) 99940-3637
Instagram: @wagner_naturopatia



trico (regurgitação), muitas vezes o Refluxo se apresenta sintomaticamente por tosse seca semelhante a uma tosse alérgica, ou até soluços. Sim! Tratando Refluxo pode-se também ajudar no tratamento do Bruxismo, lembrando que não é somente isto que o causa. No entanto, é importante destacar que a relação entre o Refluxo gastroesofágico e o Bruxismo ainda não está completamente esclarecida e mais pesquisas são necessárias



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
(54) 99946-1843 (54) 3311-7161



Pavin

Estofados Sob Medida

- Fabricação sob medida
- Restauração
- Venda e reforma de estofados



RESIDENCIAL - COMERCIAL - INDUSTRIAL

DÊ NOVA VIDA AO SEU REFÚGIO DE CONFORTO: SEU ESTOFADO.



Antes





Trabalhamos com tecidos importados e nacionais | Mão de obra especializada
Utilizamos espuma certificada pelo INMETRO



Depois





TRANSFORME SEUS ESTOFADOS CLÁSSICOS EM VERDADEIRAS OBRAS DE ARTE COM NOSSA REFORMA DE ALTO PADRÃO



☎ 54 99107-1192 @ @pavinestofadossob 📍 Rua Coronel João Vergueiro, 563 - Vila Carmen - Passo Fundo/RS

Varizes – laser transdérmico no tratamento

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

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

Como esse tipo de laser age no tratamento das varizes?

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

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

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

Durante o tratamento devo evitar a exposição ao sol?

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

O tratamento com laser é indolor?

Existe certo incômodo, que pode ser suavizado alterando os parâ-



metros do laser, mas é necessário causar o aquecimento para obtenção do resultado.

Podem existir efeitos indesejados com o uso do laser?

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

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

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

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

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

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

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



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

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








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.

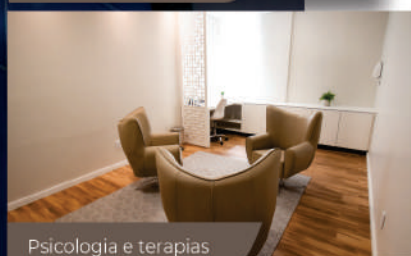
Atenda em um consultório de alto padrão, pagando apenas o tempo de sua utilização - e nada mais!

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

Rua Uruguai nº 1.969 | Centro - Passo Fundo/RS

ESTE SERÁ O ANO DA SUA VIDA!



das mudanças. O que aconteceu? Em dado momento, esse mix de informações fez com que eu acessasse estradas desconhecidas e os meus medos mais inconscientes. Pronto! Acabei por perder o foco que eu havia me proposto lá no final de 2022. As metas se dissolveram. A agenda programada bagunçou toda. Comecei a apagar incêndios e, por fim, me vi sobrecarregada e esgotada. E aquelas metas e sonhos predefinidos no ano interior, viraram uma neblina na minha mente. Eu nem lembrava mais quais eram. Se você passou por isso, ou alguma situação parecida, acalme o coração. Eu entendi que precisei me perder mais uma vez, para encontrar O CAMINHO. E, com isso, quero propor a você um olhar, com nova perspectiva. Ou, pode até não ser nova, mas resgatar este olhar que pode ter se perdido em algum momento do seu ano e, por isso, suas metas ficaram para trás.

Quando eu estava fervilhando de atividades, me achando a mulher mais produtiva do universo, e que estaria cada vez mais perto dos meus sonhos, veio Deus, com sua sabedoria infinita e me fez parar, me provando que aquela acelera-

ção toda era apenas uma cortina de fumaça, para eu não olhar para o que de fato importava. Afinal, na correria que foi este ano, onde quase não percebemos passar os meses, havia algo profundamente escondido.

Se o seu ano foi intenso, desafiador, veloz, como o meu foi, pare agora mesmo e olhe para o lugar certo. Este lugar não são as suas metas, sonhos, nem nada que esteja no futuro. O seu olhar urgentemente necessita ser para o lado de dentro. No meu caso eu precisava, com a urgência do incêndio que apaguei dos outros, olhar para o meu medo de perder que eu amo. Eu havia procrastinado este olhar por toda a vida. Isso me fez paralisar a cada vez que parecia estar chegando bem perto da realização das minhas metas.

Eu não tenho ideia quais são as suas dores, medos, traumas, que ainda impedem você de progredir, evoluir, construir, crescer e se estabelecer. Mas não preciso reconhecê-los para afirmar a você que se ainda não sente realização, ainda sente medos, faltas, carências, apegos e se ainda está aqui lendo esse textão, é porque chegou o seu momento de mergulhar na sua cons-

ciência, sua essência, sua alma, seu espírito, seu propósito divino, ou seja qual nome você desejar chamar a sua vida real.

Porque até agora, vivemos uma vida criada pelas nossas heranças culturais, genéticas, educacionais, sistêmicas, influenciados pelo nosso meio. Entretanto, se você ainda está aqui, é porque assim como o meu momento, chegou o SEU! É mais do que hora de sairmos dessa Matrix e começarmos a tirar as vendas, os véus, que nos foram colocados, nos impedindo de cumprirmos o nosso maior e verdadeiro propósito de estarmos aqui nesta dimensão: despertar, entender o que somos e servir!

