

JORNAL Viva Bem

ano22
nº 259
Fevereiro 24

Periodicidade Mensal
Passo Fundo/RS
Distribuição Gratuita

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



Pantik

PANIFICAÇÃO INTEGRAL

PÃES
LANCHES
DELICATESSEN

LEVE UMA VIDA INTEGRAL

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



PRO-ARTE

PRÓTESE DENTÁRIA

Marcus Boeira - TPD 1996

54 99181-3714

Rua Izaias Fontana, 272
Petrópolis - Passo Fundo/RS

Radioativa

Geek / Nerd

Alto risco de se apaixonar!

Rua Paissandú, 1850
Em frente ao EENAV

(54) 99676-2378
@lojaradioativageek

BRUNA SILVA

PERSONAL SÊNIOR

Especialidade em treino para melhorar a qualidade de vida da terceira idade.

54 98126-0984

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

CELEIRO NATURE DA NETO

TELE-ENTREGA (54) 99927-7360

celeironaturedaneto.com.br
Celeiro da Neto @celeironaturedaneto
Av. General Neto, 182/Sala 2 - Passo Fundo/RS

Vânia Oliveira

Podologia e saúde

NOSSOS SERVIÇOS

- Podologia preventiva
- Unha encravada
- Fungos e Micoses
- Frieira
- Verruga plantar (olho de peixe)
- Calos e calosidades
- Fissuras calcâneo (rachaduras)
- Pé de risco (diabéticos)
- Correção de unha
- Laserterapia
- Reflexologia podal
- Veloterapia

54 3632-4937 54 99604-9438 @podologa_vaniaoliveira

Envelhecimento e dependência dos outros

Na mitologia grega, Nereu é um deus marinho primitivo representado como um personagem idoso – o velho do mar. O seu reino é o Mar Egeu (uma baía do Mediterrâneo) e ele foi conhecido por suas virtudes e por sua sabedoria. Consta na literatura que ajudou a vários heróis, inclusive Hércules quando de seus 12 trabalhos, o qual, sempre conseguia reconhecê-lo mesmo quando mudava de aparência. Vivia nas profundezas do mar e era capaz de assumir qualquer forma, bem como sabia tudo o que havia para se saber, além de conhecer todos os segredos. Foi um dos mais antigos seres mitológicos, mas, por volta do século 5 a.C., perdeu seu papel como deus dos mares pois passou a ser representado por Tritão ou Poseidon após Zeus (o maior dos deuses) destituir Cronos. Hesíodo (800 a.C.), um dos maiores poetas gregos assim definiu o deus Nereu: “Era bondoso, gentil, justo, sincero e nunca mentia, o protótipo do bom velhinho. Mas não era fácil chegar a ele...”

Busco esta figura mítica para chamar a atenção de que, mesmo sendo um idoso, foi um deus de muita importância e poder. Agora, dá para imaginar este deus, velhinho, dependendo de outras pessoas para poder cumprir seu papel mitológico?

Trago esta reflexão pelo seguinte

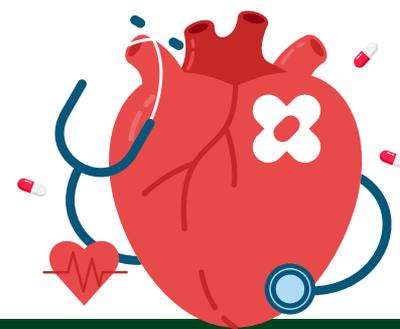
motivo: a maior preocupação, o maior temor de uma pessoa idosa, é o de perder a sua autonomia, tornar-se dependente de alguém. A dependência, para um idoso, pode ser desde a complexidade para acessar algumas funções em um televisor (ou um aparelho celular) até para as coisas mais básicas que fez por toda a vida, como manter sua higiene, vestir-se e alimentar-se. Junto a isto, vem a vergonha de “tornar-se um peso” aos outros, transformando-se em sentimento de inutilidade, o de vir a ser aquilo que não tem utilidade alguma, uma pessoa sem serventia.

O cuidado com a saúde do idoso, de todas as formas, tem sido uma preocupação cada vez mais abrangente da OMS (Organização Mundial de Saúde) a qual vem destacando várias maneiras de prevenção e de bem-estar. Porém, o envelhecimento é um processo natural cuja qualidade não depende tão somente de cuidados pessoais, pois doenças genéticas, fatores sociais e econômicos, acidentes, estrutura psíquica (ou carência desta) são também determinantes. Vamos encontrar no envelhecimento - na maioria das vezes - manifestações de doenças, sendo as mais frequentes incontinências, imobilidades, instabilidade postural, incapacidade cognitiva ou comunicativa, iatrogenia (estado de

doença com efeitos adversos/complicações causadas ou resultantes do tratamento médico), as quais, se, associadas às dificuldades de suporte por parte da família (seja de ordem assistencial ou financeira) fatalmente levarão o idoso a um estado de dependência.

Simbolicamente, os idosos de nossos dias continuam a enfrentar hidras de 7 cabeças, medusas e se-reias apresentadas nas formas de dificuldades e burocracias dos sistemas e planos de saúde, nos preços de remédios, de exames e de consultas médicas. Ante esta realidade, cabe à família (ou cuidadores) a sensibilidade para o momento de vida de seu tutelado: há ali um ser humano com uma experiência de vida o qual, se estiver passando por uma condição de dependência seja física ou emocional, pode estar necessitando uma atenção especial. Escutá-lo, respeitar suas emoções, sentimentos e necessidades, é o mínimo que se pode fazer neste momento.

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



CURIOSIDADES

relacionadas com doenças cardíacas

- As cardiopatias são as principais causas de morte entre as mulheres;
- Pessoas que trabalham 11 horas ou mais ao dia têm 67% mais chances de ter um ataque cardíaco do que indivíduos que trabalham até 8 horas diárias;
- Ter orgasmos ao menos três vezes por semana pode reduzir pela metade o risco do surgimento de doenças coronarianas;
- Estudos recentes apontaram que o uso de multivitamínicos pode aumentar o risco de desenvolvimento de cânceres e cardiopatias;
- Estima-se que um terço dos primeiros ataques cardíacos sofridos seja fatal – e outro um terço resulte em lesões permanentes ao coração;
- Surpreendentemente, o consumo de ketchup é mais eficaz na prevenção de doenças cardíacas do que o de tomates frescos;
- A solidão pode ser tão prejudicial para o coração quanto o tabagismo, já que ela pode levar ao aumento de uma proteína associada à formação de coágulos, elevando, assim, o risco de ataques cardíacos e derrames;
- O consumo diário de chocolate meio amargo pode reduzir o risco do surgimento de doenças cardíacas em um terço;
- O risco de que um tabagista sofra um ataque cardíaco é entre 200 e 400% mais alto do que para pessoas que não fumam.

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

Mindful Eating: Você sabe o que é isso?



bilidade, uma característica psicológica, e pode ser desenvolvido pelo ato de estar atento ao comer com abertura e aceitação e pode ser traduzido como a ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE, comer com atenção plena ou comer consciente.

Muitas vezes saímos comendo o que tem pela frente, distraídos com o celular, dirigindo ou no computador, sem ouvir o que nosso corpo tem a nos dizer. É dessa forma que estamos nutrindo o corpo e isso pode nos trazer insatisfações. Quando percebermos que estamos no piloto automático, distraído com as inúmeras atividades do dia, sem notar o que comemos, devemos parar por um instante e levar a atenção à respiração, e ao que realmente o nosso corpo está precisando naquele momento.

Se você é daquelas pessoas que estão sempre na correria, atrasados, sem tempo para comer, com certeza você não sabe do que se trata. Agora, se você, é uma pessoa que tem prazer em se alimentar bem, com alimentos que fazem bem ao seu organismo, sem pressa, tem horários definidos para cada refeição e ainda por cima tem prazer em comer e também cozinhar, você pode até não saber, mas você está praticando o MINDFUL EATING.

O nosso relacionamento com a comida possivelmente seja um dos relacionamentos mais perenes de nossas vidas. A comida é compartilhada. Está presente desde o momento em que passamos a existir, sendo essencial para nosso desenvolvimento em todas as fases da vida. Como não podia deixar de ser a comida é uma das raízes principais do nosso bem-estar mental e físico. Ao construir um melhor relacionamento com a comida podemos criar um melhor relacionamento conosco e com o mundo.

