

JORNAL Viva Bem

ano22
nº 260
Março 24

Periodicidade Mensal
Passo Fundo/RS
Distribuição Gratuita

www.jornalvivabem.com.br

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



Pantik
PANIFICAÇÃO INTEGRAL

LEVE UMA VIDA INTEGRAL

R. Capitão Araújo, 297
Passo Fundo/RS

54 3601-0830

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

PÃES
LANCHES
DELICATESSEN

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
Geek / Nerd

Alto risco de se apaixonar!

Rua Paissandú, 1850
Em frente ao EENAV

(54) 99676-2378

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

BRUNA SILVA
PERSONAL SÊNIOR

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

51 98126-0984

■ **Mulheres e o Empoderamento**
PÁGINA 9

■ **Março Azul-Marinho**
PÁGINA 15

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

CELEIRO NATURE DA NETO

TELE-ENTREGA (54) 99927-7360

[@celeironaturedaneto.com.br](https://www.celeironaturedaneto.com.br)

Celeiro da Neto @@celeironaturedaneto

Av. General Neto, 182/Sala 2 - Passo Fundo/RS

Vânia Oliveira
Podologia e saúde

Centro Clínico de Podologia

NOSSOS SERVIÇOS

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

54 3632-4937 54 99604-9438 @@podologa_vaniaoliveira

O exagero no consumo de medicamentos

A palavra remédio vem do latim *remedium* e visa designar aquilo que cura; é um termo mais amplo do que medicamento. O problema é quando confundimos estas palavras e corremos à uma farmácia achando que a droga que compramos (sim, a expressão *drogaria* é utilizada para estes locais de distribuição e vendas) vá nos curar. É claro, não se discute a eficácia de tantos fármacos, acontece que precisamos antes refletir sobre alguns dados. Estima-se que as pessoas acima de 60 anos representem algo em torno de 12% a 14% da população mundial, todavia, esta minoria é responsável pela comercialização de mais da metade de toda a produção de medicamentos! Não é à toa que o faturamento da indústria farmacêutica no Brasil cresceu 65% nos últimos cinco anos (fonte Invest/SP). Mas, além dos idosos, a população em geral consome a outra metade da superprodução das indústrias. Vamos aproximar agora estes dados com o da recente publicação de uma pesquisa para que possamos pensar uma abordagem psicológica para a questão.

O médico psiquiatra Christian Kieling, professor da UFRGS, liderou uma pesquisa (publicada em revista há poucos dias pela Associação Médica Americana) onde concluem que uma em cada 10 pessoas entre cinco e vinte e quatro anos de idade apresenta ao menos um transtorno mental. Foram analisados dados internacionais da *Global Burden of Disease* em prontuários de crianças, adolescentes e adultos jovens de 159 países, apontando, em cada grupo, quais os transtornos predominantes. Em todos os grupos (reitero: a partir de 5 anos de idade e até os 24 anos) foram encontradas afecções mentais, e, entre as mais recorrentes a todas as faixas etárias estavam os transtornos de conduta, de ansiedade e depressivos.



E qual a nossa cultura para o tratamento desses transtornos? Medicamentos. Todos temos em algum lugar de nossas moradas caixas de medicamentos (muitas das vezes guardados até mesmo com prazos de validade vencidos), e isso é outro perigo. Das tentativas de suicídio por ingestão de drogas, 61,8% se dão por medicamentos, enquanto que 11,4% são por uso de raticidas e 10,9% por agrotóxicos e o restante por outros químicos. Não bastasse, os benzodiazepínicos são as drogas mais consumidas para casos de tensão, ansiedade ou dificuldades de dormir, ao que, sobre a ingestão destes, o Instituto Brasileiro do Cérebro faz um alerta: *“A dependência pode ocorrer mesmo com o uso adequado e de curto prazo, mas o risco aumenta quando as pessoas as usam por longos períodos de tempo”*.

Não existe efeito sem causa; se considerarmos que estes transtornos apontados no estudo não são a doença em si, mas o resultado de frustrações não elaboradas, de excesso de internet, dá má qualidade dos relacionamentos sociais ou em família, de uma ilusão de que fama,

dinheiro e felicidade podem ser facilmente conquistados, poderemos concluir que sessões de psicoterapia aliadas a um tratamento medicamentoso servirão de coadjuvantes para a compreensão do próprio estilo de vida. Um trabalho psicoterápico voltado ao autoconhecimento, com a possibilidade de descobrir-se como sujeito capaz de promover seu crescimento pessoal, irá, certamente, possibilitar que se haja na raiz dos problemas. Daí, a uma melhora na qualidade de vida e, na maioria dos casos, à consequente desprescrição medicamentosa (obviamente que pelo médico que a receitou), poderemos reencontrar o prazer de viver e a possibilidade de resgatar nossa autonomia, sermos autênticos e legítimos donos de si. Basta que demos o primeiro passo.

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



CURIOSIDADES sobre a Páscoa

- A origem da palavra “Páscoa” é hebraica. Vem de “Pessach”, que significa “Passagem”. Comemora um marco na história do povo judeu: a travessia do mar Vermelho ao se libertar de um longo período de escravidão no Egito. Com este sentido, a Páscoa foi instituída no ano de 1513 a.C. Antes disso, a data era utilizada pelos povos que habitavam a bacia do Mediterrâneo para prestar sacrifícios de gratidão aos deuses pela colheita, que ocorria na primeira lua cheia da primavera.

- É a partir da Páscoa que todas as outras datas do calendário são estabelecidas. Os cristãos passaram a festejá-la no primeiro domingo depois da primeira lua cheia do outono (no hemisfério sul). Dois dias antes do domingo de Páscoa é a Sexta-Feira Santa. Quarenta dias antes é a Quarta-Feira de Cinzas e, portanto, 43 dias antes, o Carnaval.

- Com a crucificação e ressurreição de Jesus Cristo, a Páscoa ganhou um terceiro significado: a passagem da morte para a vida. Os cristãos utilizam a comemoração para relembrar a imolação do Filho de Deus, que com seu sacrifício livrou os homens dos pecados. A libertação, que para os judeus foi física, se tornou também espiritual.

- O costume de se trocar ovos na Páscoa começou nos primórdios da tradição da data. Mas a substituição dos ovos de verdade pelos de chocolate veio só no século 19, primeiramente na Alemanha. O ovo é um símbolo de nascimento, de renovação da vida – o mote da celebração da Páscoa.

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

KUMON

PORTUGUÊS - MATEMÁTICA - INGLÊS

Quem faz
APRENDE
para
a vida

Kumon é uma **metodologia** que visa **incentivar** na criança a **autonomia nos estudos**, buscando **fortalecer o potencial de aprendizado** de cada um. Por meio de um processo de aprendizagem **planejado e individualizado**, o aluno se torna confiante e capaz de enfrentar sozinho o desafio da **conquista do conhecimento**.

Até 5 anos

Desenvolva as habilidades de matemática desde cedo

Kumon introduz seu filho no mundo da leitura

Pronúncia refinada no Inglês

6 a 9 anos

Seu filho já começa à frente nos estudos

Gosto pela leitura

Desenvolvendo habilidades em outros idiomas

10 a 14 anos

Base para o cálculo avançado

Evolução contínua

Prepare seu filho para conquistas em um mundo globalizado

+ 15 anos

Passo a passo até níveis avançados de cálculo

Passo a passo de forma independente

Escolha seu próximo destino

Depoimentos

Fazer Kumon é embarcar em uma jornada com a família rumo ao sucesso.

E foi vivendo isso que decidi, antes mesmo de ser mãe, que vivenciaría essa caminhada de aprendizado com meus filhos.

Augusto e Martina se dedicam ao estudo da matemática como gente grande.

O Kumon tem suas exigências. Precisa de dedicação e persistência, e é aí que nós, pais, precisamos nos fazer presentes. As crianças precisam de apoio para se desafiarem e assim alcançarem os objetivos traçados. Esse tempo juntos é recompensador! O estudo é recompensador! O método Kumon é recompensador!

Vale cada centavo. ❤️

Sthéfani Thomé, ex-aluna kumon e mãe do Augusto e da Martina Thomé Zanato



Nós como pais do Gael acreditamos que a educação transforma vidas, famílias e muda o rumo de muitas histórias.