Então, respondo à pergunta do primeiro parágrafo: Por onde começar? Decidindo! E o segundo passo é voltando para o lado certo: o lado de dentro! E aí então seremos FELIZES E PLENOS em 2024! Conte Comigo. Gabriele Lima - Psicoterapeuta.

Todos os finais de anos afirmamos para nós (e para os outros) que o próximo será O ANO das nossas vidas! Que bom que somos assim, esperançosos. Porém esperança, por esperar somente, não gera as mudanças que desejamos. Mas, por onde começar as nossas transformações?

2023 foi um ano em que eu busquei muito. Tomei decisões, agi. Fiz tudo que os mentores diziam para fazer e que seria a fórmula

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



Carina Tagliari
Fisioterapeuta

Microfisioterapia

Pilates

Barras de Access

Access Facelift

AGENDE SEU HORÁRIO

54 98121-9229 / 99924-8792 @carinatagliari

2024
SEJA DE
CONEXÃO
COM O SEU
DIVINO!

RAÍZES

MÉTODO AVANÇADO DE TERAPIA

PAZ

FÉ

SAÚDE

Que seja O ANO da sua vida!
 De conhecimento, evolução,
 alinhamento com os
 propósitos Divinos e que
 encontre as RAÍZES das
 emoções para a sua
AUTOCURA!

GABRIELE LIMA
 PSICOTERAPEUTA
 MEDICINA GERMÂNICA
 MESTRE DE REIKI

54. 99706-8562

Escleroterapia com espuma no tratamento das varizes



A Escleroterapia com espuma densa é um tipo de tratamento que elimina completamente as varizes e os pequenos vasinhos. A técnica consiste em aplicar uma substância Esclerosante chamada Polidocanol, em forma de espuma, diretamente nas varizes, até que estas desapareçam. A Escleroterapia com espuma é eficaz nas microvarizes e varizes de até 2 mm, eliminando-as completamente. Nas varizes de maior calibre, este tratamento pode não dar o melhor resultado, mas é capaz de diminuir o seu tamanho, sendo necessária mais de 1 aplicação na mesma varize.

É importante que esse procedimento seja realizado após indicação do cirurgião vascular para evitar a ocorrência de complicações.

Como é feita?

Este tratamento é relativamente simples e realizado no consultório médico sem que haja a necessidade de internamento ou anestesia. Apesar de ser

um procedimento simples e sem muitas complicações, é importante que a Escleroterapia com espuma seja realizada por um médico especialista. Para fazer o procedimento, o médico localiza a veia por meio do ultrassom e, em seguida, faz a injeção da substância em forma de espuma diretamente na veia, o que faz com que se feche e o sangue seja redirecionando, melhorando a circulação sanguínea e combatendo as varizes e os pequenos vasinhos.

Esse tratamento é definitivo?

A eliminação das varizes e pequenos vasinhos com a Escleroterapia com espuma é praticamente definitivo porque o vaso tratado não voltará a apresentar varize, no entanto, outras varizes podem surgir porque este também tem uma característica hereditária.

Quais os cuidados após a Escleroterapia com espuma?

Após a sessão de Escleroterapia com espuma, recomenda-se que a pessoa use meias de compressão elástica, tipo Kendall, para melho-

rar o retorno venoso e diminuir as chances de aparecer novas varizes. É ainda indicado que a pessoa não se exponha ao sol para evitar que a região fique manchada. Se for mesmo necessário, deve-se usar um filtro solar em toda a área tratada.

Quais os riscos da escleroterapia com espuma?

A Escleroterapia com espuma é um procedimento seguro e possui baixos riscos, sendo apenas possível perceber pequenas alterações locais relacionadas à aplicação da espuma, como por exemplo ardência, inchaço ou vermelhidão da região que passam dentro que algumas horas, por exemplo. É importante que o cirurgião vascular seja consultado antes da realização da Escleroterapia para uma completa avaliação.

Fonte:

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



Unidades com melhor custo benefício

Preparamos grandes vantagens para você

Ofertas inteligentes com conforto e qualidade

IMÓVEIS URBANOS

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

IMÓVEIS RURAIS

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

LOCAÇÃO

- Imóveis residenciais
- Imóveis comerciais
- Imóveis industriais

SERVIÇOS

- Avaliação de imóveis
- Despachante imobiliário

FINANCIAMENTOS

- Crédito imobiliário

Fatisa

Imóveis & Investimentos

Investimentos planejados, com rentabilidade e segurança para você

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

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

Janeiro Branco

Sua saúde mental precisa de atenção.

O Janeiro Branco é uma campanha que pretende mobilizar a sociedade em favor da saúde mental. O assunto ainda é pouco discutido pela sociedade e ainda há muito tabu sobre o tema. É preciso compreendermos o conceito de saúde mental de forma ampliada, como um estado de equilíbrio que proporciona bem-estar ao indivíduo e à sociedade como um todo.