O MINDFUL EATING é uma ha-

Explorar a comida, perceber as escolhas, notar como cada alimento age no seu organismo e o que quer comer e beber em cada momento do dia é uma experiência maravilhosa, e, o fato de comermos várias vezes ao dia, nos damos a chance de nos mantermos sempre conectados. A alimentação consciente desperta nosso prazer de simplesmente comer e beber, nos faz sentir o que o alimento pode nos proporcionar, desde nutrir nosso corpo, nossos sentidos, até nutrir nossa mente e coração.

Que tal começarmos a praticar o MINDFUL EATING? Vamos fazer a experiência de comer atentamente e sem julgamentos? Vamos começar escolhendo justamente aquele alimento que comemos com culpa ou em excesso e observá-lo melhor em todos os aspectos. Podemos nos surpreender com os resultados.

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



Conheça uma das sete **MARAVILHAS NATURAIS** do mundo!

CATARATAS

lado Argentino

De 11 a 14 de abril

Saída de Passo Fundo dia 11/04 às 20h
Chegada em Foz do Iguazú dia 12/04 às 7h

➔ Dia 12/04

Café da manhã no Hotel Taroba
9h - Passeio no Parque das Aves
12h30 - Retorno ao hotel para almoço
14h - Check-in
15h - Templo Budista (opcional)
Tarde livre
19h - Jantar no Castelo Libanês

➔ Dia 13/02

6h - Café da manhã
7h30 - Saída para as Cataratas do Iguazú no lado Argentino
16h30 - Retorno ao hotel
Jantar e noite livres

➔ Dia 14/04

Das 6h às 10h - café da manhã
Manhã livre (sugestões: compras no Paraguai, canoagem, prática de yoga, piscina do hotel).
11h - Check-out
12h - Almoço
13h30 - Retorno a Passo Fundo

Check list:

- ✓ Repelente
- ✓ Filtro solar
- ✓ Roupa de banho
- ✓ Mochila para passeios
- ✓ Boné ou chapéu
- ✓ Óculos de sol
- ✓ Garrafa de água
- ✓ Calçados e roupas confortáveis para caminhada
- ✓ RG atualizado e em ótimas condições ou Passaporte



Incluso: ônibus leito, 2 pernóites no Hotel Tarobá com café da manhã, passeio no Parque das Aves, ingresso, transporte e guia para as Cataratas no Parque Nacional Iguazú, Argentina.



MAIS INFORMAÇÕES:

Flavia Gelmini Pimentel ☎ 54 99614-3779
Lucilene Rizzotto ☎ 54 99936-7448



Fluxoterapia

A Fluxoterapia é constituída de um combo de técnicas que foram canalizadas e elaboradas pelo Terapeuta e escritor Fernando Machado. Um Fluxoterapeuta ancora elevadas frequências que estão disponíveis em nosso planeta, canalizando e transmitindo para as pessoas. Através dessas energias, é possível tratar os mais profundos traumas, crenças e memórias negativas escondidas no subconsciente, que estejam travando de alguma forma a vida do indivíduo. Toda e qualquer desarmonia, doença física, emocional, mental ou espiritual, ou mesmo alguma desordem nas áreas da vida, profissional, pessoal mesmo financeira, indica que em algum momento houve um bloqueio no fluxo natural de energia.

O estado natural do ser huma-

no é ter fluidez na vida. A Fluxoterapia ativa, devolve esse fluxo de energia, reestabelecendo a luz divina dentro do ser novamente.

Chacras e sua importância:

Como já é de conhecimento geral, o ser humano possui um campo de energia que reage a todo movimento mental, emocional físico e espiritual ou seja, tudo fica registrado no seu campo áurico, inclusive nos nossos centros de energia, os chacras. Estes vórtices de energia emanam e absorvem energia constantemente, e abastecem e regulam glândulas como por exemplo as suprarrenais, ovários e testículos, pâncreas, timo, tireoide, hipófise e pineal. Aqui percebemos a importância dos chacras no bom funcionamento do organismo.

Como funciona uma sessão de Fluxoterapia?

Tanto no formato presencial quanto à distância, é realizado a leitura dos principais chacras para diagnóstico e harmonização dos pontos mais críticos de desequilíbrio. Um relaxamento mais profundo pode ser realizado, dependendo de cada um. Ao som de uma frequência sonora específica, o indivíduo pode dormir, pode ver luzes (indicativo de um acionamento da poderosa e tão estudada glândula PINEAL) ou no caso de alguém mais espiritualizado, perceber as presenças angelicais e ancestrais ao seu redor.

Um dos pontos fortes desta técnica, consiste na retirada ou desativação de implantes, chips etéricos, dispositivos de controle que

se encontram afixados na pessoa; muitas vezes amarras energéticas que impedem de seguir seu propósito, que causam doenças, ou mesmo direcionam a mente para uma vida sem consciência.

Agende seu horário e experimente esta maravilha, venha sentir uma paz indescritível, o alívio da ansiedade e dos medos, seu corpo desintoxicando, suas relações sendo abençoadas, e perceba sua vida fluindo com mais alegria, com mais amorosidade, pois é isso que a Fluxoterapia é...amor!

Fonte: Liana Pavin
Terapeuta Energética
(54) 99963-3692
Instagram: @lianapavin



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

LIANA PAVIN
TERAPIAS ENERGÉTICAS

SERVIÇOS

- Fluxoterapia
- Reiki
- Barras de Access®
- Facelift Energético®
- Fitoenergética
- Mesa Radiônica

☎ 54 99963-3692 📱 @lianapavin

VOCÊ JAMAIS TERÁ UMA SEGUNDA CHANCE DE CAUSAR UMA BOA PRIMEIRA IMPRESSÃO.

Angélica Borges
FOTÓGRAFA

ATRAVÉS DAS MINHAS LENTES, REVELO O QUE HÁ DE ÚNICO EM CADA MULHER.

☎ 54 98101-1640 📱 @_angelica_borges

FEVEREIRO ROXO E LARANJA: campanha alerta e promove a conscientização sobre doenças crônicas

No segundo mês do ano as cores roxa e laranja ganham destaque com o objetivo de conscientizar a população sobre a prevenção, diagnóstico e combate de algumas doenças crônicas. As duas cores têm o significado especial de informar e elucidar sobre doenças de incidências notáveis que acometem a população: leucemia, que é representada pela cor laranja, e, lúpus, fibromialgia e mal de Alzheimer, representadas pela cor roxa.

Fevereiro Laranja

A campanha tem como objetivo conscientizar a população sobre a leucemia e a importância da doação de medula óssea. A leucemia é uma doença maligna dos glóbulos brancos, geralmente, de origem desconhecida. Tem como principal característica o acúmulo de células doentes na medula óssea, que substituem as células sanguíneas normais. Existem mais de 12 tipos de leucemia, sendo que os quatro primários são leucemia mieloide aguda (LMA), leucemia mieloide crônica (LMC), leucemia linfocítica aguda (LLA) e leucemia linfocítica

crônica (CLL).

Tratamento: A cura de doenças como a leucemia depende da doação de medula óssea e a chance de compatibilidade é, em média, de uma em 100 mil. Ampliar o número de doadores aumenta a possibilidade de se encontrar medulas compatíveis. Para doar, basta estar saudável, ter entre 18 e 35 anos e procurar um hemocentro munido de documento oficial com foto. A coleta de 5 ml de sangue é suficiente para identificar as características genéticas que serão cruzadas com os dados de pacientes que necessitam de doação. Se o doador for compatível com algum paciente, outros exames são feitos.

Fevereiro Roxo

A campanha Fevereiro Roxo foi criada em 2014, em Minas Gerais, com o lema "Se não houver cura, que ao menos haja conforto". Alzheimer, Fibromialgia e Lúpus são doenças crônicas e que não têm cura. No entanto, há formas de controlar e retardar sintomas, além de existir tratamentos que permitem que o paciente convi-

va com as enfermidades. O diagnóstico precoce é o melhor caminho para retardar e controlar sintomas.