O método Kumon chegou na vida do meu esposo quando adolescente e até hoje na sua profissão como arquiteto e urbanista o método faz diferença no seu dia a dia.

Quando a pandemia chegou, a escola fechou e o Kumon foi a nossa esperança!

Desde aquele dia o Kumon é fundamental na história de vida do nosso filho, não sendo apenas aulas extra curriculares de matemática ou português.

O Kumon é um investimento que não abrimos mão e somos gratos pela oportunidade de proporcionar o método ao nosso filho.

Leticia Zaffari Carmo Benvenuti e José Augusto Dal Paz Benvenuti



KUMON CENTRO

☎ 54 3317-2158

Rua Capitão Eleutério, 613/Sala 1C
Centro - Galeria Central - Passo Fundo/RS

KUMON BOQUEIRÃO

☎ 54 3045-3600 ☎ 54 99697-9617

Rua Morom, 2755/Sala 01
Boqueirão - Passo Fundo/RS

Reiki: uma energia curativa para o feminino

O Reiki é uma técnica terapêutica integrativa, criada em 1922 pelo monge budista japonês Mikao Usui, que consiste na transmissão da energia vital universal através da imposição das mãos com o objetivo de harmonizar, revitalizar e curar pessoas, animais, plantas e até mesmo ambientes. Ela é realizada por meio da canalização da energia, com ou sem contato direto, podendo, inclusive, ser feito a distância, desde que o reikiano (pessoa capacitada para enviar Reiki) tenha formação para isso.

O Reiki vem conquistando cada vez mais pessoas, por conta de sua eficácia no relaxamento e auxílio em processos de cura amenizando os sintomas como os da menopausa, por exemplo. Tal técnica tem sua eficácia comprovada, tanto que foi reconhecida pela OMS (Organização Mundial da Saúde) em 2007, como terapia. Além disso, restou incluído na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), em 2017, passando a ser oferecido pelo SUS.

Embora a inclusão do Reiki no SUS varie de acordo com as políticas e iniciativas locais, a prática tem sido utilizada em conjunto com tratamentos convencionais para ajudar a promover o bem-estar geral e melhorar a qualidade de vida dos pacientes,

pois pode ser realizado em qualquer pessoa, uma vez que não tem contra indicação. O Reiki é para todos, mas, em especial para as mulheres, pois ele afina-se de modo particular com características intrínsecas do feminino como o autocuidado, o acolhimento, a subjetividade, a receptividade e etc.

Atualmente as demandas do cotidiano acabam polarizando as mulheres, levando-as a adotarem aspectos do masculino como a reatividade, a aceleração e até a agressividade para encararem o mundo. E, não há nada de errado nisso! Dispomos de ambas as energias dentro de todos nós, Ying e Yang, masculino e feminino e devemos acessar a ambas de acordo com nossas necessidades. O problema é quando estes polos estão muito desequilibrados e requerem uma harmonização e, neste contexto, o Reiki é um grande aliado para o equilíbrio dessas energias, visto que é uma terapia que tanto é profilática como auxilia as pessoas a restabelecerem-se mais rapidamente de enfermidades.

Note-se que, a mulher, ao se desconectar de seu corpo, mente e verdadeiros desejos, abre espaço para a instauração do estresse, cansaço, insônia, dores físicas e doenças psicossomáticas, sendo o Reiki, uma terapia bastante recomendada para combater



isso, pois realinha o fluxo de energia vital, trazendo o equilíbrio energético ao corpo e uma sensação de bem-estar geral.

Alguns exemplos dos benefícios para as mulheres:

- Redução do estresse e ansiedade, eis que promove relaxamento e sensação de bem-estar;
- Equilíbrio emocional, pois auxilia no controle dos altos e baixos da vida;
- Alívio de dores menstruais;
- Suporte durante a gravidez, porque além de ser reconfortante, alivia o estresse e promove o bem-estar emocional;
- Facilita a cicatrização pós-parto, dado que ajuda na recuperação física e psicológica;
- Aumento da energia vital promovendo

um maior equilíbrio e bem-estar geral;

- Melhora da qualidade do sono;
- Fortalece o sistema imunológico, ajudando o corpo a combater doenças e infecções de forma mais eficaz.

Em geral, o Reiki é uma prática benéfica para mulheres de todas as idades, proporcionando apoio físico, emocional e espiritual.

Fonte: *Andréia Mallmann*
Terapeuta Integrativa
(54) 98447-7713
Instagram: @andreiamallmann





espacia **pilates**

No mês do nosso aniversário,
agende sua aula experimental gratuita!

Pratique ser feliz:
Pratique pilates!

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

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

Natação e seus benefícios

A natação pode e deve ser a primeira atividade física, a partir dos 6 meses de vida, a criança já pode começar a prática da natação, dos 6 meses até os dois anos os pais participam juntos da aula, a partir dos 2 anos eles já começam a ficar sozinhos na piscina com os professores. Ou seja, um esporte para todas as idades.

Considerado um dos esportes que mais contribui para a melhora do desempenho escolar, a prática beneficia e muito, condicionamento físico, coordenação motora, noção de tempo/espaço e percepção. As crianças absorvem mais conteúdo porque o esporte traz segurança para as atividades propostas e a energia gasta na natação deixa a

criança mais calma em sala de aula.

A natação no inverno, não deixa as crianças doentes, pelo contrário, as piscinas são climatizadas em temperaturas adequadas, os mesmos cuidados de épocas frias devem ser tomados ao sair da piscina, como secar bem os cabelos, dar um tempo na recepção para temperatura corporal baixar. Mas a prática do esporte vai manter a criança mais protegida, com mais saúde para não pegar doenças.

Uma das grandes discussões é se a natação prejudica o ouvido das crianças, isso é um mito, se a criança já possui otite ou pré-disposição a ter dor de ouvido, a água quando não tratada corretamente pode contribuir, fato. Mas a na-

tação por si só, não desencadeia quadros de infecção de ouvido.

A prática da natação ainda ajuda a prevenir afogamentos, sendo um seguro de vida para os pais, nas aulas de natação, além da prática, cuidados que devem ser tomados, são ensinados as crianças, como estar sempre supervisionados por um adulto. Uma das atividades que desenvolve bem esta situação, são as aulas de natação com a "semana segura", onde as crianças vão ter noções e trabalhar exercícios específicos sobre a situação, a aula ainda envolve nadar com roupa, para os mesmos terem noção na prática sobre a situação.

Outro benefício na prática da natação está em tirar as crianças e

adolescentes um pouco da frente das telas (celular, televisão) e assim, ajudando na postura corporal dos mesmos, além é claro de estar contribuindo para a saúde.

Sendo um dos esportes mais completos que existe, que trabalha o corpo todo, ajudando a prevenir lesões, trabalhando a parte cardiorrespiratória do aluno. Então, não perca mais tempo, e incentive seu filho e você também a praticar este esporte com vários benefícios.

Fonte: Vinicius de Moura
Educador físico - Cref 5181
(54) 99954-5004
Instagram: @win_natacao





Carina Tagliari
Fisioterapeuta



Microfisioterapia



Pilates



Barras de Access



Access Facelift



AGENDE SEU HORÁRIO

54 98121-9229 / 99924-8792 @carinatagliari



RAPHAELLA BOOZ
EM PASSO FUNDO

Uma experiência de inspiração e paixão para todos os seus estilos.

8 de Março
Feliz Dia da Mulher!

📞 (54) 9 9998-7755
R. Paissandu, nº872 - Loja 02
📷 @raphaellaboozpassofundo



Mulheres grávidas devem se preocupar com a saúde vascular

Em alguns casos, a gestante pode ter trombose venosa profunda



As alterações que ocorrem no corpo da mulher durante a gestação refletem na saúde em todos os aspectos, inclusive na circulação sanguínea e, principalmente, no sistema venoso. Inchaço e surgimento ou piora de varizes são os principais problemas apresentados durante os nove meses, principalmente pela elevação de hormônios femininos. Em casos mais graves, a gestante pode desenvolver a trombose venosa profunda (TVP), apesar de a incidência desse problema ser mínima.