De acordo com essa ideia, o Janeiro Branco pretende colocar o tema da saúde mental ao máximo em evidência durante esse primeiro mês do ano, fazendo com que as pessoas reflitam, discutam e atualizem sobre o que é a saúde mental

na verdade. Temos um número que cresce cada vez mais de casos de depressão, ansiedade, fobias, pânico e até agressividade e desrespeito. Isso mostra que as pessoas precisam começar a cuidar também de aspectos mentais e emocionais de sua vida. Por isso, os psicólogos pretendem falar muito sobre o assunto durante esse mês para esclarecer todas as dúvidas.

Como começou e onde está hoje

A campanha ainda é nova, começou em 2014, em Minas Gerais. Naquele ano foram realizadas, em Uberlândia, palestras em diversos espaços da cidade e houve uma ampla divulgação do tema on-line.

Atualmente, a campanha conta com colaboradores em diversas cidades do Brasil e a cada ano mais pessoas aderem e ajudam. Em muitas cidades, é possível participar de palestras ou mesas de debate sobre o assunto.

Por que janeiro e por que branco?

O mês de janeiro foi escolhido com muita atenção para a campanha e por bons motivos. O primeiro é que em janeiro as pessoas têm a sensação de um novo começo, novos planos e novo estilo de vida. Os criadores da campanha quiseram aproveitar esse clima para que as pessoas comecem o ano pensando também em sua saúde mental. Além disso, muitas pessoas passam pela melancolia de fim de ano e janeiro é um momento em que muitas pessoas estão fragilizadas, sendo esse, portanto, o momento ideal para buscar ajuda profissional e começar a cuidar da mente.

Já a cor branca representa o quadro em branco, o papel em branco, no qual escreveremos ou desenharemos uma nova história da saúde mental sem os tabus e preconceitos que a cercam.

Saúde mental e tabu

A campanha mostra-se de extrema importância, não só no âmbito individual, que seria a possibilidade de as pessoas cuidarem de sua saúde mental e seu emocional, mas em um sentido mais amplo também. Infelizmente, a saúde mental ainda é cercada de muito tabu. A maioria das pessoas acha que ir ao psicólogo é coisa



LOUIZE BENVENUTI ARQUITETURA & Interiores

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
📍 Rua Paissandu, 549/Sala 1201 - Medicity Tower



CLASS
Jalecos Personalizados

Solicite seu orçamento
54 99136-9093

JALECOS PERSONALIZADOS
VÁRIOS MODELOS, COM OPÇÕES DE BORDADOS E TECIDOS DIFERENTES

FÁBRICA PRÓPRIA
CONFEÇÕES SOB MEDIDA
SERVIÇO DE ALFAIATARIA

 classroupabranca

 classroupabranca@gmail.com

 ESTAMOS EM NOVO ENDEREÇO!

Rua Teixeira Soares, 839
Sala 117 - Galeria João Zanatta
(em frente ao HSV)

de louco. Isso é herança de uma cultura antiga e ultrapassada de higienização, quando se retirava aqueles que incomodavam a sociedade e os isolavam em manicômios. Assim, o louco, era visto como inferior, sem cura, que devia ser isolado e afastado para não incomodar os saudáveis. Junto com essa fama desrespeitosa, a compreensão do trabalho do psicólogo também se inferiorizou, pois acreditava-se que essa era a profissão daqueles que tratavam só de loucos, aqueles que deviam ficar isolados.

Hoje, esse enfoque avançou muito e o tratamento da chamada loucura é muito mais desenvolvido e humanizado e há ações no sentido de inserção na sociedade, e não mais o contrário. Há, atualmente, a compreensão de que o psicólogo cuida da saúde mental, da parte emocional, e esse lado emocional todos nós temos. O psicólogo cuida daquilo que mais negligenciamos o tempo todo, aquilo que faz com que nos sintamos bem ou mal. Por isso, precisamos falar sobre saúde mental, precisamos desconstruir essa ideia de que a pessoa ir ao psicólogo significa que é louca, que precisa ter vergonha disso. Buscar ajuda psicológica não significa perder o controle de sua vida, pelo contrário, significa manter-se no controle, significa compreender que pode haver uma situação que fragiliza a pessoa e que há formas de lidar com isso.

Quando falamos em saúde do corpo, todos aceitam o cuidado preventivo. Faz sentido cuidar do corpo para que ele não sofra e adoça, mas

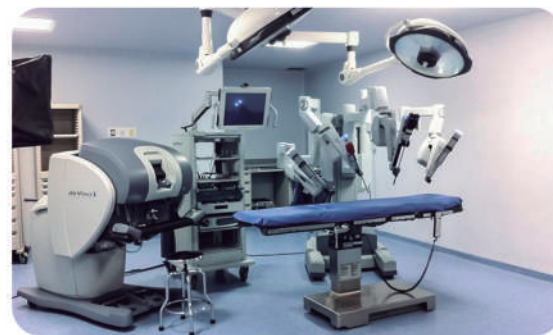
e da mente? Por que a mente só recebe cuidados quando a situação já está no limite? Quando fazemos exercício para promover saúde do nosso corpo, colocamos um bom tênis, para que nem o nosso joelho sofra com o impacto. Mas e o impacto diário em nossa vida emocional? O estresse, os problemas financeiros e familiares, as inseguranças, os medos? Por que não podemos vestir algo para amortecer esses impactos em nossa vida também? Parece mais do que justo que cuidemos daquilo que controla todo o nosso corpo, pois o corpo pode estar bem, mas se a cabeça vai mal, tudo vai mal.