Fibromialgia

A fibromialgia (FM) é uma condição que se caracteriza por dor muscular generalizada, crônica (dura mais que três meses), mas que não apresenta evidência de inflamação nos locais de dor. Ela é acompanhada de sintomas típicos, como sono não reparador (sono que não restaura a pessoa) e cansaço. Pode haver também distúrbios do humor como ansiedade e depressão, e muitos pacientes queixam-se de alterações da concentração e de memória.

Lúpus

O Lúpus é uma doença autoimune crônica, com períodos de exacerbação e remissão, que faz com que o corpo produza mais anticorpos que o necessário para mantê-lo em pleno funcionamento. Os anticorpos em excesso passam a atacar

as células, causando inflamações nos rins, pulmões, coração, pele, articulações e até no sistema nervoso. Ainda não há cura para o Lúpus, no entanto o tratamento, quando aplicado de forma adequada, pode controlar e até fazer desaparecer os sintomas da doença. Por isso, com o acompanhamento e tratamento corretos, ambos oferecidos de forma integral e gratuita pelo Sistema Único de Saúde (SUS), é possível levar uma vida normal.

Mal de Alzheimer

A doença de Alzheimer é a causa mais comum de demência, trata-se de um transtorno neurodegenerativo progressivo, que se manifesta por deterioração das funções cognitivas e da memória, comprometimento progressivo das atividades cotidianas, uma variedade de sintomas neuropsiquiátricos e de alterações comportamentais. Um dos primeiros sintomas, e o mais característico, é a perda de memória recente.

Fonte: www.abcdasaude.com.br



DIFICULDADES NA MASTIGAÇÃO?

DORES FACIAIS?

ESTALOS NA ARTICULAÇÃO?

PÓS-CIRÚRGICO DE ATM E ORTOGNÁTICA?

Saiba como a FISIOTERAPIA pode te ajudar!

Agende uma consulta

☎ 54 3313-6579 ☎ 54 99939-0644 ☎ 51 99666-4029
 📍 Rua João De César, 429 - Passo Fundo/RS
 📧 @fisiodianegraeff_pf

Diane Graeff
 FISIOTERAPEUTA CREFITO 5 - 132.661F
 CERVICOCRANIOMANDIBULAR · DOF · ATM · DTM

Altas temperaturas do Verão aumentam chances de desenvolvimento de doenças vasculares



O verão tem a tradição de trazer para os amantes da estação passeios em praias e rios, roupas leves e curtas é tempo de descanso e despreocupação. No entanto, as altas temperaturas ainda requerem cuidados específicos com a saúde, o que não se refere apenas ao uso do protetor solar. De acordo com a Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV), os problemas vasculares **aumentam em até 30% no Verão**, um efeito das altas temperaturas sobre a circulação do corpo.

Com o calor, ocorre o processo de

vasodilatação, em que os vasos sanguíneos dilatam-se e provocam uma sobrecarga nas veias dos membros inferiores. Além de estar relacionado a sintomas como cansaço, sensação de peso na região, câimbras, dor e edemas, o fenômeno da vasodilatação ainda pode provocar o aparecimento de varizes e outros problemas circulatórios como edema linfático, insuficiência venosa crônica e trombose venosa profunda.

Cuidados

Se não há como evitar o aumen-

to das temperaturas, alguns cuidados devem ser tomados para que não surjam problemas de saúde vascular. De início, a hidratação é um ponto chave para a prevenção porque, com o calor, o corpo sua mais. Outro comportamento comum em festas e comemorações de Verão é o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, o que também favorece a desidratação.

O consumo excessivo de sódio, por sua vez, aumenta a pressão arterial. Além disso, o aumento do peso também é um fator de risco, o que reforça a importância da boa alimentação. Evite comidas gordurosas e opte por saladas e carne branca. E, se for ingerir bebidas alcoólicas, alterne com o consumo de água, água de coco, isotônicos ou sucos de frutas.

A atividade física também desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde vascular no Verão, já que, além de auxiliar na perda de peso, faz com que o corpo se movimente. No entanto, evite fazê-la em horários de maior exposição solar. Se seu trabalho exige que você fique sentado por muito tempo, é recomendado que se faça movimentos com as pernas e que se levante e ande durante o expedien-

te. Mas, se você trabalha em pé, não se mantenha parado e procure descansar quando puder.

Por fim, mantenha a pele sempre hidratada. Além de evitar problemas dermatológicos e diminuir os efeitos da exposição ao sol, a hidratação também pode impedir o surgimento de fissuras na pele, uma consequência da vasodilatação oportuna para infecções.

E quem já sofre com doenças vasculares?

Se você já sofre com algum tipo de doença vascular, é importante, além de seguir as recomendações gerais de prevenção, procurar um especialista antes de encarar o Verão. A partir de uma avaliação, o profissional poderá fazer outras orientações, como o uso de meias elásticas de compressão e tratamentos a laser para varizes, a depender das características de cada paciente.

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



ALGUMAS MARCAS QUE VOCÊ ENCONTRA AQUI

EQUIPAMENTOS E MATERIAIS ODONTOLÓGICOS PARA SUA CLÍNICA

☎ 54 3045-4949 @sulimplantes

📍 Rua Morom, 2950 - Boqueirão - Passo Fundo/RS

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

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)



Clinical Center:

uma infraestrutura pensada especialmente para você

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 do convênio ou mesmo a excelência no atendimento ao paciente.

Tudo isso você encontra no Clinical Center.

Uma experiência humanizada para seus pacientes com um sistema de gestão personalizado

Conheça todas as salas em nosso site. Acesse agora!



Psicologia e Psiquiatria



Psicologia e terapias



Fisioterapia



Sem maca

AGENDE UMA CONSULTA COM NOSSOS ESPECIALISTAS

- . Pediatras
- . Psicólogos
- . Quiroprata
- . Esteticistas
- . Fonoaudiólogos
- . Infectologistas
- . Massoterapeutas
- . Ginecologistas
- . Nutricionistas
- . Endocrinologista
- . Terapeutas Tântricos
- . Pediatras
- . Fisioterapeutas
- . Neurologista
- . Terapeutas Integrativos
- . Clínico Geral
- . Dermatologistas

Você profissional da saúde, estética e bem-estar
ABRA SEU CONSULTÓRIO NO CLINICAL CENTER
 INFORME-SE E COMECE A ATENDER AGORA MESMO
(54) 99982.1969



Consultórios por assinatura

www.clinicalcenter.com.br
 Rua Uruguai nº 1.969 | Centro - Passo Fundo/RS

O MAL DO SÉCULO NÃO É A ANSIEDADE!