De acordo com estimativas da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV), há uma prevalência média da TVP de 38% na população geral brasileira, sendo encontrada em 30% dos homens e 45% das mulheres, levando em consideração todas as faixas etárias. Quanto

mais idoso maior a prevalência sendo que 70% das pessoas acima dos 70 anos podem ter varizes. Os maiores fatores de risco são predisposição familiar, sexo feminino (proporção de até 2,3 para 1 homem), idade (quanto mais idoso maior a prevalência), obesidade. Nas mulheres, além das questões genéticas, idade e obesidade, o risco se intensifica de acordo com o aumento de gestações anteriores.

Naturalmente, a gestação promove uma elevação significativa dos níveis hormonais, entre eles progesterona,

estrogênio, gonadotrofina coriônica humana (hCG) e o hormônio lactogênio placentário (hPL). Cada um deles tem uma função para a progressão da gestação e sua manutenção. Mas, para o sistema venoso, isso acarreta uma dilatação das veias do organismo, tornando-as mais complacentes e volumosas, que aumentam com o decorrer da gestação e causam inchaço, cansaço, dor, vasinhos e veias aparentes e sensação de queimação nas pernas.

A partir do sexto mês de gestação, com o crescimento do bebê e da extensão abdominal, o retorno venoso da gestante é prejudicado, dessa forma, o útero pode comprimir a veia cava e causar uma intensificação dos sintomas de inchaço e dor. Fatores como o histórico de TVP e antecedente pessoal para a ocorrência de abortos repetidos devem ser avaliados durante o acompanhamento gestacional. Alguns outros precedentes também podem influenciar negativamente na qualidade de vida da gestante, como por exemplo, histórico de uso de tabaco, obesidade, sedentarismo e até mesmo alguns transtornos psicológicos.

Durante a gravidez é muito importante realizar o acompanhamento com um cirurgião vascular, para esclareci-

mento de dúvidas e até mesmo para diminuir o sofrimento causado pelo aparecimento de vasinhos ou varizes. Assim, o médico será capaz de identificar um tratamento viável, como o uso de meias elásticas para controlar a vasodilatação dos membros das pernas e dos pés, uma vez que alguns medicamentos e procedimentos cirúrgicos podem ser altamente arriscados, tanto para a mãe quanto para a criança. Em casos de prevenção e tratamento de quadros tromboembólicos, como a TVP, pode ser necessário o uso de medicamentos específicos, comprovadamente seguros para o feto. Outras formas de prevenção são o uso regular de meias elásticas, a alimentação saudável, evitar ganhar peso durante a gestação, caminhadas diárias e elevar as pernas algumas vezes por dia.

Uma grande parte [dos vasinhos e varizes] desaparece após o parto e durante os primeiros meses. O momento ideal para tratá-las é a partir do terceiro mês de amamentação.

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

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

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

**Cirurgia Vascular
Cirurgia Endovascular
Ecodopler Vascular**

Dr. Tiago Scherer
CREMERS 30693

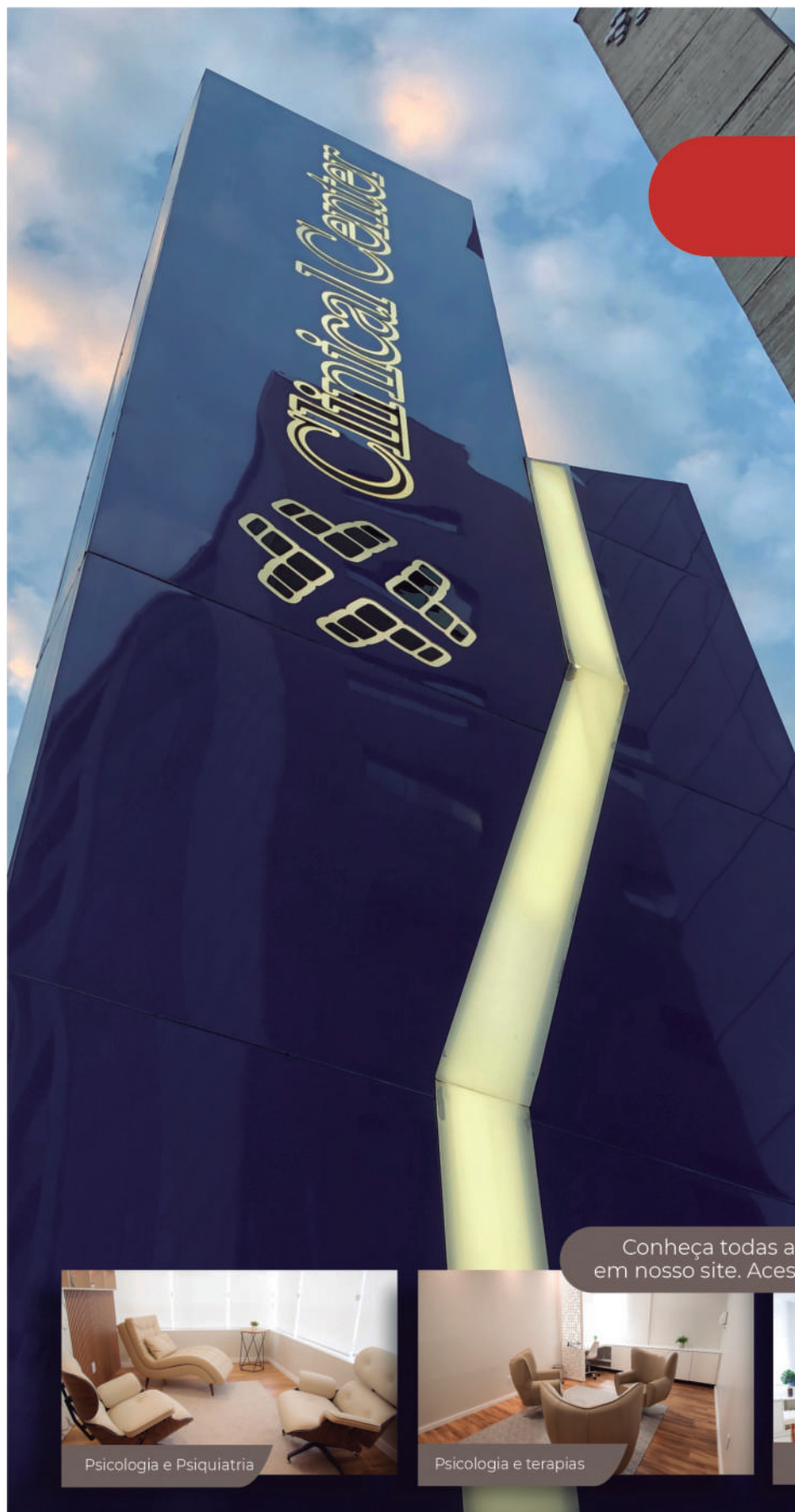
☎ 54 **3311-6862**

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

- 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



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

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



Clinical Center

Consultórios por assinatura

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

O feminino que habita em você, homem

Por séculos vivemos na cegueira induzida, aonde fomos conduzidos a pensar que ter qualquer traço ou sentimento de feminilidade, seria o mesmo que assinar uma sentença de sub valor. Um ser humano aquém de qualquer posicionamento relevante para a sociedade. Felizmente este paradigma vem sendo derrubado. Mas, não sejamos hipócritas em afirmar que caiu por terra totalmente. Toda cultura enraizada leva muito tempo para ser substituída. Ainda há um longo caminho até que a feminilidade em todo o ser, seja adequadamente reconhecida na sua importância.

Hoje, graças às transformações e conhecimentos expandidos, cada vez mais homens tem se permitido utilizar da energia feminina, tanto no lar, quanto em suas profissões e na sociedade. O benefício desta auto concessão masculina, são maridos mais companheiros, pais mais zelosos e carinhosos, colegas de trabalho mais empáticos, humanos mais sensíveis.

Se você não consegue ver isso,

talvez tenha chegado o seu momento de despertar e expandir a consciência, buscando autoconhecimento, de modo a ampliar sua visão. Pois talvez você esteja fazendo jus muito mais da sua energia masculina, independente se você é homem ou mulher, atraindo mais do mesmo. Houve um longo tempo em que eu, pela falta do meu pai, e em honra a ele, utilizei muito fortemente da energia masculina na minha vida. Me tornando, assim, uma mulher que queria me fazer muito mais líder, que quase não sabia receber gentilezas, que queria sempre ser a provedora do lar, no trabalho, com os amigos, a cuidadora de todos. Até mesmo um pouco competitiva em relação aos homens. Isso nada tem a ver com conceitos ou preconceitos.

