

ano23  
nº 261  
Abril 24

Periodicidade Mensal  
Passo Fundo/RS  
Distribuição Grátis

www.jornalvivabem.com.br

@jvivabem

# JORNAL Viva Bem



**Pantik**  
PANIFICAÇÃO INTEGRAL

PÃES  
LANCHES  
DELICATESSEN

LEVE UMA VIDA INTEGRAL

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

**bottons**  
**PERSONALIZADOS**

etcetabuttons  
(54) 9 9146-2845

**PRO-ARTE**  
PROTESE 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

**BLACK  
BOX**  
store

54 98412-7551  
@blackboxstoreoficial

## Edição de aniversário!

Dedicação em **informar** sobre **saúde e bem-estar**, com a **qualidade** que você merece!

**22**  
anos



VOCÊ  
SABIA QUE É  
POSSÍVEL  
**ABANDONAR**  
O USO DE  
**ÓCULOS?**

DESCUBRA COMO NA PÁGINA 3

HOSPITAL DE OLHOS LIONS  
PDG Dyógenes A. Martins Pinto

**Centro Clínico de Podologia**  
**Vânia Oliveira**

**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 • Velaterapia

54 3632-4937 54 99604-9438 @podologa\_vaniaoliveira

**Vânia Oliveira**  
Podologia e saúde

# O mundo muda quando eu mudo....



se reflete sob aspectos de desânimo, desmotivações e, por vezes, levando-as a quadros depressivos... Cabem algumas perguntas: cuidam de si? Permitem-se viver com alguma leveza? Amam-se ante as adversidades? Provavelmente não, e, não raro, vivem a vida dos outros.

Foi aí que esta música (amor à primeira vista) me pegou, no refrão: "Quando eu mudo, o mundo muda, cai na minha dança, se eu mexo no meu mundo, o resto se balança". Dá vontade de providenciar numa zabumba para tentar, nestas ocasiões, por meio

da musicoterapia, aprender um novo jeito de dançar a dança da vida, a da mudança, aquela que nos pede renovação/atualização; Já dizia o Maluco Beleza de sua preferência em ser uma metamorfose ambulante, e, mais ao sul, há décadas Luluzeamos: "Tudo muda o tempo todo no mundo", e o que fazemos?

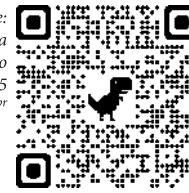
É neste tema que reside um forte conceito da sabedoria oriental e também preconizado no budismo, o da impermanência, o de que nada é eterno. Se não somos os mesmos de ontem, por que cristalizamos em repetições numa maneira de ser? Por que insistir em mudar o outro, o ambiente de trabalho ou o de família na ilusão de que isso será melhor? Por que não mudamos a nós mesmos? Arrisco-me a dizer: muitas das vezes ficamos mais preocupados com a opinião dos outros,

com o que pensam ou irão dizer de nós do que propriamente conosco. No livro "Antes de partir, os cinco principais arrependimentos que as pessoas têm antes de morrer" a enfermeira australiana Bronnie Ware apresenta um relato de dezenas de pacientes terminais com suas percepções sobre o que poderiam ter feito de diferente em suas vidas, e, diante do pouco tempo que restavam-lhes, a afirmativa que mais foi dita é a de que o que realmente importa é viver a própria vida.

Não precisamos esperar um momento futuro (que nunca sabermos quando será) para provocarmos as mudanças que entendemos necessárias. É sabido que viver em sociedade implica, muitas vezes, na renúncia ao próprio desejo, mas não pode ser assim o tempo todo, a vida toda. Cuide-se, viva com leveza, não leve nada muito à sério, ame-se e (ainda sobre a música) queira, como o autor, o direito de ter o desejo de se tratar melhor, de "animar esta pessoa que andou vagando à toa, mas que mora em mim". Quer ajuda? Sessões de psicoterapia são uma forma de cuidar de ti, de te levar a um passeio sem pisar o pé no freio, pois, sem censuras e sem julgamentos somos autênticos, encontrando segurança e tranquilidade para sermos nós mesmos.

More em paz em seu coração, habite-se, este lugar é teu!