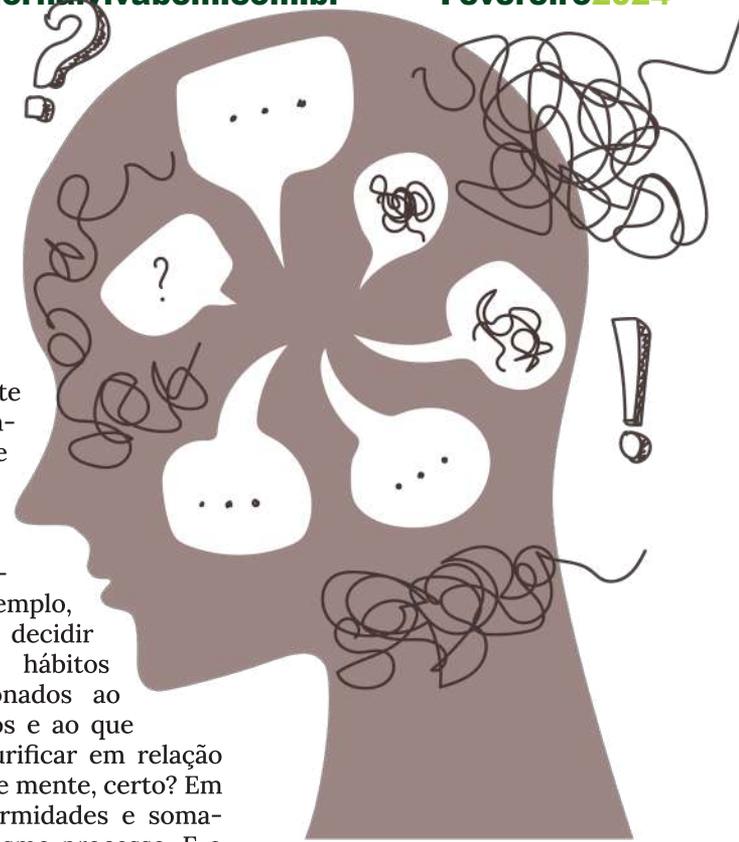
Há várias pesquisas que divulgam que os males do século são a ANSIEDADE e a DEPRESSÃO e que o Brasil é o país que está no topo do ranking destas “doenças”, segundo a Organização Mundial da Saúde. Porém, **EU DISCORDO!** Já é sabido, para quem quer ver, que quase 100% do que conhecemos como enfermidades, provém de desequilíbrios em nossa mente e emoções. Isto é, as formas de pensamentos são responsáveis pelas respostas fisiológicas que o nosso corpo apresenta. Tudo é reflexo. Se é reflexo, olhe em sua volta! O que o seu meio está reverberando? Quais são as influências que você está absorvendo? O que a sua mente esta assimilando? Do que seus olhos e ouvidos estão se alimentando? Todo seu consumo está lhe proporcionando vida ou está intoxicando e envenenando a sua vida? Ou, ainda, você nunca havia parado para pensar sobre isso? Esta é a grande questão e o REAL e grande mal do século! A **SUPERFICIALIDADE TÓXICA!**

Muitos de nós estão deglutindo

o veneno da superficialidade, sob a máscara da falta de tempo, dos compromissos excessivos, dos boletos para honrar os compromissos excessivos e do esgotamento, pelo mesmo motivo. Não sobra tempo para pensar! Aliás esta palavra parece estar fora de moda: pensar! Segundo o dicionário Aurélio (instrumento também cada vez menos em uso), “Pensar” é submeter (algo) ao processo de raciocínio lógico; exercer a capacidade de julgamento; dedução ou concepção. Enquanto nos envenenam pelos noticiários, com crises, tragédias e medos, o nosso poder de discernimento, na mesma proporção, parece estar sendo destruído. O que nos faz humanoides-androides, suscetíveis a acreditarmos em qualquer coisa, sem questionarmos.

O poderoso veneno da superficialidade, faz com que a nossa mente receba qualquer programação, que passa a determinar nossas decisões, pensamentos, sentimentos, gerenciamento das emoções e, com isso, as reações biológicas do nos-

so corpo diante destas toxicidades, geram o que conhecemos por doenças. Quando decidimos emagrecer, por exemplo, precisamos decidir mudar alguns hábitos tóxicos, relacionados ao que consumimos e ao que deixamos de purificar em relação ao nosso corpo e mente, certo? Em relação às enfermidades e somatizações é o mesmo processo. E o bálsamo mais eficaz para este detox é o conhecimento. O conhecimento é o antídoto da superficialidade. O conhecimento nos leva às raízes que desencadeiam toda forma de desequilíbrio, sejam estes físicos, mentais, emocionais, espirituais. Conhecimento é a vacina que não tem contraindicações, nem efeitos negativos, que nos levam a desvendar os mistérios das nossas mentes e nos libertar das amarras, verdadeiras âncoras, baseadas em cren-



ças limitantes, que nos aprisionam e se tornam fardos em nossas vidas.

O que você escolhe? Sim, porque você tem essa escolha!

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





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

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

NADA MUDA SE NÃO CONHECERMOS AS RAÍZES





RAÍZES

MÉTODO AVANÇADO DE TERAPIA

VOCÊ JÁ PAROU PARA PENSAR que o nosso corpo responde fisiologicamente a tudo que é produzido na nossa mente e que a nossa mente está ligada ao que herdamos genética e culturalmente? **É AÍ QUE ESTÃO AS RAÍZES** de tudo que gera desequilíbrio na nossa vida!

EXPANDINDO A CONSCIÊNCIA, encontramos essas raízes e geramos a **AUTOCURA** que precisamos.





GABRIELE LIMA
PSICOTERAPEUTA
MEDICINA GERMÂNICA
MESTRE DE REIKI

54. 99706-8562

Dicas para uma boa saúde vascular



Uma boa circulação é de grande importância para o corpo, pois é responsável pela oxigenação das células, remoção de dióxido de carbono e outras toxinas do organismo. Dessa forma, além de ter um cuidado com o próprio coração, também é necessário voltar a atenção para a saúde vascular. Fazer exames regulares com acompanhamento profissional. O sistema circulatório do corpo humano é complexo e necessita de cuidados. Com isso, pode-se corrigir as falhas no transporte de oxigênio, sangue e outros nutrientes.

O check-up vascular é tão importante que pode detectar doenças como insuficiência venosa crônica (varizes dos membros inferiores), doença aterosclerótica (estreitamento das artérias), trombose venosa profunda (causada pela coagulação do sangue no interior das veias) e aneurismas (dilatação anormal de uma artéria responsável por irrigar o cérebro).

Cuidados com a saúde vascular

Os cuidados com a saúde vascular devem fazer parte da rotina da pessoa. Dessa forma, além de ser importante fazer o check-up anual, alguns hábitos se tornam fundamentais:

Cortar o tabagismo: esse ponto é extremamente importante, pois o tabagismo é o único fator de risco que se pode "retirar", ao contrário de outros, como o colesterol alto;

Praticar atividades físicas: não é necessário que a pessoa se torne um atleta, mas o hábito de praticar exercícios físicos é muito importante. O tempo pode ser dividido em 150 minutos semanais para atividades moderadas ou 100 minutos de exercícios mais intensos;

Mudança na alimentação: não dieta, mas mudança no hábito alimentar. Dessa forma, aumentar a

qualidade da alimentação, reduzindo gorduras saturadas e aumentando o consumo de verduras e legumes devem fazer parte de uma rotina saudável;

Beber água: a maior parte do sangue do corpo é composto por água. Mas muitas pessoas se esquecem de ingerir líquidos na correria da rotina. Vale destacar que este é um constituinte do nosso corpo e que vai servir para diluir o sangue.

Fonte:

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



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

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

VASCULAR CENTER

**ANGIOLOGIA
CIRURGIA VASCULAR
CIRURGIA ENDOVASCULAR**

Dr. Almondi Fagundes - CRM 27252
Dr. Clebes Fagundes - CRM 13197
Dr. Tiago D. Nicolodi - CRM 32751

**ESTAMOS EM
NOVO ENDEREÇO**

Rua Uruguai, 1954/Sala 502
Edifício Centro Comercial Uruguai
Centro, Passo Fundo /RS

54 3311-1103 | 3045-1107 | 99669-8053
vascularcenter@clinicafagundes.com

Quando o “Amor” te maltrata ...

Muito se ouve sobre amores tóxicos, relações abusivas, amor líquido, amores violentos e por aí fora, mas o que isso de fato quer dizer? Na verdade, só reforça o quanto somos vulneráveis quando se trata de sentimentos e emoções. O que muito se diz é que no início de toda relação tudo é ótimo, lindo e perfeito. O encantamento pela possibilidade de encontrar o par ideal impede na grande maioria das vezes que sinais nocivos sejam percebidos. O envolvimento é tanto que qualquer indicativo da imperfeição acaba por ser ignorado.

Contudo, o tempo é um grande revelador de fatos e com o seu passar, a fase no apaixonamento cede lugar a relação real, ou seja, a que de fato pode ser esperada deste relacionamento e é aí que muitas pessoas se reconhecem em um espaço de discussões e brigas constantes. Ao lado de alguém que já não lhe completa, muito menos lhe faz feliz ou desperta o desejo de continuar junto.

Pode ser que algumas vezes até exista a vontade de abandonar o parceiro(a), mas sem saber ao certo porque, a ilusão de que tudo vai ficar bem ainda está presente, além da dúvida é claro, de que seus próprios comportamentos também estejam fazendo algo que prejudique a relação. O jogo da

culpa é poderoso neste momento.

A relação continua, no entanto só piora.