É parte de uma cultura desde o tempo das cavernas, quando os homens eram os responsáveis por prover a sobrevivência da sua família. A mulher, por sua vez, era responsável por atividades mais "delicadas". Parece uma longa trajetória de lá para cá, mas se analisarmos de perto, ainda corre em nossas veias esta herança cultural. Somente quando eu soube verdadeiramente reconhecer o papel do meu pai na minha vida, e que eu poderia honrá-lo ainda mais, aplicando suas boas características, seus ensinamentos, seus valores e princípios à minha vida, é que fui me tornando quem eu nasci para ser.

Assim é com mulheres e homens. É necessário que busquemos o equilíbrio das duas polaridades, para que consigamos harmonizar corpo, mente, ações, sentimentos, pensamentos. Homens que honram, perdoam, amam suas mães de forma equilibrada, não como dependência emocional, mas admirando, atribuindo a elas o valor por terem lhe concedido a vida, sabendo que elas fizeram o melhor que sabiam fazer pelos filhos, errando e acertando, dentro das suas condi-

ções e conhecimentos, que sabem perdoá-las pelas falhas, estes são homens que sabem que a feminilidade só atribui a eles ainda mais valor. São homens que podem ocupar qualquer lugar gerando equilíbrio e ótimas contribuições, flexibilizando decisões, usando a sensibilidade como equalizador do bom senso.

Parabéns homens que não temem sua feminilidade. Vocês tornam o mundo um lugar melhor.



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

Mulheres e o Empoderamento



No Universo do Empoderamento feminino, a jornada da mulher contemporânea transcende as fronteiras do mero reconhecimento externo. É um mergulho profundo dentro de si mesma, um despertar do poder interior que reside em cada mulher. Como terapeuta tântrica, tenho testemunhado o incrível potencial que habita dentro das mulheres quando elas se conectam com suas emoções e se empoderam de dentro para fora.

O Empoderamento feminino não se resume apenas a conquistas externas, embora estas sejam importantes. Trata-se de uma jornada interna de autoconhecimento, autenticidade e aceitação. Quando uma mulher está consciente de suas emoções, ela se torna capaz de reconhecer suas próprias forças e vulnerabilidades, abrindo espaço para o crescimento pessoal e a transformação. É crucial que as mulheres reconheçam a importância de cuidar de sua saúde emocional e mental. Em um mundo que muitas vezes impõe expectativas irreais e padrões inatingíveis, é fundamental que as mulheres se sintam capacitadas a abraçar sua verdadeira essência, sem medo de julgamentos ou limitações.

A Terapia Tântrica oferece um caminho poderoso para o Empoderamento feminino, ao promo-

ver uma conexão profunda com o corpo, a mente e as emoções. Por meio de práticas como meditação, respiração consciente e massagem Tântrica, as mulheres podem explorar e liberar bloqueios emocionais, despertando uma sensação de vitalidade e autoconfiança.

Ao se empoderar de dentro para fora, as mulheres se tornam agentes de mudança em suas próprias vidas e na sociedade como um todo. Elas se tornam inspirações vivas, irradiando coragem, paixão e autenticidade. O Empoderamento feminino não conhece limites; é um movimento contínuo de crescimento e evolução.

Portanto, convido todas as mulheres a se conectarem com sua essência mais profunda, a explorar suas emoções com coragem e a se empoderar de dentro para fora. O poder reside em cada uma de nós, esperando para ser despertado e celebrado. Vamos nos unir nesta jornada de autoconhecimento, empoderamento e transformação. Juntas, somos imparáveis.

Fonte: Liziane Freitag
Terapeuta Tântrica e Mentora
(54) 99900-8483
Instagram: @liziifreitag



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

Liziane Freitag
Mentora de Terapeutas
Terapeuta Tântrica

TRANSFORME sua carreira!
Mentoria magnetizar para terapeutas e massoterapeutas

Você está pronto para elevar sua carreira a novos patamares? A Mentoria Magnetizar é o caminho para realizar todo o seu potencial como terapeuta ou massoterapeuta.

Junte-se a nós e descubra como alcançar:

- ➔ Realização profissional;
- ➔ Sucesso duraduro;
- ➔ Remuneração justa.

Nossa mentoria é projetada para ajudá-lo a ressignificar suas crenças e desbloquear seu verdadeiro potencial.

MENTORIA MAGNETIZAR

Destinada a terapeutas e massoterapeutas que buscam sucesso, crescimento profissional e destaque em sua carreira.

Focada em ressignificar crenças que limitam o sucesso do profissional. Nosso trabalho é direcioná-lo para uma jornada de realização plena em sua carreira.

Objetivos

- Aumentar o faturamento, alavancando seus serviços através de posicionamento estratégico.
- Realização e sucesso profissional.
- Remuneração justa.
- Auxiliar o profissional a ter posicionamento na sua área de atuação e a se tornar autoridade em seu trabalho.



AGENDE SEU HORÁRIO
54 **99900-8483**



A nutrição aliada ao tratamento da endometriose

A Endometriose trata-se da presença de células do Endométrio (uma mucosa que reveste a parede interna do útero) fora da cavidade uterina, podendo atingir ovários, intestino, bexiga. Com isso, em vez de serem expelidas, elas migram para o sentido oposto, voltando a multiplicar-se e a sangrar. Uma dieta equilibrada, combinada com uma profunda avaliação nutricional, é uma aliada fundamental no tratamento de pacientes com Endometriose, uma doença inflamatória que afeta cerca de 10% das mulheres em idade reprodutiva. Dentre os sintomas da Endometriose estão: dor pélvica crônica, dor ao urinar ou evacuar, dor durante a relação sexual e uma razão

comum para a infertilidade. O acompanhamento com um profissional de Nutrição ajuda a melhorar a qualidade de vida de quem tem esta patologia. O nutricionista conduz a avaliação nutricional, identifica a necessidade de redução de gordura corporal, verifica os hábitos alimentares atuais da paciente, analisa os exames laboratoriais e os sinais/sintomas que, em conjunto, irão ajudá-lo a prescrever uma dieta rica em alimentos anti-inflamatórios, um aporte adequado de fibras e suplementação quando necessário. O objetivo será contribuir para o equilíbrio nutricional e, consequentemente, reduzir o risco do aumento da inflamação. O consumo de frutas, vegetais,

gorduras poli-insaturadas (como o ômega 3), a ingestão adequada de cálcio e aporte adequado de antioxidantes devem fazer parte da alimentação de quem tem Endometriose, tanto para redução do risco como na estratégia complementar ao tratamento da doença. Por outro lado, um excesso de ingestão de carne vermelha, gordura saturada, gorduras trans, álcool, cafeína e alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar e gordura, são fatores que podem aumentar o risco da Endometriose. Há estudos que indicam que a suplementação de nutrientes e compostos bioativos antioxidantes, a exemplo de vitaminas C e E, minerais como selênio e zin-

co, fitoquímicos e resveratrol são benéficos no tratamento e prevenção da doença. E, por ser uma doença crônica, o tratamento da Endometriose deve ser feito durante toda a vida. Hoje em dia, o papel da alimentação saudável como parte do tratamento está bem estabelecido. Manter uma boa dieta pode ter impacto significativo no controle dos sintomas.

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



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
Dona Eliza, Passo Fundo - RS
- Rua Luiza Becker, 382
Bairro Jerônimo Coelho, Passo Fundo - RS
- (54) 99983-4810

Fale conosco



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

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

Competências socioemocionais e mindfulness

Ao observar, podemos perceber que o mundo está cada vez mais exigente e competitivo, e para um desenvolvimento integral do ser humano precisamos visar não apenas habilidades cognitivas através de conteúdos curriculares nas escolas, mas também habilidades e competências socioemocionais para uma vida emocionalmente saudável e equilibrada.

Estudos clínicos já comprovaram que ter uma atitude Mindful frente a situações adversas da vida permite que as pessoas sejam mais flexíveis, mais funcionais e mais adaptativas no dia a dia. Abre espaço para desenvolver inteligência emocional e resiliência. Podemos ensinar as crianças a terem maior abertura e aceitação às experiências que surgem, sejam elas agradáveis ou desagradáveis. (Friary, Vitor, 2018)

Conforme o autor supracitado, Mindfulness é uma prática de atenção plena ao momento presente que leva a um estado mental de ampliação da consciência, para reduzir os níveis de estresse men-

tal e emocional. Aplicado a crianças e adolescentes, o Mindfulness melhora o foco e a concentração, regula os níveis de ansiedade, aprimora as habilidades sociais e emocionais, melhora a qualidade do sono e a criatividade, tudo isso afetando positivamente sua saúde e bem-estar.