Esse tabu de achar que a psicoterapia é coisa para loucos acaba afastando as pessoas da ajuda psicológica, afasta-as da possibilidade de saúde mental. Quem de nós nunca ouviu alguém dizer que não precisa de psicólogo? Como se dissesse: "Eu ainda estou no controle, não preciso de alguém para dirigir minha vida". Mas não é isso! Em uma sociedade que cada vez mais coisifica as pessoas e suas ações, precisamos nos compreender e compreender a forma como lidamos e reagimos ao mundo. Devemos promover saúde mental a cada um de nós e assim conseguiremos uma sociedade mais saudável e, conseqüentemente, mais segura e agradável.

Fonte: www.psicologiaparacuriosos.com.br



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



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



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.

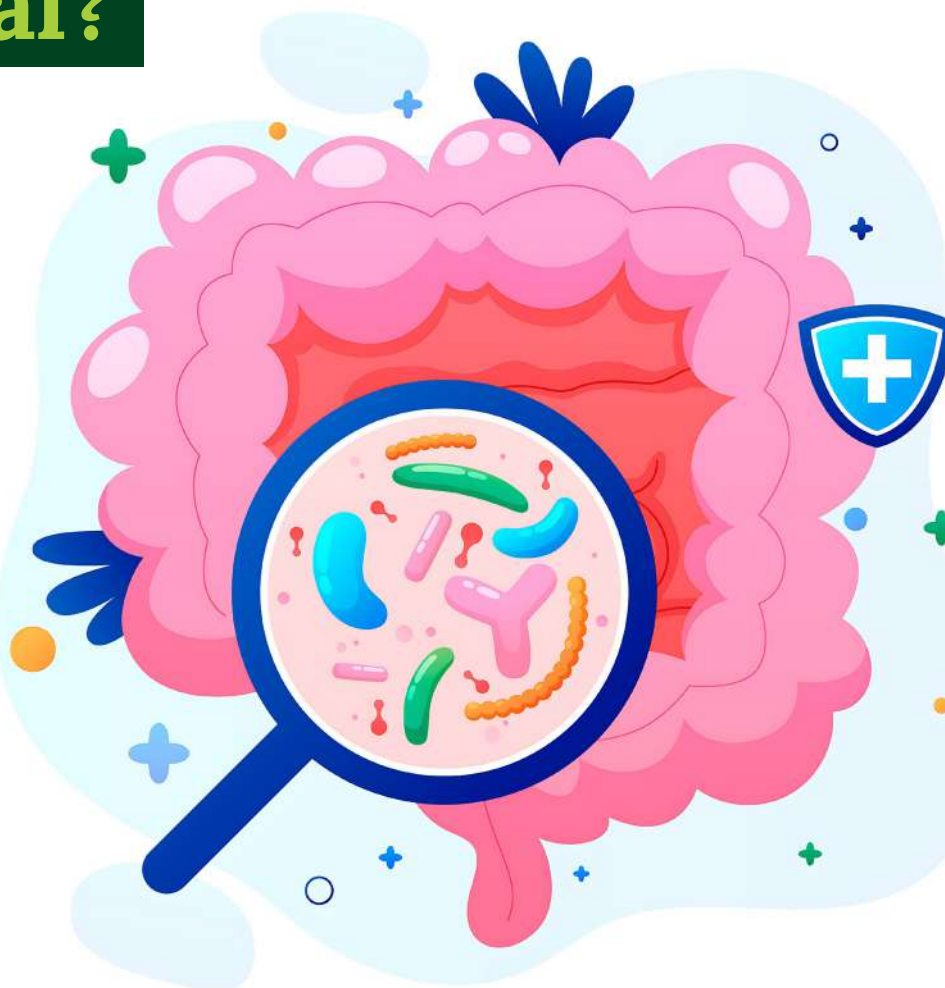
As principais causas da Disbiose são o uso frequente e indiscriminado de antibióticos, antiácidos, corticosteroides, laxantes, além de uma alimentação pobre em fibras e nutrientes, e baixa ingestão de água. O consumo em excesso de açúcar, gorduras, proteínas e alimentos refinados e o

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 serem 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, conseqüentemente, 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

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

gastrobese
Escolha bem, viva melhor.

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

FÁBRICA DI[®] CHOCOLATE

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

Só na Fábrica Di Chocolate

☎ 54 99971-0507 📍 Gare Estação Gastronômica @fabricadichocolatepassofundo

Minha criança está crescendo rápido demais

Cada vez mais precoce as crianças de um modo geral demonstram que adolescência se aproxima. É comum os pais se desorganizarem e perderem em alguns momentos o senso da direção a seguir com tantos desafios. Em termos de ciclo de desenvolvimento costuma-se dividir em duas fases: puberdade e adolescência propriamente dita.

A puberdade é o conjunto de mudanças físicas e biológicas, marcantes, que acontecem no corpo da menina ou menino durante o período dos 10 até aproximadamente os 20 anos, é o processo necessário para transformar o corpo infantil, em um corpo adulto.