Fonte:  
César A. R. de Oliveira  
Psicólogo  
(54) 99981-6455  
[www.homenapsicologia.com.br](http://www.homenapsicologia.com.br)



## CURIOSIDADES

### sobre aniversários

- Em média, uma pessoa partilha o dia de aniversário com 20.8 milhões de outras pessoas vivas (nascidas em diferentes anos);

- De acordo com um estudo da Universidade de Chicago de 2011, onde se compararam pessoas nascidas entre 1880 e 1895 que viveram até aos 100 anos, concluiu-se que as pessoas nascidas em outubro têm mais probabilidades de viver até aos 100;

- Reza a história que os bolos com velas são uma tradição da antiga Grécia, uma oferenda a Ártemis, deusa da natureza selvagem, da caça e da lua. As velas simbolizariam, então, o luar;

- Segundo um estudo da empresa de estudos de mercado britânica YouGov, 19% das pessoas adoram o dia do aniversário; 24% gostam dele; 47% têm opinião neutra; 7% não gostam e 3% odeiam;

- O registo mais antigo de um convite de aniversário foi encontrado no Norte de Inglaterra, em 1973, numa Placa de Vindolanda, e foi escrito por Claudia Severa, mulher de um comandante romano, para a sua irmã. É do ano 103 d.C;

- O aniversário mais longo registado pelo Guinness World Records é do norte-americano Paul Morgan, e foi batido em Lihue, Havai, a 3 de fevereiro de 2018, através de uma viagem por diferentes fusos horários que durou 48h. Passou por Apia, em Samoa, Auckland, na Nova Zelândia, Los Angeles, na Califórnia e Lihue, no Havai;

- Por falar em recordes, o bolo mais comprido do mundo media 5.300 metros, e é um recorde detido pela Associação de Padeiros de Kerala, na Índia, com um evento ocorrido dia 15 de janeiro de 2020.

## 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.homenapsicologia.com.br](http://www.homenapsicologia.com.br)

## EMBALAGENS

**Passografic**  
Indústria Gráfica e Editora

Caixas de pipoca

Maleta para garrafas

Caixas de pizza: GG quadrada

Caixas de pizza: Brotinhos P / M / G / Família / GG Sextavada

Caixas para lanches

Caixas de prótese dentária

Maletas para lanche

Caixa de cachorro quente aberta

Rua Minas Gerais, 1093/3 | Lucas Araújo | Passo Fundo/RS  
(54) 3311-6041 | (54) 9 9119-8589

# Você sabia que é possível abandonar o uso de óculos?

*Descubra como a cirurgia refrativa pode libertá-lo dos óculos e melhorar sua qualidade de vida!*

O Hospital de Olhos Lions PDG Dyógenes A. Martins Pinto que é reconhecido como referência na macroregião norte do Rio Grande do Sul em atendimentos tanto para pacientes SUS, convênios e particulares, conta agora com uma tecnologia que permite abandonar de vez o uso de óculos. Tudo isso graças ao laser Mel 90 da Zeiss com a tecnologia Presbyond.

Essa tecnologia avançada tem a capacidade de corrigir problemas visuais como miopia, hipermetropia, astigmatismo e agora com a tecnologia exclusiva da Zeiss também a presbiopia. Quer saber mais sobre como isso é possível? Continue lendo este artigo!

## O que é cirurgia refrativa?

A cirurgia refrativa é um procedimento oftalmológico realizado para corrigir problemas de visão, visando eliminar a necessidade de óculos ou lentes de contato. Geralmente, esses procedimentos são destinados a corrigir erros refrativos como miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia.

Durante a cirurgia refrativa, o of-

talmologista utiliza técnicas cirúrgicas para modificar a forma da córnea, permitindo que os raios de luz sejam focalizados corretamente na retina, melhorando assim a visão do paciente.

## Quem pode se beneficiar?

A grande maioria das pessoas que têm miopia, hipermetropia, astigmatismo ou presbiopia pode se beneficiar deste tratamento. No entanto, é crucial passar por uma consulta de avaliação prévia para determinar a elegibilidade para a cirurgia refrativa.

## Como saber se sou elegível?

Para aqueles interessados em realizar uma cirurgia refrativa, é necessário agendar uma consulta de avaliação prévia no Hospital de Olhos Lions. Durante esta consulta, os oftalmologistas realizam uma avaliação completa de seu aparelho visual com exames específicos direcionados para determinar a elegibilidade do paciente para a cirurgia refrativa.

Os pacientes podem agendar suas consultas de avaliação prévia ligando para (54) 3318-0200 ou pelo WhatsApp (54) 99673-8981.



## Entenda cada erro refrativo:

**Miopia:** É um erro refrativo em que os objetos próximos são visíveis com clareza, mas os objetos distantes parecem borradinhos.

**Hipermetropia:** É um erro refrativo em que os objetos distantes são visíveis com clareza, mas os objetos próximos podem parecer borradinhos.

**Astigmatismo:** Esse erro refrativo resulta em visão distorcida tanto de

objetos próximos quanto distantes.

**Presbiopia (Presbyond):** Comumente conhecida como "vista cansada", é uma condição ocular que afeta a capacidade de focar em objetos próximos à medida que envelheçemos.