A necessidade de controle e desconfiança por parte de um dos membros da relação que antes parecia sutil e administrável, começa passar dos limites, causando dor e sofrimento aquele que já não sabe mais o que fazer neste relacionamento ou o porquê se permite aprisionar nele.

Outro sinal de alerta bastante comum e por vezes confundido com amor e proteção é o comportamento ciumento. É importante ter clareza que confiança é a base de toda relação saudável, você precisa ter liberdade de ser de ser quem é e sentir aceito por isso. Críticas constantes, apontamentos negativos o tempo todo, falta de apoio em projetos pessoais, são avisos importantes que está na hora de repensar a escolha de seguir na relação a dois. Quando estar com a outra pessoa exige de você esforços gigantes, se moldando, se ajustando o tempo todo para servir na caixa que



só outro conhece a medida, definitivamente a ideia de companheirismo, cumplicidade, aceitação e flexibilidade que todo relacionamento reconhecido como saudável necessita para se sustentar cai por terra.

Não esqueça que o objetivo de uma relação a dois é a troca, a soma, o compartilhamento de bons sentimentos, é doação de tempo, acolhimento de medos e angústias, é cuidado da dor e decepções é querer mais de tudo que é bom e gostoso para os DOIS. Ninguém se aventura no amor, desacreditando no seu sucesso. Vale lembrar que toda iniciativa de se relacionar é de que se construa um relacionamento duradouro, saudável e feliz. Reconhecer quando isso não acontecesse, aceitar o fracasso amoroso é admitir a falta de crivo na escolha, é assumir o famoso “dedo podre” que não raras vezes se repetido ao longo das experiências amorosas vividas.

Romper um relacionamento afetivo sempre é difícil, quando se trata

de um relacionamento tóxico é ainda mais. Na maioria das vezes as pessoas negam a situação, e não enxergam o quão doentio é insistir em algo que prejudica tanto a saúde emocional, mental e física. O primeiro passo para sair do relacionamento tóxico é aceitar que está dentro de um. O segundo é construir um sistema de apoio, deixando as pessoas que realmente te amam e se importam, aproximarem e ajudarem.

Outra questão de fundamental importância é prevenir o que na psicologia chama padrão de repetição, ou seja, que tão cedo as feridas desta relação estejam amenizadas, outra relação abusiva se instale. Para tanto a ajuda profissional tem esse papel, favorecer o autoconhecimento e desta forma elucidar os motivos de escolher e se manter em um relacionamento assim, proporcionando um espaço seguro e acolhedor para ressignificar o que foi vivido e construir um futuro melhor para as próximas relações.

Amor é cuidado, não se acostume com nada te machuque.

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



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

Centro Dia do Idoso Jerônimo Coelho Grupo Cristo Rey

Conheça nossas acomodações

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

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

(54) 99983-4810

Fale conosco

Grupo Cristo Rey

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

Tratamento de distúrbios hormonais e metabólicos

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

Dra. Morgana Regina Rodrigues
ENDOCRINOLOGISTA | CRM 34563

☎ (54) 3045-4070 ✉ morgana_r@hotmail.com

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

www.gastrobese.com.br

Escolha bem, viva melhor.

O que é o Reiki?



Reiki é uma técnica considerada como terapia integrativa, em que o terapeuta estende suas mãos sob partes do corpo do paciente para canalizar energia vital universal. O objetivo é restaurar o equilíbrio físico, regularizar suas funções vitais e equilibrar o campo mental e emocional. O método é reconhecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e também é aplicado no Sistema Único de Saúde (SUS) do Brasil, através do projeto de Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, que contempla outros tratamentos alternativos.

Segundo a Terapeuta Reikiana Prii Brittes, o Reiki é o uso da energia vital universal que está disponível a todos. Porém, devido às “sujeiras” energéticas provocadas por pensamentos, sentimentos, atitudes negativas e alimentação sem vida (industrializados), nossos canais (chakras) são obstruídos. Assim, a energia não entra por inteira, limitando a capacidade de auto cura.

Ainda, segundo Prii Brittes, as doenças ou disfunções físicas, mentais e emocionais são energia fluindo de maneira errada, parada ou bloqueada. Vários fatores como estresse, sedentarismo, má alimentação, insônia, respiração inadequada, ansiedade, mágoa, apego, raiva e baixa autoestima são capazes de interferir no fluxo energético e, com isso, podem causar distúrbios físicos ou psíquicos.

Portanto, o Reiki serve para desbloquear essa energia, regulando o fluxo e, conseqüentemente, res-

gatando o equilíbrio que é preciso para ter saúde e bem-estar. Com a aplicação da energia universal no corpo, o organismo volta a funcionar de forma harmoniosa, com glândulas ativadas, sistema nervoso revitalizado e sistema imunológico fortalecido.

Prii Brittes indica o Reiki como terapia, pois, ao longo do tratamento, há uma expansão de consciência em que a pessoa começa a mudar pequenas coisas de seu dia a dia. Existe uma mudança de valores e o paciente começa a olhar através das dificuldades da rotina, enxergando uma nova forma de viver, mais feliz e saudável.

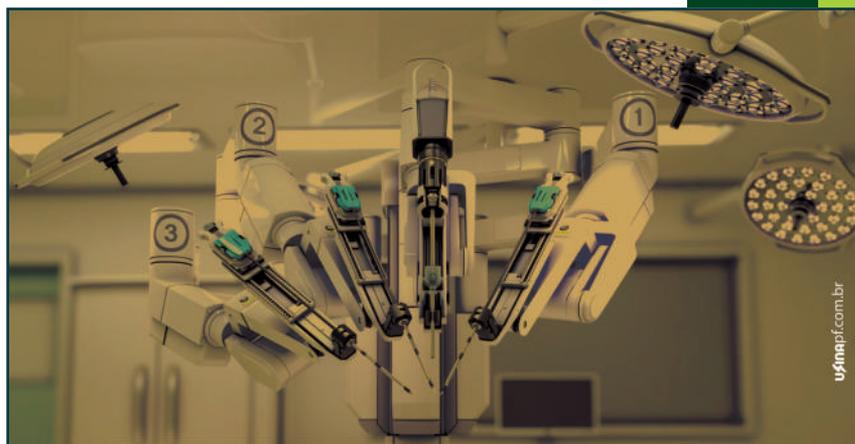
Normalmente, a sessão de Reiki pode ser realizada com a pessoa deitada ou sentada. O terapeuta irá aproximar suas mãos ou tocar um ponto-chave do corpo ligado aos sete chakras principais, fazendo a transmissão de energia, a fim de restabelecer o fluxo energético destes pontos. A sessão dura cerca de 1 hora e, durante o período, o terapeuta passa suas mãos por pontos vitais do corpo do paciente. A terapia pode acontecer acompanhada de música relaxante ou no silêncio.

Curiosidade: A palavra Reiki é de origem japonesa: “rei” significa energia universal e “ki” é a energia que flui de todo ser vivo. Quando unidas, elas simbolizam a energia vital universal que é utilizada pelos terapeutas.

Agende agora mesmo a tua sessão, e experimente esse alívio para o corpo e para a alma!

Fonte: Prii Brittes
Terapeuta Reikiana
(54) 99265-7503

Instagram: @priibrittesreikiana



ufmapf.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**

Urologia | Uro-oncologia | Cirurgia Robótica
CRM 22.402e - RQE 16.194

(54) 3045-6564

(54) 99133-9394

Rua Teixeira Soares, 777/Sala 502

Ed. Columbia Work Center
Centro - Passo Fundo/RS



Prii Brittes

Atendimento espiritual com direcionamento através do

BARALHO CIGANO!

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

Vivendo em um Mundo em constante transformação

Nosso Mundo está em constante evolução, e a habilidade de enfrentar mudanças e desafios é crucial para uma vida plena e saudável. Em muitas ocasiões, o medo do desconhecido e a resistência à mudança podem exercer um impacto negativo em nossa saúde mental. O ponto de partida para encarar esses desafios reside em conhecer e compreender nossos medos. As terapias comportamentais surgem como valiosas aliadas, fornecendo ferramentas para identificar a origem de pensamentos negativos e padrões comportamentais que alimentam o receio da mudança. Ao compreender a raiz desses medos, podemos desafiá-los de forma construtiva.