Adolescência, por sua vez, é uma fase do desenvolvimento humano com mudanças psicológicas e sociais, que podem levar o adolescente a vivenciar momentos de muita instabilidade e dificuldades emocionais. As alterações hormonais contribuem significativamente para um desequilíbrio emocional onde variações de humor ocorrem com frequência acarretando crises de irritabilidade aparentemente injustificáveis, podendo variar em momentos de felicidade, tristeza, agitação tudo em um curto intervalo de tempo.

Por ser um período de transformações internas e externas podem ocorrer alguns conflitos na relação dos adolescentes com os pais, ou figuras de autoridade. Os desentendimentos costumam ser por conta da rotina, como por exemplo arrumar o quarto, a forma de se vestirem, com quem se relacionam, a hora de voltar para casa. E isso acontece porque os adolescentes consideram esses assuntos como parte de sua vida privada e seus pais se consideram no direito de estabelecer ordens nesse sentido.

O adolescente começa a passar mais tempo fora de casa e o convívio com a família diminui, isso se dá porque o adolescente tem a necessidade de sentir-se parte de um grupo de "iguais"; por isso as amizades nessa época são mais intensas e são de extrema necessidade para sua regulação emocional, já que os adolescentes compartilham sentimentos e se identificam uns com os outros.

A busca por autonomia é outro aspecto importante nesta fase, pois os adolescentes estão se preparando



para a vida adulta, então é normal a tentativa de agirem com mais independência. Essas mudanças físicas, psíquicas e sociais levarão o adolescente a uma crise de identidade cuja resolução contribuirá para a consolidação da personalidade adulta.

É necessário que haja uma compreensão por parte dos pais e adultos que convivem com esse adolescente, momentos de qualidade, diálogos e o apoio são fundamentais nessa transição. A maneira mais fácil dos adultos lidarem com essa situação, é entrando em contato com sua própria adolescência, lembrando-se do turbilhão de emoções e sentimentos que pareciam ser o fim do mundo, mas passaram. Se é difícil para quem vê de fora, é muito mais difícil para quem está vivendo.

A psicoterapia pode ser muito útil neste período, porque possibilita que o adolescente desenvolva o autocohecimento, adquira controle emocional, habilidades sociais e se torne mais assertivo e feliz em suas relações.

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



Verão com estilo e proteção é na Óptica Fisch!



Venha conhecer nossa linha de óculos de sol e deixe seu verão ainda mais radiante.



VERÃO 2024

ÓPTICA
FISCH

Rua Fagundes dos Reis, Centro, 466 | Passo Fundo/RS
☎(54) 3311-9761 ☎99157-8708 @f@opticafish

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

A união faz a força: homens e mulheres aliados na luta pela igualdade

A busca pela igualdade de gênero é uma jornada complexa e multifacetada que exige o envolvimento de todos os membros da sociedade. Em particular, a ideia de que “a união faz a força” ressoa de maneira poderosa quando aplicada ao processo de luta pela igualdade das mulheres. Neste contexto, é vital reconhecer que os homens podem ser aliados valiosos nessa jornada, entendendo e apoiando o papel fundamental que as mulheres desempenham como alicerces da sociedade e esteios dos lares.

Mulheres como âncoras da sociedade e esteios do lar

Desde tempos imemoriais, as mulheres têm desempenhado papéis cruciais como âncoras da sociedade e esteios do lar. Elas têm sido catalisadoras de mudanças, líderes em suas comunidades e guardiãs da coesão familiar. A contribuição das mulheres vai

muito além de suas responsabilidades tradicionais, abrangendo esferas como a educação, a economia e a política.

Ao reconhecer que as mulheres são a base da sociedade, é fundamental entender que a busca pela igualdade de gênero não é uma luta isolada. Envolve uma colaboração ativa de todos os membros da comunidade, independentemente do gênero. Os homens desempenham um papel crucial como parceiros na promoção da equidade.

A Importância da aliança homem-mulher

1. Entendimento e empatia: Homens podem ser aliados eficazes ao desenvolverem um entendimento profundo das experiências das mulheres. Isso inclui reconhecer os desafios enfrentados e praticar a empatia, construindo uma base sólida para uma colaboração significativa.

2. Desconstrução de estereó-

tipos de gênero: A desconstrução de estereótipos de gênero é uma responsabilidade compartilhada. Homens podem desafiar e rejeitar ideias preconcebidas sobre os papéis tradicionais de homens e mulheres, contribuindo para uma sociedade mais inclusiva.

3. Promoção de oportunidades iguais: Homens podem ser agentes de mudança ao apoiar e promover oportunidades iguais para mulheres em todas as esferas da vida. Isso inclui o ambiente de trabalho, a política e a educação.

4. Defesa do reconhecimento e valorização do trabalho feminino: Valorizar o trabalho doméstico e as contribuições não remuneradas das mulheres é essencial. Os homens podem desempenhar um papel crucial ao advogar por políticas e práticas que reconheçam e valorizem esse trabalho.

Conclusão

A união de homens e mulheres na luta pela igualdade de gênero

fortalece as bases de uma sociedade mais justa e inclusiva. Os homens, ao reconhecerem o papel central das mulheres como âncoras sociais e esteios dos lares, podem se tornar aliados essenciais. A compreensão, a desconstrução de estereótipos, a promoção de oportunidades iguais e a defesa do reconhecimento do trabalho feminino são passos cruciais nesse caminho rumo a uma sociedade onde todos, independentemente do gênero, possam prosperar igualmente. A verdadeira mudança para a igualdade começa quando homens e mulheres se unem, construindo juntos um futuro mais equitativo.