Fonte:

Hospital de Olhos Lions PDG  
Dyógenes A. Martins Pinto  
(54) 99673-8981

**OPORTO**  
  
**100 m DO MAR**      **O MAIOR 3 SUÍTES DA REGIÃO**      **170m² E 180m² PRIVATIVOS**      **MELHOR VALOR POR M²**

**18.000m² de Boulevard Comercial**

**12.390m² de área de lazer**

**SENSAÇÃO NO MERCADO PEREQUÉ - PORTO BELO/SC**

**LAZER**

PISCINAS ADULTOS E INFANTIS • ACADEMIAS • SALÕES DE FESTA COM COZINHA HIDROMASSAGEM • RESTAURANTES • BAR MOLHADO • SAUNA • E MUITO MAIS!

**FICOU INTERESSADO?**

**54 99266-4031**

**SÉRGIO RODRIGUES**

**@sergiorodrigues787**

Segurança e competência de quem está há 20 anos no mercado imobiliário

# Dor na relação sexual não é normal!

A relação sexual sempre foi vista como um ato prazeroso na vida das mulheres. Mas, infelizmente, não são todas que a vê assim. Cerca de 20% de brasileiras queixam-se de dores na relação sexual. Às vezes, a dor é tão grande que chega a impossibilitar a penetração do parceiro, fazendo com que ela comece a apresentar desinteresse ou até mesmo evite a intimidade sexual.

As principais causas de dor são:

- **Dispareunia:** dor antes, durante e após a relação sexual. Pode ser classificada como primária, dor desde a primeira relação sexual; secundária: tinha atividade sexual normal, porém em determinado momento, por algum motivo, começa sentir dor na relação; situacional, quando ocorre em somente algumas ocasiões; generalizada, toda as relações apresentam algum tipo de desconforto. A dor pode ser causada por fatores psicológicos, orgânicos ou físicos. Os mais conhecidos são a menopausa (pela diminuição do estrogênio), a endometriose, os tratamentos pós-câncer, a constipação intestinal crônica, as crenças morais e religiosas, a falta de desejo em fazer sexo, os medos e tabus iracionais quanto ao contexto sexual, os traumas de infância, as aderências cicatriciais, a estenose vaginal ou o hímen fibrótico.

• **Vulvodínea:** é um termo usado

para dor crônica ou desconforto na vulva, parte externa da vagina. Ela pode ser referida como queimação, irritação ou sensibilidade aumentada na vulva, dificultando até mesmo a higiene íntima. A vulvodínea pode ser espontânea (ocorre sem nenhum toque ou contato, é uma dor constante), provocada (quando entra em contato com a vulva, por toque, exame ginecológico ou roupa muito apertada) ou mista.

- **Vaginismo:** geralmente é caracterizado pela impossibilidade de qualquer tipo de penetração vaginal devido à contração involuntária dos músculos do períneo.

Normalmente, mulheres que apresentam essas disfunções não conseguem, por mais que tenham vontade, realizar o ato sexual. Relatam sentir dor insuportável, até mesmo com a introdução de um cotonete ou absorvente interno na vagina.

No exame ginecológico, muitas vezes, sem sucesso, investigam-se as informações, como casos de doenças infecciosas na região vaginal, experiências sexuais, traumas infantis, medo da penetração ou tensão na musculatura perineal. Além da dor na entrada da vagina, muitas mulheres apresentam tensões em músculos das pernas e glúteos, calafrios, náuseas e sudorese.

Muitas pacientes relatam que, às



vezes, demoram para chegar ao tratamento correto, pois escutam que "é só respirar, tomar um vinho, relaxar". Mas não é tão simples assim. Elas precisam de avaliação detalhada para saber quais as condições da musculatura pélvica e as necessidades de cada mulher. A boa notícia é que há cura e a fisioterapia pélvica pode ajudar.

A fisioterapia utiliza técnicas para reeducação da musculatura do assoalho pélvico, estimulando a contração e o relaxamento correto dos músculos. Essas técnicas incluem mobilização pélvica, exercícios perineais, manobras miofasciais (proporcionando alongamento e liberação dos pontos de tensão), biofeedback,

eletroestimulação, autodessensibilização ou o uso de dilatadores. O tratamento deve ser realizado individualmente por um profissional especialista que tenha conhecimento de qual método é o mais indicado para cada paciente.

Ao se identificar com qualquer sintoma, consulte seu médico e uma fisioterapeuta pélvica. Todos merecem uma vida sexual saudável, prazerosa e sem dor.