A educação socioemocional tem o intuito de desenvolver diversas competências nas crianças e adolescentes, trabalhando de forma integral, tornando-o consciente de sua responsabilidade consigo e com os outros, permitindo aprender habilidades que são necessárias para reconhecer e gerenciar emoções, estabelecer relações sociais saudáveis e ser capaz de administrar situações desafiadoras de forma efetiva. A educação socioemocional também procura estimular habilidades como: autoconhecimento, criatividade, resiliência, empatia, pensamento crítico e colaboração. (Carneiro e Lopes, 2020)

E dessa forma observo que incluir práticas de Mindfulness juntamente com a educação emocional no cotidiano das crianças e adolescentes vai contribuir para o desenvolvimento pleno de habilidades de vida e socioemocionais tão necessárias no mundo atual.

Fonte: **Juliana Fisch Teixeira**
Psicóloga CRP 07/23021
(54) 99113-0942
Instagram: @jufischt



Tratamento de distúrbios hormonais e metabólicos

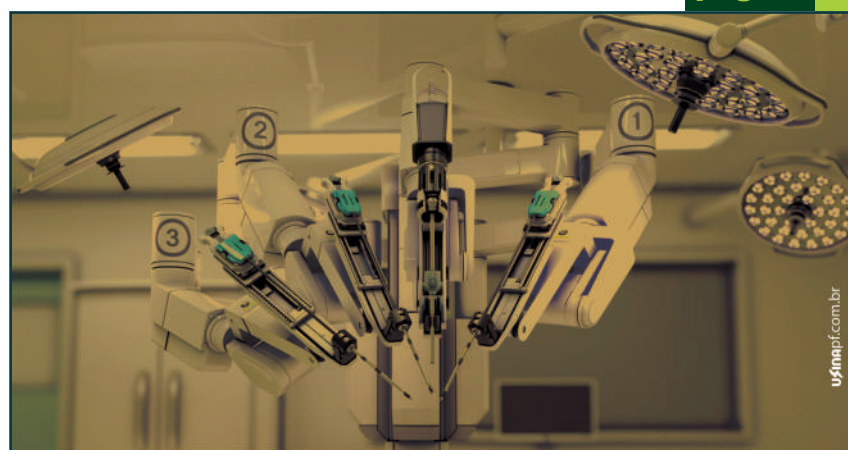
- DIABETES E DISLIPIDEMIAS • DOENÇAS NA TIREOIDE
- DOENÇAS DO METABOLISMO ÓSSEO (OSTEOPOROSE)
- IRREGULARIDADE DO CICLO MENTRUAL
- DOENÇAS HIPOFISÁRIAS E ADRENAIS
- DOENÇAS DA PUBERDADE E CRESCIMENTO • OBESIDADE

Dra. Morgana Regina Rodrigues
ENDOCRINOLOGISTA | CRM 34563

(54) 3045-4070 | morgana_r@hotmail.com

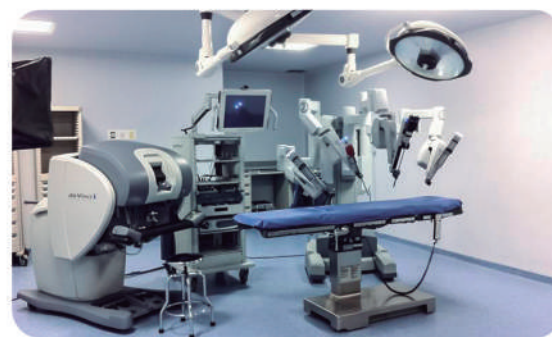
Rua Uruguai, 1953/8º andar - Ed. Medcenter
Passo Fundo/RS

www.gastrobese.com.br



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



A incrível jornada de Ser Mulher

No turbilhão da vida moderna, as mulheres se veem imersas em uma dança de papéis e responsabilidades que muitas vezes as sobrecarregam. Ser mãe, esposa, profissional e tantas outras coisas ao mesmo tempo pode parecer uma tarefa impossível, deixando pouco espaço para o cuidado consigo mesma. Nesse contexto, é essencial compreender que a saúde da mulher vai muito além do aspecto físico. É um mosaico complexo que engloba a mente, o coração e o espírito. Em um mundo que muitas vezes nos pressiona a seguir em frente sem olhar para trás, é preciso lembrar que cuidar de si mesma não é egoísmo, mas sim um ato de amor próprio e de respeito por nossos próprios limites e necessidades.

Ao reconhecer a importância do autocuidado e do amor próprio, as mulheres se conectam com sua essência mais profunda e encontram um espaço de paz e equilíbrio interior. Não se trata apenas de reservar um tempo para uma caminhada tranquila no parque ou para uma xícara de chá quente, mas sim de reconhecer e valorizar a pessoa incrível que cada uma é, com todas as suas qualidades e imperfeições.

Quando as mulheres se permitem nutrir sua saúde integral, elas não só fortalecem a si mesmas, mas também estabelecem uma base sólida para nutrir as relações ao seu redor. É a partir desse espaço de equilíbrio e autenticidade que podemos verdadeiramente nos conectar com os outros, cultivando relações mais profundas e significativas baseadas na empatia, compreensão e cuidado mútuo.

Além do autocuidado e do amor próprio, o autoconhecimento emerge como uma peça fundamental no quebra-cabeça da saúde feminina. Conhecer a si mesma, compreender suas necessidades, limites e aspirações é como desvendar um mapa interior que guia cada passo em direção a uma vida mais autêntica e plena. Nos dias agitados de hoje, onde as demandas externas podem facilmente nos desviar do nosso verdadeiro eu, o autoconhecimento se torna ainda mais vital.

Quando uma mulher se compromete a explorar sua própria essência, ela abre as portas para um mundo de possibilidades e crescimento pessoal. Ao compreender suas próprias motivações, padrões de comportamento e crenças, ela



se torna mais capacitada a tomar decisões alinhadas com seus valores mais profundos e a criar uma vida que verdadeiramente a realiza. O autoconhecimento não só fortalece o vínculo consigo mesma, mas também estabelece uma base sólida para relacionamentos mais autênticos e significativos com os outros. Ao se conectar com sua própria verdade interior, uma mulher irradia uma luz única que inspira e eleva todos ao seu redor, tornando o mundo um lugar mais luminoso e acolhedor para todos.

Portanto, que cada mulher se lembre da sua própria humanidade e da humanidade daqueles ao seu redor. Que sejamos gentis co-

nosco mesmas e com os outros, reconhecendo que todos estamos navegando pelas águas tumultuadas da vida juntos. Que possamos encontrar força na vulnerabilidade, conexão na autenticidade e amor na compaixão. E que, juntas, possamos construir um mundo onde o cuidado consigo mesma e com os outros seja verdadeiramente valorizado e priorizado.

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



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

classroupabrancia

classroupabrancia@gmail.com

ESTAMOS EM NOVO ENDEREÇO!

Rua Teixeira Soares, 839
Sala117 - Galeria João Zanatta
(em frente ao HSVP)

Arnel 50

Imóveis ANOS

Há 50 anos comprometida com você!

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

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

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

Independência Financeira Feminina, por que falar sobre isso é tão importante?

No dia 08 de março é comemorado o Dia Internacional da Mulher, é uma data relevante na vida das mulheres, afinal, nos lembra das nossas conquistas e das lutas que travamos ao longo da história por igualdades. A busca pela independência financeira feminina é o que leva muitas mulheres a assumirem diferentes empregos e conciliar diversas rotinas. “Andar com as próprias pernas” parece difícil em uma sociedade que ainda apresenta uma grande diferença salarial entre homens e mulheres.

A independência financeira feminina é a busca das mulheres pela liberdade de trabalhar, ganhar o próprio dinheiro e decidir como gastar aquilo que ganha. E por que ainda estamos falando sobre isso? Os números mostram que, para elas, esse caminho é ainda mais difícil. Segundo o IBGE, em 2022, o salário da mulher era 78% menor do que dos homens que ocupavam o mesmo cargo.