Fonte: Bárbara Piccinini
 • Empresária
 • Hipnoterapeuta
 • Presidente do Podemos Mulher Passo Fundo



Thais Stigert

arquitetura e interiores

54 98437-6609
 @arq.thaisstigert

Bárbara Piccinini
 Contact Consultoria e RH
 Recrutamento e Seleção para a sua empresa

RECRUTAMENTO

MAPEAMENTO COMPORTAMENTAL E LEVANTAMENTO DAS REFERÊNCIAS

ENTREVISTAS E APRESENTAÇÃO DOS CANDIDATOS PARA O CONTRATANTE

54 99601-5415

Você conhece o Facelift Energético?

Facelift Energético é um processo quântico para homens e mulheres, que tem como proposta restaurar, reavivar e rejuvenescer as células que estão “defeituosas”. Um processo impressionante que reverte a aparência de envelhecimento na face e cria efeitos semelhantes no corpo.

Quais os benefícios?

- Desfaz os desgastes do envelhecimento de uma forma energética, trazendo aparência mais jovem e brilhante ao rosto;
- Ajuda-nos a libertar suavemente de experiências dolorosas do passado e julgamentos sobre nós mesmos;
- Regenera os sistemas do nosso corpo, de modo a promover a recuperação do bem-estar e maior leveza;
- Dá-nos ferramentas fundamentais para irmos tratando o nosso corpo no dia a dia de forma a não acumularmos experiências e/ou memórias traumáticas que nos cansam, perturbam e nos fazem sentir mais envelhecidos;
- Cria maior espaço no nosso corpo, na nossa vida, mais facilidade e novas possibilidades;
- Sensação de leveza, relaxamento, paz e de tranquilidade com o seu corpo e com o rosto que usa todos os dias;
- Você aprende a olhar e comunicar-se com o seu corpo de uma nova maneira, com consciência.

Para quem o Facelift é indicado?

Indicado para pessoas que buscam:

saúde para sua pele, amor pela sua aparência, maior autoestima, revitalização de suas células faciais e uma aparência mais jovem. Qualquer pessoa, em qualquer idade pode fazer sessões de Facelift. O procedimento é seguro e não há contraindicações.

Como funciona uma sessão de Facelift?

É um tratamento muito completo que envolve 27 energias, para aliviar todo o cansaço físico e emocional guardado ao longo dos anos e reverter as marcas de envelhecimento, sobretudo no rosto. O toque suave aliado à energia das mãos do Terapeuta é o que restaura o fluxo natural de energia no rosto. Os toques promovem o desbloqueio dos campos de energia, pontos de estagnação causada geralmente por nossas emoções e estresse de longo de nossas vidas. Trabalha também nos pontos de vista que temos sobre nós mesmos e sobre o envelhecimento, de modo a criar maior amor próprio e autoestima. A técnica de Rejuvenescimento Energético Facial de Access permite uma maneira revolucionária de revitalizar as células e reverter a aparência de envelhecimento em todo o corpo. Ela suaviza marcas de expressão, aumenta o tônus muscular e propicia outras melhoras visíveis a partir de poucas sessões.

Se você pensar em um daqueles dias em que viveu uma experiência desgastante e se lembrar do que pen-



sou quando se viu ao espelho, abatido, vai verificar que se sentiu mais velho. Isso fica impresso no nosso rosto energeticamente e vai criando as marcas de envelhecimento, as rugas e a flacidez. A ciência nos diz que tudo é energia e tudo está conectado energeticamente. Muitas vezes, não basta apenas usar produtos de beleza e dietas para parecer mais jovem. Pode estar faltando o elemento mais essencial para a mudança: a energia. Com esse processo, a energia flui novamente no corpo, os músculos começam a relaxar e a pele começa a rejuvenescer.

A sessão de Facelift Energético é presencial. Basta simplesmente deitar-se em uma maca de massagem, relaxar e deixar o Terapeuta trabalhar. Não é uma massagem e não é necessário despir-se.

Venha conhecer este processo, permita-se usufruir dos seus benefícios e resultados.

Fonte: Aline Andrade
Terapeuta
(54) 98106-0014
Instagram: @aline_andrade



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



Aline Andrade

Em 2024 mude sua energia: Busque sua melhor vibração.

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

📍 @aline_andrade
☎ (54) 98106-0014

QNS
QUELI NUNES SONZA

- Cirurgiã-dentista
- Doutora em Odontologia
- Especialista em Dentística
- Especialista em Prótese Dentária

☎ 54 33127956 ☎ 54 99975-7365
📍 Rua Teixeira Soares, 290 - Centro - Passo Fundo/RS

JORNAL Viva Bem

Em 2024 vá ao
encontro de
seu cliente!

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

Descobrimo a alegria do crescimento pessoal no ano novo!

À medida que nos despedimos do ano que passou com um sorriso no rosto e damos as boas-vindas a um novo capítulo cheio de possibilidades, é hora de celebrar nossas vitórias, aprender com nossos desafios e abraçar a animação que o início de um ano novo nos traz. Vamos focar na jornada de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal que nos aguarda no ano vindouro!