Encarar a vida com leveza implica encontrar alegria nas pequenas coisas, cultivar a gratidão e adotar uma perspectiva otimista diante dos desafios. A terapia positiva, uma abordagem terapêutica, destaca o fortalecimento das emoções positivas, contribuindo para uma mentalidade resiliente

e focada no bem-estar. A terapia, como guia nesse percurso, oferece ferramentas para compreender a origem dos medos e desenvolver uma mentalidade mais forte e adaptável. Sair da zona de conforto vai além de uma expressão; é um convite para explorar novas experiências e alcançar nosso pleno potencial.

É essencial conhecer a importância de aceitar nossos limites. A jornada de transformação não consiste apenas em ultrapassar barreiras, mas também em compreender e respeitar nossas capacidades individuais. Ter a força de vontade necessária para enfrentar mudanças internas demanda um equilíbrio sábio entre a auto aceitação e a determinação para superar desafios.

Ao deixarmos para trás a rotina monótona e nos aventurarmos no desconhecido, descobrimos uma sensação renovada de vitalidade e propósito. A habilidade de encarar os desafios com coragem, respeitando nossos próprios limites e



impulsionados pela força de vontade, não apenas fortalece nossa saúde mental, mas também abre portas para um crescimento pessoal contínuo.

Assumir uma postura de enfrentamento de forma consciente, aceitar os riscos como oportunidades e reconhecer e respeitar nossos limites são passos fundamentais para construir uma jornada de vida enriquecedora e repleta de significado. A verdadeira trans-

formação ocorre quando encaramos de frente o desconhecido, transcendendo os limites autoimpostos e abraçando a plenitude que a vida oferece, assim teremos uma jornada mais agradável e leve.

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



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

Arnel CRECI 25.294-J
Imóveis

Há 49 anos comprometida com você!

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

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

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

LAV & LEVA
LAVANDERIA E LIMPEZA DE AMBIENTES

SUAS ROUPAS LAVADAS, SEQUINHAS E CHEIROSAS!

SERVIÇOS

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

☎ 54 3622-7393 / 99697-1066

📍 RUA XV DE NOVEMBRO, 685 /SALA 03 - CENTRO

Microfisioterapia na Ansiedade Infantil

De acordo com o IBP (Instituto Brasileiro de Psiquiatria) cerca de 15% das crianças e adolescentes, sofrem de algum tipo de transtorno de ansiedade.

A Ansiedade infantil pode se manifestar de diferentes formas e aspectos na vida da criança. Além dos sintomas emocionais, também podem apresentar sintomas físicos, como tensão muscular, dores de cabeça, dor no estômago, inquietação, sensação de coração acelerado, suores, aperto no peito, roer unhas, coceiras que vão mudando de lugar. Comportamentos como querer fugir, se esconder, choro exacerbado, pânico, pesadelos, dificuldades com o sono, irritabilidade ou expressões de medo podem indicar também a ansiedade.

Estes sintomas podem aparecer por alguma situação vivida pela criança ou pelo ambiente em que ela está vivendo. Algumas vezes pode ser apenas um quadro de ansiedade e desaparecer, mas quando persiste é necessário eliminar do corpo estes conflitos para que a criança pare de sofrer, o que leva ao sofrimento de toda a família.



A Microfisioterapia pode ser uma grande aliada neste momento, pois é uma técnica manual que através de toques sutis no corpo, seguindo mapas corporais, se consegue identificar e ajudar o corpo a liberar "cicatrices" deixadas por situações vividas, não aceitas ou não resolvidas que estão causando estes danos ao corpo. Com isso, podemos ajudar a promover a melhora ou eliminação da memória do corpo, do conflito biológico vivido, ocorrendo uma melhora dos sintomas e bem-estar da criança.

Fonte: Carina Tagliari
Fisioterapeuta
Crefito5/ 75.750- F
(54) 98121-9229
(54) 99924-8792
Instagram: @carinatagliari




Carina Tagliari
Fisioterapeuta



Microfisioterapia



Pilates



Barras de Access



Access Facelift



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

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 (99) 9157-8708 @opticafisch

Cuidando do Bem-Estar Mental Familiar: O Papel Transformador da Hipnoterapia

A saúde mental é um pilar essencial para o equilíbrio e a felicidade de uma família. A dinâmica familiar, muitas vezes, reflete não apenas a interação entre seus membros, mas também o estado emocional individual de cada um. Traumas não tratados podem se manifestar de diversas formas, afetando não apenas a pessoa diretamente envolvida, mas reverberando nas relações familiares. Neste contexto, a Hipnoterapia emerge como uma ferramenta valiosa para promover a cura de traumas e fortalecer os laços familiares.

O Impacto da saúde mental na dinâmica familiar:

O ambiente familiar desempenha um papel crucial no desenvolvimento emocional e psicológico de seus membros. Traumas não resolvidos podem criar um ciclo de desafios emocionais, afetando a qualidade das interações familiares e gerando um impacto duradouro nas gerações futuras. O estresse, a ansiedade e a depressão podem

se tornar obstáculos significativos para uma família saudável.

Hipnoterapia como ferramenta de transformação:

A Hipnoterapia é uma abordagem terapêutica que utiliza o estado de transe hipnótico para acessar o subconsciente, onde muitas vezes as raízes dos traumas estão profundamente enraizadas. Quando aplicada à dinâmica familiar, a Hipnoterapia oferece uma oportunidade única de explorar e abordar questões subjacentes, proporcionando um caminho para a cura e o equilíbrio.

Benefícios da Hipnoterapia na saúde mental familiar:

- Curando traumas passados: A Hipnoterapia pode ajudar a identificar e abordar traumas passados, permitindo que os membros da família processem emoções reprimidas e encontrem resoluções significativas.
- Fortalecendo vínculos familiares:

Ao aliviar o impacto emocional de traumas, a Hipnoterapia contribui para a construção de laços mais sólidos entre os membros da família, promovendo uma maior compreensão e empatia.

• Reduzindo o estresse e a ansiedade:

Através de técnicas de relaxamento e visualização guiada, a Hipnoterapia pode reduzir os níveis de estresse e ansiedade, promovendo um ambiente familiar mais tranquilo e harmonioso.

Fomentando o autoconhecimento:

Ao explorar o subconsciente, os membros da família podem ganhar insights profundos sobre si mesmos, promovendo o autoconhecimento e a autocompaixão.

Integração da Hipnoterapia na rotina familiar:

A inclusão da Hipnoterapia na rotina familiar pode ser feita de maneira colaborativa. Sessões conjuntas ou individuais podem ser

adaptadas para atender às necessidades específicas de cada membro da família, proporcionando uma abordagem personalizada para a promoção da saúde mental.

Investir na saúde mental da família é um investimento no bem-estar de cada membro e na força coletiva que a família representa. A Hipnoterapia emerge como uma ferramenta eficaz para promover a cura de traumas e fortalecer os laços familiares, contribuindo para uma vida familiar mais unida e saudável mentalmente. Ao integrar a Hipnoterapia como parte de uma abordagem holística, as famílias podem desfrutar dos benefícios transformadores de uma mente mais equilibrada e resiliente.

Fonte: Bárbara Piccinini
 • Empresária
 • Hipnoterapeuta
 • Presidente do Podemos Mulher Passo Fundo
 (54) 99112-0567



Thais Stigert

arquitetura e interiores

☎ 54 98437-6609

📷 @arq.thaisstigert

Você sabe o que é HIPNOTERAPIA?

TÉCNICAS HIPNÓTICAS DENTRO DE UM PROCESSO TERAPÊUTICO

Para que serve a **Hipnoterapia**?
 Para auxiliar no tratamento de depressão, ansiedade, síndrome do pânico, estresse, processo de autoconhecimento, superação de luto, término de relacionamento entre outros.