E não é apenas pela liberdade financeira que esse assunto deve estar em destaque. Conquistar a independência faz com que as mulheres não dependam de outros homens, como pais ou maridos e reduz a possibilidade de elas sofrerem violência patrimonial. Além de lidar com salários mais baixos e preconceito contra

mães no mercado de trabalho, a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) mostrou que as mulheres trabalham até 10 horas a mais do que os homens em casa. Ou seja, mesmo quando ganham bem, muitas vezes não tem a liberdade de aproveitar o tempo delas. Essa diferença por vezes também é refletida dentro de casa. A SERASA fez uma pesquisa com 2.251 mulheres do Brasil todo, e concluiu que 23% das mulheres são responsáveis financeiramente por seus lares, e no momento em que precisaram de crédito 53% já tiveram crédito negado pelas instituições financeiras. Além disso, 78% delas precisam complementar a renda com trabalhos extras.

Ao analisar os pagamentos das contas nos últimos 12 meses, 44% das mulheres tiveram atraso em pelos menos uma das suas contas nesse período. Entre quem teve contas atrasadas, a do CARTÃO DE CRÉDITO foi o destaque com 58% das entrevistadas, e é importante ressaltar que o cartão de crédito é um meio de pagamento, portanto a pesquisa deixa claro que a maioria das mulheres não conseguem condições de comprar à vista, os atrasos também são recorrentes entre as contas básicas essenciais como luz e água. A pesquisa da

SERASA deixa claro o quanto a nossa luta para a independência financeira feminina ainda está longe de acabar. Entretanto é preciso que não haja acomodação. Tomar as responsabilidades sobre si mesma é essencial, e manter hábitos economicamente saudáveis torna esse caminho mais fácil e mais ágil.

Lembre-se de que investir em estudos e capacitações que falem sobre finanças e dinheiro; negociar seu salário ou ajustar seu preço, caso seja empreendedora; organizar as despesas de uma forma que fique claro o caminho do dinheiro na sua rotina; ter metas e objetivos claros; economizar sempre que possível e guardar parte do dinheiro para o futuro e claro, pensar em investimentos que possam gerar renda passiva, são bons exemplos de atitudes que podem auxiliar no processo da independência financeira. Lembre-se que não basta ter mais dinheiro, se você não souber como usá-lo de forma inteligente. Dinheiro é ferramenta e você precisa ter inteligência para usá-lo de maneira correta.

Tão importante quanto conquistar, é manter essa independência! Conquistar a independência financeira feminina é uma das lutas que marcam o Dia Internacional



da Mulher, assim como a busca por um mercado de trabalho mais igualitário. É tão importante quanto a liberdade financeira alcançada é a manutenção dessa situação. E isso é possível através da educação financeira, da criação de objetivos e metas e da inspiração.

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



af
ANA FOGOLARI
ESTUDIO DE BELEZA

No mês da mulher, oferecemos
10% de desconto
em todos os nossos serviços

SERVIÇOS

- CORTE •ESCOVA •COLORAÇÃO •MECHAS
- TRATAMENTOS CAPILARES •PENTEADOS •MAQUIAGEM
- DEPILAÇÃO EGÍPCIA FACIAL •DESIGNER DE SOBRANCELHAS
- MANICURE E PEDICURE •BANHO DE LUA •BIQUINI NA FITA

Dia 8 de março, venha brindar conosco e conhecer nosso novo espaço!

☎ 54 98125-4241 @anafogolari.estudiodebeleza
📍 Rua Morom, 1605/Sala 01 - Galeria Mazzolene - Centro

Escola Estrela Guia

EM TODAS AS COISAS DA NATUREZA EXISTE ALGO DE MARAVILHOSO.

21 ANOS

📞 54 99283-9407
Rua Nascimento Vargas, 531
Bairro Vergueiro

📷 @escola.estrelaguia
📘 Escola de Educação Infantil Estrela Guia

Cuidando do SER MULHER!



A maioria das mulheres ainda tem como objetivo de vida casar, ter filhos, constituir uma família, ter uma carreira, realizar-se profissionalmente e ser feliz. Muita coisa? Penso que não, tudo vai depender da forma como ela vai concretizar os seus objetivos, de modo que isso não lhe traga sofrimento.

A mulher da atualidade parece querer abraçar o mundo. Lota-se de afazeres e de obrigações, sempre cobrando de si mesma a perfeição em tudo aquilo que faz.

Passa o dia no trabalho lutando para evoluir em sua carreira, ao mesmo tempo em que pensa nas tarefas domésticas, ligando para casa e querendo saber como

as coisas estão caminhando. Culpa-se porque não consegue fazer tudo da forma como planeja, como gostaria de fazer e por não ter o controle. Tudo isso acaba por gerar em si mesma um estresse acentuado, justamente porque, ao querer fazer tudo ao mesmo tempo, por desrespeito aos seus limites, acaba esquecendo-se de si mesma e reservar aquele precioso tempo para se cuidar.

Mas como conciliar a árdua jornada de trabalho com todas as tarefas de dona de casa, esposa e mãe? Como lidar com o instinto básico que está presente em todas as mulheres, de se sentir mãe de todos e aquela que resolve tudo por todos? Este é o dilema da mulher na vida diária.

A melhor forma de viver bem deve conter um misto de obrigações e prazeres, aquilo que traz alegria e satisfação. E não venha dizer que seu prazer é ver a família bem, porque isso apenas não basta. É preciso, todos os dias, dedicar um tempo para si mesma, porque quando a mulher se cuida, sua au-

toestima se eleva, ela fica de bem consigo mesma e, conseqüentemente, lida melhor com tudo o que está a sua volta.

Uma pessoa de bem consigo, é certamente, muito mais feliz e se relaciona melhor com as pessoas que a cercam, não se irrita facilmente e não sofre por não conseguir fazer tudo o que planeja. Sabe delegar tarefas e respeitar o limite das outras pessoas, percebe que não é perfeita, sabe que sempre tenta dar o melhor de si, aceita seus erros e não se culpa por eles.

O que falta para a mulher da atualidade ser mais feliz e plena é olhar um pouco mais para si, ter um pouquinho mais de cuidados consigo mesma, não para agradar as pessoas a sua volta, mas para agradar a si mesma em primeiro lugar!

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



GEEK - ROCK - ANIME

MARCAS QUE VOCÊ
SÓ ENCONTRA AQUI



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

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

Dr. Alexandro Rossetti
Cirurgião-dentista - CR0 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

BEM
Proteção Veicular

☎ 54.99964.1006
📞 0800.222.2226

Março Azul-Marinho

A campanha Março Azul Marinho tem por objetivo alertar a população sobre a conscientização da prevenção e combate do câncer colorretal.

O que é o câncer colorretal?

São tumores que acometem o intestino grosso, principalmente nas regiões chamadas de colo, reto e ânus. No Brasil o tumor colorretal é o quarto que mais atinge homens e o terceiro nas mulheres com maior incidência nas regiões Sul e Sudeste.

Os principais fatores relacionados ao maior risco de desenvolver câncer colorretal são:

- Idade: acima de 50 anos;
- História familiar de câncer de intestino;
- Ter uma dieta:
 - Pobre em fibras;
 - Ingestão excessiva de carnes vermelhas;
 - Carnes processadas: salsicha, mortadela, linguiça, presunto, salame, bacon, peito de peru;

Quais são os principais sintomas?

Os sintomas dependem da localização do câncer. Câncer localizado no colo direito, os sintomas mais frequentes são diarreia, anemia e massa palpável.

Câncer do colo esquerdo apresenta constipação intestinal e obstrução intestinal.

Câncer do reto os sintomas são sensação de evacuar, muco e fezes em fitas.

A incidência de câncer com evolução assintomática ou com sintomas raros é o grande obstáculo para o diagnóstico precoce.

Em caso de suspeita da doença, qual especialidade profissional devemos procurar? O Proctologista.

Como podemos prevenir?

Ter uma dieta rica em fibras produtos de origem vegetal, pobre em gordura saturada e diminuir ingestão de carnes vermelhas.

O câncer colorretal apresenta chances de cura se diagnosticado precocemente. O rastreamento e a vigilância do CCR se justificam pela alta incidência da doença e visa reduzir a mortalidade.