Imagine o autoconhecimento como a construção da casa dos seus sonhos, onde cada tijolo representa uma parte única de quem você é. Descobrir seus valores, paixões e até mesmo suas peculiaridades é como dar vida a essa casa. No mundo da saúde integrativa, que busca harmonizar corpo, mente e espírito, o autoconhecimento é como o arquiteto que desenha o plano perfeito para sua felicidade.

Conectar-se consigo mesmo é como descobrir um mapa mágico que revela padrões de pensamento e comportamento. Isso não só nos ajuda a lidar com o estresse e a ansiedade, mas também nos dá a cha-

ve para criar metas que nos fazem sorrir de orelha a orelha, alinhadas com o que mais valorizamos. É hora de equilibrar as emoções com um toque de alegria!

O ano novo é como um convite especial para embarcar em uma jornada emocionante de crescimento pessoal. Estabelecer desafios que nos fazem sair da zona de conforto é como lançar um feitiço mágico que nos impulsiona para o próximo nível. Seja buscando uma vida mais saudável, se aprimorando profissionalmente ou fortalecendo laços afetivos, o desenvolvimento pessoal é a varinha mágica que tanto buscamos encontrar. Ao adentrarmos o ano novo, lembremos que as oportunidades de crescimento estão escondidas nos desafios que enfrentamos. Cada obstáculo é uma chance de aprender, adaptar-se e evoluir. Ao cultivar uma mentalidade de resiliência e aceitação, podemos transformar até mesmo os momentos mais desafiadores em oportunidades para mostrar a nossa força interior.

Criando uma vida brilhante e significativa!

Assim, a busca pelo autoconhecimento e desenvolvimento pessoal é como a busca pelo tesouro mais valioso, uma jornada cheia de descobertas e alegrias. Ao incorporarmos práticas de saúde integrativa em nossa rotina diária e encararmos os desafios como convites para uma festa de crescimento, podemos criar uma vida vibrante e significativa.

No ano novo, vamos nos comprometer não apenas com resoluções temporárias, mas com uma mudança de mentalidade que nos permita explorar novos horizontes, abraçar desafios e crescer continuamente. Que 2024 seja um ano de risos, realizações e auto-descobertas para todos nós, promovendo o bem-estar em todas as dimensões de nossas vidas.



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



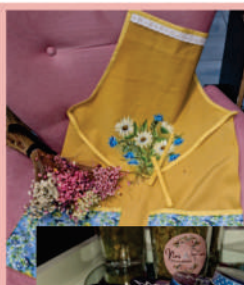
Nos & Fios
Amarinhos



InspireSe
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

Arnel
Imóveis
CRECI 25.294-J

Há 49 anos comprometida com você!

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

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

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

DIREITO CÍVEL DIREITO CRIMINAL DIREITO FAMILIAR

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

HSVP entrega primeira laringe eletrônica fornecida pelo SUS

Paciente de 63 anos realiza consultas de adaptação para o uso do equipamento com o Serviço de Fonoaudiologia da Instituição

Pessoas que removeram a laringe devido ao câncer podem perder a capacidade de se comunicar através do uso da voz. Para a reabilitação e a melhora da qualidade da comunicação, os pacientes contam com a ajuda de um aparelho muito eficaz: a laringe eletrônica. No Serviço de Fonoaudiologia do Hospital São Vicente de Paulo, de Passo Fundo, a tecnologia ajuda a devolver a qualidade de vida para pessoas que fizeram a laringectomia total.

Uma das pacientes que realizou o procedimento para remoção da laringe foi a dona Solange da Silva Veiga, de 63 anos, que, por conta disso, perdeu a capacidade de produzir a voz. Recentemente ela recebeu uma laringe eletrônica, a primeira entregue pelo Sistema Único de Saúde para a Instituição. Até então, os pacientes aptos a utilizarem o equipamento precisavam adquiri-lo com recursos próprios, via Estado ou judicialmente.

Segundo a fonoaudióloga do HSVP, Laura Cristine Giacometti, o dispositivo de reabilitação vocal permite produzir a voz a partir da vibração emitida pelo aparelho. “Essa vibração é transmitida através dos tecidos na região do pescoço e faz com que o paciente se comunique através da articulação da fala”, explica. Para isso, é necessário treino e terapia fonoaudiológica, que ocorre no ambulatório do Serviço de Oncologia do HSVP e é realizado pela equipe de fonoaudiologia. “Os modelos atuais de laringe eletrônica são portáteis e funcionam com baterias recarregáveis. Eles permitem a modulação vocal e ajustes que fazem com que a inteligibilidade da fala seja muito melhor”, complementa Laura.

A profissional reforça, ainda, que equipamentos como a laringe eletrônica contribuem para a reintegração de pacientes laringectomizados na sociedade. “A adaptação da laringe eletrô-

nica permite que o indivíduo possa se comunicar e ser entendido, bem como ser reinserido na sociedade após o tratamento oncológico, melhorando sua qualidade de vida”, conclui Laura.