Bárbara Piccinini
 HIPNOTERAPEUTA

AGENDAMENTOS
 (54) **99112-0567**

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

Bárbara Piccinini
 Hipnoterapia

Fatores psicológicos que influenciam as suas finanças



Os fatores psicológicos desempenham um papel crucial na formação de nossos padrões de comportamento financeiro, impactando diretamente nossas decisões econômicas. Em primeiro lugar, as emoções desempenham um papel central nesse cenário. Não apenas nas tomadas de decisões financeiras, como também em qualquer outra área da vida, somos fortemente influenciados por fatores psicológicos do nosso corpo, capazes de guiar o nosso comportamento financeiro. A compreensão desses sentimentos pode servir como guia para obter um comportamento financeiro com base na consciência.

A fim de adquirir mais consciência e controle sobre esses sentimentos, é preciso entender a conexão entre eles e as escolhas realizadas, para que os hábitos da vida financeira se tornem mais saudáveis. Aversão à perda, por exemplo, pode levar a escolhas financeiras conservadoras, enquanto a ganância pode resultar em riscos excessivos. Essas emoções moldam a maneira como percebemos o risco e a recompensa, influenciando nossas escolhas de investimento e gastos.

Além disso, a procrastinação e a falta de autocontrole também são fatores psicológicos relevantes. Muitas vezes, a impulsividade e a incapacidade de adiar a gratificação imediata podem levar a decisões financeiras a longo prazo. A procrastinação pode impedir a elaboração de um planejamento financeiro sólido, prejudicando metas de economia e investimento. A maioria dos hábitos financeiros – para não dizer todos – têm raízes emocionais. O que isso quer dizer? Por exemplo, compras compulsivas, aquelas que não pensamos duas vezes antes de adquirir o produto. Elas podem ser explicadas pelo prazer imediato que estamos buscando naquele momento.

Essa satisfação momentânea pode estar relacionada com a forma de lidar com alguns sentimentos, como a tristeza ou o estresse. Além dessa influência, a emoção também pode impedir o investimento, que vai ser travado pelo medo.

Todos os nossos valores são formados na infância, isso porque são concebidos pela influência dos nossos pais, educadores e também da sociedade. Por isso, costumamos seguir os exemplos financeiros que nos são ensinados. No entanto, esses princípios, por serem formados tão cedo, acabam nos limitando de vivenciar outra experiência com o dinheiro, além da que já temos como base. Tal crença, caso não seja desconstruída ao longo do tempo, pode criar barreiras mentais que nos impeçam de alcançar objetivos financeiros.

Podemos considerar como viés cognitivo, as distorções que o cérebro pode ter ao perceber e interpretar algumas informações. No caso do comportamento financeiro, esse viés pode ser o da confirmação, onde damos mais peso às confirmações que já estão pré-formadas em nosso cérebro. Esse cenário pode resultar em decisões com o dinheiro mal informadas ou pensadas. Com bens materiais ofertados a todo instante, é normal e compreensível que isso nos leve a gastar mais do que podemos, a fim de manter uma imagem ou um estilo de vida. Quando compreendida a tendência da busca pelo status que todos nós temos, conseguiremos, finalmente, desconstruir a pressão social perante nós e levar uma vida financeira baseada no que de fato precisamos.

Para iniciar o processo da relação saudável com o dinheiro, é necessário entender e refletir a sua atual vida financeira, a fim de compreender os gatilhos emocionais e comportamentais. Aproveite o ano novo e busque desenvolver habilidades como: autoconhecimento; educação financeira; metas claras e diálogo aberto sobre dinheiro com seus familiares. Compreender e abordar esses fatores psicológicos é essencial para promover escolhas financeiras mais saudáveis e sustentáveis.

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



Barras de Access

Kassia K.



Essa é uma técnica para quem quer liberar espaço na mente, **liberar pensamentos negativos e crenças limitantes**. Através de

toques em 32 pontos energéticos na cabeça conseguimos ter, resolução de "conflitos" físicos, emocionais, pensamentos e crenças que nos bloqueiam e nos travam na tomada de atitudes ou de ganho de resultados.

Se você sente que não tem saído do lugar ou se sente perdido, essa ferramenta irá te auxiliar, ela irá desbloquear e liberar o que precisa para que você atinja tuas metas e sonhos!

O que você deseja? Quer mais saúde? Mais dinheiro? Mais paz interior? Quer resultados?

Esse método chamado de **Barras de Access**, incentiva a transformação pessoal potencializando sensações de paz, bem-estar, capacidade, foco, segurança, autoestima, alegria entre outros.

Através dessa técnica você cria mais consciência para se conhecer e se permitir ser quem você nasceu para ser, sem preocupações com julgamentos próprios e/ou externos.

MAIS ÁREAS DE ATUAÇÃO:

- Aumento da concentração e **redução de bloqueios**;
- Facilidade em **resolução de conflitos, melhora da comunicação**;
- Alívio de **dores físicas e emocionais**;
- Redução de sintomas de **ansiedade e depressão**;
- Prosperidade **financeira**.

Quem sou eu?

Oi, eu sou a Kassia, formada em odontologia e especialista em odontopediatria. As **Barras Access** surgiram na minha vida em um momento muito difícil para mim, de incertezas (comparação, medo do fracasso, medo de não ser suficiente, de muitos julgamentos), eu não sabia mais para onde ir e o que fazer, tudo era muito difícil.

Fui convidada então a fazer uma sessão. Eu fui, porém fui relutante, lembro de pensar "**Como alguns toques na minha cabeça irão mudar minha vida?**" E mudaram! Lembro do alívio que senti, da leveza, me senti de mente limpa (sem barulhos). Foi como se tudo desligasse dentro de mim, me senti aérea, eu já não me importava com o ontem! Desde então eu me apaixonei por essa ferramenta e pensei "as pessoas precisam ter essa experiência" então fiz o curso!

Os resultados são fantásticos para aqueles que **BUSCAM MUDANÇA** e que querem esse autoconhecimento!

Agende sua sessão

(54) 99149-7382 @kassiak.silva





EM TODAS AS COISAS DA NATUREZA EXISTE ALGO DE MARAVILHOSO.



Experiências, natureza e aprendizado é isso que representa nossa Escola.



 @escola.estrelaguia

 Escola de Educação Infantil Estrela Guia

 54 99283-9407

Rua Nascimento Vargas, 531
Bairro Vergueiro

Em **2024** vá ao **encontro** de seu **cliente!**

JORNAL
Viva Bem

ANUNCIE
54 **99127-8125**



Verão sem manchas

Melasma: cuidado para que as manchas não piorem no verão

O melasma é uma disfunção na pigmentação da pele devido à concentração de melanina, pigmento que dá a cor à pele. Afeta, principalmente, mulheres entre 25 e 40 anos, apesar de 10% dos casos acontecerem em homens. Durante a gestação, o melasma pode piorar, pois os hormônios produzidos pela placenta, como a progesterona, estimulam a hiperpigmentação da pele. A exposição ao sol é um dos fatores que mais colabora para desencadear o melasma, pelo estímulo da pigmentação realizada pelos raios UV. Por isso, muitas mulheres percebem que ocorre escurecimento das manchas do melasma no verão.

Dicas para cuidar o melasma nessa época do ano:

1. Proteção é tudo! A melhor forma de evitar manchas é usar o filtro solar eficiente com proteção UVA e UVB, com cor, no mínimo FPS 50 e repassando a cada duas horas. Outra dica é utilizar protetores que contêm antioxidantes.

2. Uso do chapéu, óculos e roupa com proteção solar FPS 50+. Existem algumas marcas que, além de roupas, saída de banho, também possuem guarda-sol e sombrinha com protetor solar.

3. Evitar se expor diretamente ao sol, por muitas horas, principalmente nos horários mais críticos, como entre as 10 e 16 horas.

4. Manter cremes clareadores, prescritos pelo dermatologista. Por mais que os clareadores potentes não sejam indicados nessa época do ano, existem produtos com ativos mais suaves que conseguem estabilizar os melanócitos, apesar dos fatores externos.

5. Converse com o dermatologista sobre a opção de utilizar protetor solar via oral nessa época. Existem duas substâncias fitoterápicas, o Polypodium leucotomos e o Pinus pinaster Aiton, que prometem estabilizar por mais tempo os melanócitos e, com isso, evitar a piora

das manchas. Mas, atenção! Esse fitoterápico não substitui de maneira alguma o uso do protetor solar convencional.