A prevenção está intimamente relacionada na detecção precoce de lesões pré-malignas, os adenomas. O diagnóstico precoce pode ser feito pela pesquisa de sangue oculto nas fezes e por colonoscopia.

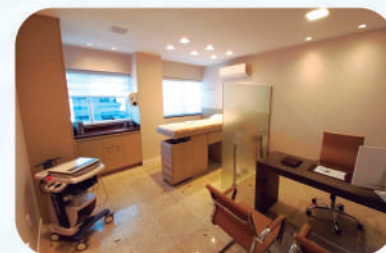
Fonte: www.suasaude.com.br

CLÍNICA VASCULAR CENTER: coração batendo forte em um novo lar!

Com o mesmo **compromisso** e com a **excelência** no cuidado da sua saúde vascular, a Clínica Vascular Center está de endereço novo!

Em um ambiente **moderno** e **confortável**, para que você se sinta **acolhido** e **seguro** investimos em tecnologia para diagnósticos precisos e tratamentos eficazes.

Com equipe médica qualificada e experiente em todas as áreas da angiologia e cirurgia vascular e endovascular com foco no seu bem-estar.



Dr. Almondi Fagundes

CRM 27252

Dr. Clebes Fagundes

CRM 13197

Dr. Tiago D. Nicolodi

CRM 32751

Dra. Arthiese Korb

Crefito 47768 F

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



VASCULAR CENTER

ANGIOLOGIA - CIRURGIA VASCULAR - CIRURGIA ENDOVASCULAR

Neuropsicopedagogia, Psicopedagogia e Psicomotricidade

As terapias em Neuropsicopedagogia Clínica, Psicopedagogia Clínica e Institucional e Psicomotricidade Clínica Funcional com especialização em ABA, Autismo, AEE e Formação em Denver são indicadas para quem?

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

NEUROPSICOPEDAGOGIA CLÍNICA

A Neuropsicopedagogia é uma área que une conhecimentos das neurociências: psicologia cognitiva e pedagogia para entender a relação entre o sistema nervoso e a aprendizagem humana. Essa ciência transdisciplinar é fundamental para a realização de uma avaliação hipótese diagnóstica e na intervenção, cria estratégias para antecipar problemas, intervir e aprimorar o processo de ensino e aprendizagem da criança ou adolescente de acordo com suas potencialidades e dificuldades.

A Neuropsicopedagogia Clínica tem

como objetivo principal avaliar, através de diversos testes cientificamente comprovados, os indivíduos com dificuldades de aprendizagens, transtornos neurológicos ou problemas no desenvolvimento, levando a uma hipótese diagnóstica, proporcionando um suporte especializado e personalizado junto a família, escola e profissionais, envolvidos no processo de avaliação e intervenções.

PSICOPEDAGOGIA CLÍNICA E INSTITUCIONAL

A Psicopedagogia Clínica, é trabalhada por profissional com especialização nesta área em clínicas e em consultórios, avaliando, intervindo e estimulando crianças e adolescentes, com dificuldades na aprendizagem escolar, identificando limitações, possíveis déficits, transtornos e síndromes, decifrando a origem da dificuldade apresentada, através de testagens e observações clínicas e comportamentais. Nas intervenções, busca, estimular de diferentes formas, vindo a sanar as dificuldades apresentadas pela criança ou adolescente em relação ao processo de ensino-aprendizagem.

A psicopedagogia Institucional atua junto as instituições, assessorando,

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

PSICOMOTRICIDADE CLÍNICA FUNCIONAL

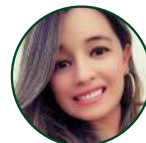
É uma ciência transdisciplinar que estuda e estimula na clínica através do processo de avaliação e intervenção, o corpo em movimento, visando, quantificar possíveis déficits motores nas idades das habilidades motoras, relacionando com a idade cronológica da criança ou adolescente. A psicomotricidade é sustentada por três pilares do conhecimento básicos dentro de cada faixa etária de desenvolvimento: o movimento, o intelecto e o afeto. Sendo o querer fazer (emocional) – sistema límbico, o poder fazer (motor) – sistema reticular, o saber fazer (cognitivo) – córtex cerebral.

O programa de intervenção, utiliza-se, de conhecimentos das áreas da Educação Física, Pedagogia, Psicopedagogia, Psicologia, Fonoaudiologia, Físio-

terapia, Medicina, entre outras... Também é necessário ter conhecimento de outros métodos, formações e especializações para desenvolver um trabalho com excelência, tais como: ABA, PEC'S, TEA, AEE, Denver, TEACCH, Boquinhas, entre outros... Buscando estimular de diversas formas o aprendizado de acordo com a necessidade de cada indivíduo, regulando comportamentos inapropriados, dando funções e auxiliando crianças ou adolescentes com atrasos no desenvolvimento neuropsicomotor, transtornos e síndromes diversas, bem como, dificuldades relacionadas à aprendizagem escolar, a socialização, a afetividade e autoestima.

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

Fonte: **Maria Inês Mello**
 Profissional da Educação Física
 LP/BEL - CREF: 037170 - G/RS
 Espec. em Neuropsicopedagogia Clínica
 Espec. em Psicopedagogia Clínica e Institucional
 Espec. em Psicomotricidade Clínica Funcional
 Espec. em ABA, Autismo e AEE
 Formação em Denver e TEACCH
 (54) 99903-2233
 Instagram: @mariaines.mello.1





Agende sua avaliação!

☎ 54 99903-2233

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

Maria Inês Mello

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



CREF 037170 - G/RS

🎓 Profissional de Educação Física - LP/BEL

🎓 Neuropsicopedagoga

🎓 Esp. em Psicomotricidade Clínica Funcional

🎓 Esp. Psicopedagogia Clínica e Institucional

🎓 Esp. em Autismo e ABA

🎓 Esp. Atendimento Educacional Especializado

🎓 Formação em Denver e TEACH

Touch Vibration

Eu estou pronto para RECEBER
tudo o que eu DESEJO?
Responda SIM.

Touch Vibration - a técnica nova que vem superando expectativas e trazendo resultados extremamente dinâmicos em todas as áreas que tem sido aplicada. Cada sessão de Touch Vibration é única e se apresenta com um potencial de transformação e libertação de memórias e registros que não se tem dimensão ou ideia de quanto tempo podem estar armazenados no corpo.

Ao receber o Touch Vibration o corpo âncora essa energia vibrando nos aspectos mais elevados e as células que liberam as informações ficam então livres, para assumir uma nova forma de funcionar. O propósito da técnica, visa seguir buscando a originalidade do corpo e do ser, trazendo cada vez mais para essa realidade um viver de acolhimento, autocuidado e bem-estar.

Como funciona?

Ao entender a mecânica por trás desta técnica você percebe que é uma ferramenta energética, eficaz que trabalha em sintonia com as vibrações do seu Ser. Assim como a música ressoa com diferentes notas esta técnica age em harmonia com a energia, registros energéticos como uma melodia que dissipa bloqueios e restaura o equilíbrio interno.

Porque experimentar?

Liberte-se de pegadas passadas assim como pegadas na areia os registros energéticos moldam sua jornada e o Touch Vibration é como uma onda que suaviza essas pegadas, permitindo que você crie uma nova trilha sem limitações do passado, renovar essa energia estagnada em meio ao caos diário. Esta técnica age como um catalisador, quebrando padrões, removendo bloqueios e restaurando o **Fluxo Vital**.

A aplicação pode ser presencial ou a distância, o tempo de duração é variável. Você pode saber mais sobre a mesma bem como verificar os incontáveis depoimentos que são diariamente relatados por quem pratica e recebe no perfil **@touchvibration**

Experienciar essa energia é o convite a uma mudança energética que pode desencadear transformações notáveis e surpreendentes em sua vida.

Criador da Técnica: Alessandro Ribeiro Peixoto

Fonte: **Aline Andrade**
Praticante no Rio Grande do Sul
Terapeuta
(54) 98106-0014
Instagram: @aline_andrade



Busque sua melhor vibração!

Venha conhecer a nova técnica:

TOUCH vibration

Quebrando seus padrões, removendo bloqueios e restaurando o fluxo vital.

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

Aline Andrade

@aline_andrade (54) 98106-0014

Mês da Mulher na Óptica Fisch: Renove seu Olhar!