De acordo com o Instituto Nacional do Câncer, quase 8 mil pessoas são diagnosticadas com câncer de laringe todos os anos no Brasil. A equipe do Serviço de Fonoaudiologia realiza este trabalho com os pacientes oncológicos há mais de dez anos no HSVP. Além da dona Solange, inúmeras pessoas já foram atendidas e orientadas pelos profissionais quanto ao uso da laringe eletrônica nesse período.

Fonte: Liliane Ferenci - Comunicação HSVP



Solange da Silva Veiga em atendimento da fonoaudióloga Victória Dipp Citron, no Ambulatório de Oncologia do HSVP, após receber a laringe eletrônica



Modelos atuais de laringe eletrônica são portáteis e funcionam com baterias recarregáveis

ACESSÓRIOS EM COURO LEGÍTIMO COM ELEGÂNCIA E PRATICIDADE.

AVENTAIS PERSONALIZADOS

Avental Adulto

Avental Master

WINE BAGS PERSONALIZADAS

2 garrafas ou 1 garrafa + 1 taça

3 garrafas ou 1 garrafa + 2 taças

1 garrafa

BRINDES CORPORATIVOS PERSONALIZADOS

Solicite seu orçamento e consulte sobre opções de cores e quantidades.

PERTILE & PAVIN

☎ 54 99188-5692 📷 pertile_pavin

Você conhece a OZONIOTERAPIA?

A ozonioterapia vem sendo usada desde o século XIX, com o uso terapêutico do gás ozônio. A molécula de ozônio foi descoberta em 1840 pelo cientista alemão Christian Friedrich Schönbein. A prática da Ozonioterapia foi usada na Primeira Guerra Mundial (1914 a 1918) para o tratamento de feridas nos soldados.

O ozônio é a forma triatômica do gás oxigênio - uma molécula oxidante, incolor e com odor característico que possui diversas propriedades químicas e biológicas. Quando utilizado dentro de uma janela terapêutica, apresenta grande biocompatibilidade, ou seja, interage muito bem com as células dos seres vivos, tendo grande potencial na área da saúde.

Na Odontologia, a Ozonioterapia teve sua liberação pelo Conselho Federal de Odontologia (CRO), na Resolução CFO - 166/2015. Onde pode ser usada nas seguintes especialidades:

A) Dentística: tratamento da cárie dental - ação antimicrobiana;

B) Periodontia: prevenção e tratamento dos quadros inflamatórios/infecciosos;

C) Endodontia: potencialização da fase de sanificação do sistema de canais radiculares;

D) Cirurgia: auxílio no processo de reparação tecidual;

E) Dor e disfunção de ATM: atividade antiálgica e anti-inflamatória;

F) Necroses dos maxilares: osteomielite, osteoradionecrose e necroses induzidas por medicamentos;

G) Odontologia Hospitalar: higienização, mucosites e dermatites/radiodermites;

H) Harmonização Orofacial: antissepsia de pele, injeções subcutâneas e/ou intradérmicas para estímulo de colágeno, auxiliar de intercorrências.

Atualmente a Ozonioterapia contribui para o tratamento de inúmeras condições e patologias, apresentando muitos resultados cientificamente comprovados. No Brasil, profissionais das áreas da

saúde, como a Odontologia, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Biomedicina, Medicina Veterinária; são regulamentados pelos seus conselhos de classe para exercer a Ozonioterapia dentro da sua prática clínica.

Temos 3 formas de utilização do Ozônio: gás ozônio medicinal, água ozonizada e óleo ozonizado. O gás ozônio deve ser produzido e utilizado imediatamente, devido ao seu baixo tempo de meia-vida.

A água ozonizada possui indicações para uso tópico baseado em sua atividade antimicrobiana e cicatrizante. Alguns exemplos incluem a irrigação de feridas e patologias orais, eliminação de fungos, bactérias e vírus e até limpeza de superfícies e equipamentos.

O óleo ozonizado é utilizado de

forma tópica, podendo ser aplicado sobre a pele, mucosas, após procedimentos cirúrgicos e após traumas locais. Estes óleos têm ampla atividade antimicrobiana e estimulam o processo de regeneração tecidual, reduzindo a inflamação. Outras utilizações ainda incluem a aplicação em bolsas periodontais (Odontologia). Os óleos ozonizados também são ativos na produção de cosméticos ozonizados.

Fonte: Daniela Lange
Ozonioterapia e
Harmonização Orofacial
CRO 11.245
(54) 99663-5900



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

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)

Smart PRINT
ADESIVOS

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

TEMOS TODOS OS FORMATOS

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

SERVILAR

MATERIAL ELÉTRICO E HIDRÁULICO



**LÂMPADA LED
TASCHIBRA**
A PARTIR DE
R\$ 3,99



**TODA LINHA DE
PRODUTOS
PARA SUA
PISCINA**

- 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



Aproveite
o melhor do
verão com
conforto e
elegância!



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

Mariah

Enxovais & Decoração

Um novo capítulo da nossa história começa agora.

O IPPF inaugura uma nova fase com o primeiro scanner de alta velocidade e precisão para a digitalização de lâminas de patologia Ventana Roche do país.

A possibilidade de compartilhamento de imagens entre patologistas do mundo todo solidifica nosso compromisso com diagnósticos ainda mais precisos.





IPPF
Patologia e Biologia Molecular

Diagnósticos em favor da vida.

www.ippf.com.br
54 3327-3327