6. Alguns procedimentos estéticos podem ser realizados mesmo no verão, como a radiofrequência microagulhada com aplicação de agentes clareadores logo em seguida, chamado de drug delivery. Em termos de ativos, o ácido tranexâmico, pela sua ação antifibrinolítica, que reduz a ação da proteína plasmina e leva a um estímulo das manchas, vem sendo um ótimo aliado no tratamento do melasma, seja aplicado de forma

tópica ou intradérmica.

Apesar de não haver cura, o melasma tem controle e os pacientes devem estar mais atentos no verão, para não escurecer as manchas e perder o efeito do tratamento realizado ao longo do ano. Por isso, consulte com seu dermatologista e curta essa época do ano, sem culpa e com muita proteção solar.

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




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)



Ψ Clara Maiby M. Santos
Psicóloga Cristã | CRP 07/05786

- Atendimento Individuais;
- Atendimento de Casais;
- Famílias e Grupos.

☎ 54 99951-2102
claramaiby3@gmail.com
Rua Independência, 161/Apto 201
Centro - Passo Fundo



Vitalle
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_vitalle f vitale.beleza
Rua Uruguai, 1570/Sala 905 - Edifício Medical Center - Passo Fundo/RS

O que é lombalgia?



Lombalgia é caracterizada por quadro de dor lombar, ou seja, ocorre na região inferior da coluna vertebral, entre a última costela e a pelve. Normalmente, o paciente relata ter dor e limitações nos primeiros movimentos da manhã, apresenta dificuldade em realizar o movimento de abaixar-se para amarrar o calçado ou pegar algo no chão e, em alguns casos, relata que a coluna está travada. Podemos classificar a lombalgia em aguda e crônica. Sendo a forma aguda uma dor intensa que aparece subitamente, normalmente, após esforço, enquanto a dor crônica não é tão intensa, mas é constante. A lombalgia já não é mais queixa recorrente apenas entre pessoas mais idosas. Adultos jovens e até adolescentes manifestam com frequência queixas de dor lombar no consultório. Em torno de 90% da população, em algum momento da vida, sentirá do-

res na coluna lombar.

Quais são as causas da lombalgia?

São inúmeros os fatores que desencadeiam a lombalgia. Entretanto, podemos citar como principais causas: hábitos posturais incorretos ao deitar, sentar ou ao realizar atividades rotineiras (trabalho, execução de exercícios, lazer, afazeres domésticos), hérnia de disco, inflamações/infecções, obesidade, sedentarismo, artrose/desgaste ósseo, envelhecimento, fraqueza muscular, estresse.

A quiropraxia pode tratar a lombalgia?

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

Como é realizado o tratamento?

Inicialmente, o quiropraxista realiza uma avaliação detalhada do paciente, com uma boa conversa e a utilização de teste específicos para identificar a raiz do problema. A partir disso, traça um plano de tratamento que consiste em alinhar as articulações que possam estar interferindo na dor por meio de ajustes manuais, complementado com técnicas de liberação miofascial quando necessário. Com o objetivo

de restabelecer a função biomecânica da coluna lombar, resultando no alívio das dores.

Quantas sessões são necessárias?

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

É possível prevenir a lombalgia?

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

Fonte: Érica Zabot
Quiropraxia ABQ 528
(54) 98139-5363
Instagram: @ericaquiropaxia



GEEK - ROCK - ANIME



MARCAS QUE VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI



store

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

Luiza Menegatti
Psicóloga Clínica
CRP 07/37954



- Pós-graduanda em Terapia Familiar Sistêmica
- Atendimentos: Adolescentes e Adultos (individual, casais e família)

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



Proteção Veicular

54.99964.1006
0800.222.2226

PREMIER Barbearia

Rua Bento Gonçalves, 624
Centro - Passo Fundo/RS

54 99907-3535

@premier_barbearia

O CVV oferece apoio emocional de forma gratuita e sigilosa.

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

Ligue 188 ou acesse cvv.org.br



COMO AÍ VOCÊ?

Desemprego... ANSIEDADE... Solidão... Tristeza... BULLYING... Depressão... PRECONCEITO...

COMO AÍ VOCÊ? @cvvoficial

A jornada do autoconhecimento



Existe uma frase muito significativa de um renomado escritor chamado José Saramago que diz o seguinte: “É preciso sair da ilha para ver a ilha”, é um lembrete para nossa vida, na maioria das situações que vivenciamos. Quando nos deparamos com situações conflituosas, geralmente estamos repletos de emoções que dificultam o nosso entendimento e con-

sequentemente temos dificuldade de lidar sozinhos.

A Psicologia é uma grande aliada não somente nesses momentos, mas em toda nossa jornada na vida. Através da terapia podemos ver as situações de uma outra perspectiva, entendendo o porque de nossas ações e sentimentos, e assim ressignificando os fatos e construindo melhores decisões dali em diante.

O psicólogo ou psicóloga, nos ajuda a trazer a consciência coisas que estavam inconscientes, como Freud falava. Na terapia conseguimos entender as situações sob um olhar mais atento e consciente, que sozinhos talvez não conseguíssemos ou levaríamos muito mais tempo.

Fazer terapia nos proporciona maior inteligência emocional para lidar com nossos conflitos, nos ajuda a entender o que cabe a si e o que cabe ao outro, trazendo maior protagonismo a nossa própria vida, nos tornando agentes de transformações positivas e tomadas de decisões mais acertadas no nosso dia a dia. O profissional da Psicologia é a pessoa que vai tornar tudo isso possível, com sigilo e responsabilidade. Ele vai trazer para o conhecimento do paciente os mecanismos necessários para lidar com os conflitos diários, através de um olhar diferente e de uma nova perspectiva mais consciente e responsável.

Através deste poderoso processo terapêutico, poderemos ter uma vida mais harmoniosa e tranquila, conseguiremos lidar melhor com as situações adversas que se apresentam em nossa vida, evitando dor e sofrimento. Também aprendemos

a conhecer e entender os gatilhos que nos provocam mal estar, assim nos proporcionando uma vida mais saudável e feliz com nós mesmos e com as pessoas que nos rodeiam.

Venha trilhar essa fascinante jornada de autoconhecimento!

Fonte: Escobar Júnior
Psicólogo - CRP 07/39799
(54) 99909-6262
Instagram: @escobarpsico



Dr. Alexandre Rossetti
Cirurgião-dentista - CRO 9864
Especialista em cirurgia bucomaxilofacial

**Implantes Dentários
Enxertos Ósseos**

Av. Sete de Setembro, 77
Sala 06 - Passo Fundo / RS
✉ rossettialexandro@gmail.com
☎ (54) 99946-1843 ☎ (54) 3311-7161

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

Aline Andrade

Em 2024
mude sua energia:
**Busque sua
melhor vibração.**

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

Instagram: @aline_andrade
☎ (54) 98106-0014

Smart PRINT
ADESIVOS

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

TEMOS TODOS OS FORMATOS

☎ 54 99956-8875 @ @smart.print.pf Smart Print
☎ Rua Irene 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

TRUSSARDI



Viva uma experiência única
de conforto e maciez!



Mariah ✨
Enxovais & Decoração

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

IPPF:

diagnósticos de ponta, perto de você!

Descubra a excelência diagnóstica do IPPF, presente em quatro unidades em Passo Fundo, e também nas cidades de Ijuí e Florianópolis.

Com quase meio século de experiência, nosso compromisso com **precisão e confiabilidade** destaca-se nas áreas de **Citologia, Anatomopatológico, Imuno-histoquímica, Biologia Molecular e Congelação.**

Conte com a expertise do IPPF para cuidar da sua saúde com qualidade e inovação.

Nossas unidades:



Unidade Matriz
Rua Teixeira Soares, 885 - 9º andar



Unidade Hospital de Clínicas
Rua Uruguai, 590 - 9º andar



Unidade Kozma Premium
Rua Eduardo de Brito, 1570



Unidade PET/CT
Rua Uruguai, 2050



Unidade Ijuí



Unidade Imunocore Florianópolis



IPPF

Patologia e Biologia Molecular

Diagnósticos em favor da vida.

🌐 www.ippf.com.br