Venha conferir nossas coleções de
óculos solares e de grau que vão
valorizar ainda mais seu estilo.



No Mês da Mulher, a Óptica Fisch
preparou condições especiais para
você se destacar.

ÓPTICA
FISCH

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

LIMITES: A MELHOR PROTEÇÃO CONTRA A VIOLÊNCIA FEMININA



Cada vez mais está sendo divulgado nas mídias sobre a violência doméstica, abusos físicos, abusos emocionais principalmente em mulheres. A vergonha, o medo, a culpa e o julgamento são os principais impedimentos de algumas mulheres soltarem a voz e denunciarem os agressores e os assediadores.

Ampliando o olhar com a Terapia Sistêmica, é possível trazer luz a tanta violência contra o feminino. Muitas mulheres tiveram seus limites violados ainda no seio familiar, quando não se sentiram acolhidas, quando ainda pequena era atribuída uma responsabilidade maior que poderia dar conta, com a sua pouca idade, a comunicação familiar era escassa, o ambiente possivelmente era um ambiente de muito gritos, xingamentos, insultos, e poderia ter também histórico de alcoolismo.

Pode ser que muitas mulheres que passam por situações de violência, tanto patrimonial, moral, psicológica e outras, que elas não

consigam reconhecer o que o outro está passando dos limites do aceitável, do respeitoso, e se não se conseguem identificar, reconhecer, como ela vai ter recursos para impor os limites que está tão falado?

A premissa que para aceitar e respeitar os próprios limites delas, elas primeiro precisam conhecer o que é abusivo para elas, e se algum deles fazem parte da construção da história familiar delas, para que elas não normalizem os abusos. Não passe mais “despercebidos”.

Limites claros bem definidos até para a família de origem, por exemplo, rever as regras estabelecidas por várias gerações, essa linha imaginária que separa duas ou mais pessoas, precisa ser respeitada. Exemplo: o marido que tem livre acesso ao celular da esposa, o espaço da individualidade não está sendo respeitado, e se a esposa justifica esse comportamento invasor, seria ela que precisaria conhecer os limites dela, para depois entender o limite do parceiro. São

coisas simples, mas que a proximidade excessiva pode distorcer e se tornar “aceitável” o inaceitável.

Outro exemplo sistêmico é, observe como a informação é passada pelos outros membros da família, de que forma é feito isso, quem frequentemente os faz? Tudo isso importa e muito. Os limites são regras aprendidas dentro do contexto familiar, e a forma como as coisas funcionam lá, influenciam como uma mulher pode se relacionar fora do seu sistema. Para sair disso, um caminho é o fortalecimento da autonomia da mulher em psicoterapia para ela aprender se proteger.

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



Em abril a **edição especial** de aniversário

JORNAL
Viva Bem

22
anos

**PARTIPE DESTA
MOMENTO ÚNICO!**

ANUNCIE
54 **99127-8125**



Pilates só faz bem!

Pilates é considerado exercício físico?

Dentro do método Pilates, temos aulas estruturadas e planejadas de forma personalizada, levando em conta as diferenças e objetivos individuais em busca da melhora ou manutenção das capacidades físicas. Este cenário, portanto, caracteriza o Pilates também como um exercício físico.

Quem pode praticar Pilates?

O método Pilates é indicado para os mais variados grupos de pessoas, desde as mais sedentárias ou sem o hábito de praticar exercícios físicos até atletas de alto nível. Ou seja, quase a totalidade das pessoas, independentemente do nível de condicionamento físico e/ou limitações, pode praticar Pilates: do adolescente ao idoso, de gestantes a pacientes em fase de reabilitação ou com problemas posturais. Além disso, a prática também é recomendada para melhora do condicionamento físico e prevenção de lesões.

Pilates ajuda a melhorar a postura?

A correção e melhora postural estão entre os principais benefícios do Pilates. Primeiro identifica-se no indivíduo os pontos a serem corrigidos e trabalhados, em seguida, dentro das aulas, passa-se os exercícios especí-

ficos para atingirem este objetivo. O Pilates além de se mostrar efetivo no tratamento de problemas posturais, como escoliose, hiperlordose lombar, hipercifose, dores lombares e dores cervicais, também tem bons resultados no tratamento de Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e as Doenças Osteoarticulares Relacionadas ao Trabalho (DORT).

Por que o Pilates alivia as dores e por que ele pode ser usado na reabilitação?

Alguns fatores como a má postura, fraqueza e encurtamento muscular, doenças degenerativas e doenças reumáticas, causam desequilíbrios estruturais do corpo que levam a dor. Através do Pilates buscamos reequilibrar todas essas estruturas - e este processo é feito através de exercícios que tem por objetivo a melhora da flexibilidade, o fortalecimento muscular, correção postural e melhora do condicionamento físico, o que por consequência, proporciona o alívio das dores. Também através do método conseguimos restabelecer algumas funções físicas funcionais, o que torna o Pilates uma opção para sua reabilitação.

O Pilates é indicado para pessoas sedentárias?

Como dito anteriormente, o Pi-

lates é considerado sim um exercício físico, estando entre uma das melhores opções para quem está sedentário e quer começar a se movimentar. As aulas se adequam aos objetivos e condições físicas de cada aluno, através de métodos com baixíssimo índice de lesões durante sua prática. Os movimentos têm baixo impacto articular em sua execução e a evolução do aluno determina a evolução das aulas - que são personalizadas. Esse conjunto de fatores tornam o Pilates uma das modalidades mais seguras como escolha de quem quer iniciar uma atividade.

Quais outros benefícios temos com o Pilates?

Através da prática regular do Pilates temos uma série de outros benefícios, além dos citados acima, que são:

- Melhora da performance esportiva - em atletas profissionais e amadores;
- Redução do consumo ou dosagem de medicamentos;
- Melhora na qualidade do sono;
- Melhora do condicionamento físico, tanto em pessoas ativas como em pessoas sedentárias;
- Alívio da ansiedade e do estresse;
- Melhora da qualidade de vida no geral.

Ficou interessado? Quer saber mais? Venha conhecer o Estúdio Matheus Kappel Pilates e Fisioterapia, agende sua aula experimental e desfrute dos benefícios do Pilates.

Fonte: **Matheus Kappel**
Fisioterapeuta - CREFITO 5 - 183.817F
Educador Físico - CREF/RS 015049-G/RS
(54) 99714-4758
Instagram: @matheuskappelpilates



CRP 07/39799


Escobar Júnior
Psicólogo

Especialista em saúde do idoso
com orientação psicanalítica

📍 Rua Uruguai, 1969
Centro - Passo Fundo

📞 (54) 99909-6262

📱 @escobarpsico




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)




- BOTOX
- Preenchimento labial
- Rinomodelação
- Bioestimulador
- Lipo a Laser
- Fios de PDO
- Endolaser

Dr. Eduardo Almeida
Biomédico especialista em Hamonização Facial,
referência em rinomodelação e lifting Facial.

📱 @dr.eduardo.almeida

☎ (53)99210-0116



📍 Rua Uruguai nº1969 Passo Fundo RS Centro

HÁ MAIS DE 10 ANOS

fazendo parte de momentos especiais



o sabor do sítio que chega até você

| | |
|-----------------------|----------------------|
| FILES | SÍTIO |
| Aberto: | Aberto: |
| Terça - Sábado | Todos os dias |
| 18:45 - 22:30 | 11:00 - 14:00 |

REALIZE SEUS EVENTOS AQUI:
- Formaturas - Eventos Corporativos - Aniversários
Entre em contato e saiba mais

[/filesdositio](#)
[@filesdositio](#)

[/sitiorestaurante](#)
[@sitiorestaurante](#)

PEÇA ONLINE

ifood

 **99698.0538** (Sítio)
 **99949.0603** (Filés)



Mariah

Enxovais & Decoração



O conforto que você merece

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



março

LILÁS E AZUL MARINHO

A luta contra o câncer de **colo de útero e colorretal** é de todos.

Não ignore os sinais.
Faça exames regularmente e previna-se!
 Converse com seus amigos e familiares sobre a importância da prevenção.
Juntos, podemos fazer a diferença!

 **IPPF**
 Patologia e Biologia Molecular

Diagnósticos em favor da vida.
www.ippf.com.br