Fonte: Caroline Artusi  
Fisioterapeuta pélvica  
Crefito 5 166.821-f  
(54) 98123-0464  
Instagram: carolineartusi.fisiopelvica



**espaço pilates**

11 anos

**Valorizar a vida e o bem-estar!**  
Parabéns,  
**Jornal Viva Bem,**  
pelos **22 anos**  
de história!

**Pratique ser feliz:  
Pratique pilates!**

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

**masar**  
www.masar.com.br

**EQUIPAMENTOS  
PARA SUA ACADEMIA  
OU ESTÚDIO**

- ◆ Acessórios
- ◆ Bicicleta
- ◆ Elípticos
- ◆ Escadas
- ◆ Esteiras
- ◆ Musculação
- ◆ Piso Emborrachado

**ASSISTÊNCIA  
TÉCNICA  
ESPECIALIZADA**

Solicite seu orçamento!  
📞 54 3311-8900  
📞 54 99990-4025

**Movement**

# Obesidade para além do corpo

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

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

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

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

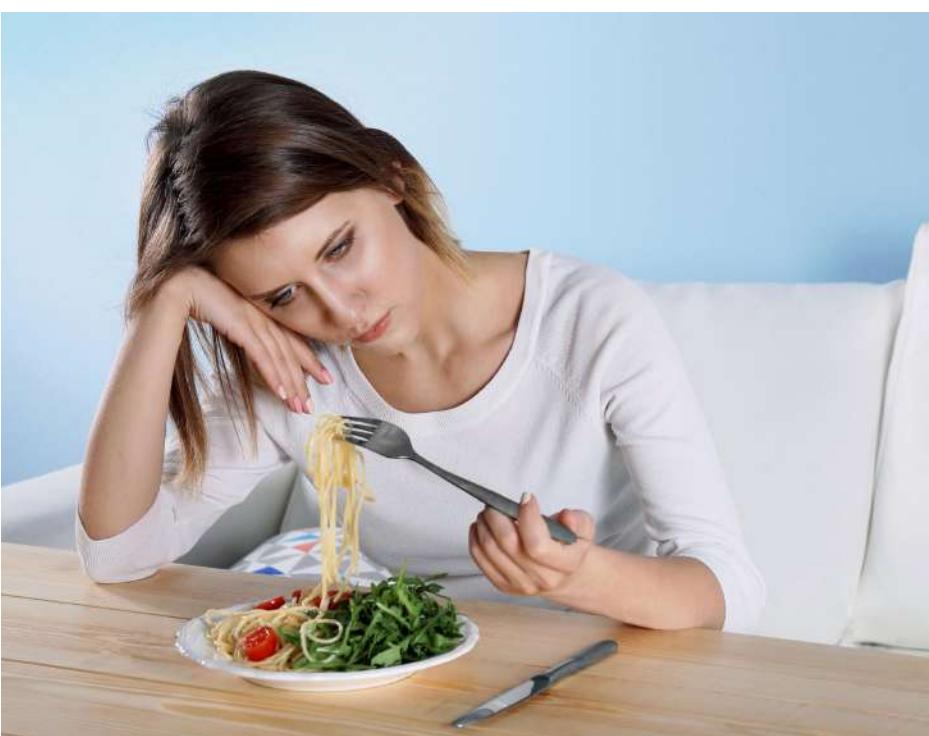
No que tange ao contexto das relações familiares é ainda mais delicado, pois requer uma série de especulações para compreender qual o significado do alimento ou ainda, compreender o que o seu consumo exacerbado quer dizer. Com isso, passamos a compreender que a principal questão não é o consumo do alimento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

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

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

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

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



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

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



# Dor ou câimbras nas pernas ao caminhar?

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

Os músculos doem durante a caminhada, sendo que a dor aumenta rapidamente, tornando-se mais intensa durante a marcha rápida ou ao subir um acive. A principal causa da claudicação intermitente é o estreitamento ou oclusão das artérias que irrigam os membros inferiores por placas de gordura ou ateromas (doença arterial obstrutiva periférica). Mais comumente a dor localiza-se na panturrilha, mas também pode localizar-se no pé, na coxa, no quadril ou na nádega, dependendo da localização do estreitamento arterial. A dor costuma aliviar com o repouso, por isso, recebe o nome de claudicação intermitente: o paciente caminha, sente a dor, depois para de caminhar, e esta dor cessa. Ao voltar a caminhar, a dor retorna.

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

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

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

No caso de uma obstrução súbita e completa de uma artéria de um membro inferior ou superior, o in-

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

## Causas

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



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



## Cirurgia Vascular Cirurgia Endovascular Ecodoppler Vascular



Dr. Tiago Scherer  
CREMERS 30693



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



**Carlos Alceu  
Machado S/C**  
ADVOGADOS ASSOCIADOS

## ESPECIALISTA EM DIREITO IMOBILIÁRIO

- Inventários ● Partilhas ● Heranças
- Sucessões ● Holdings ● Rescisões
- de contratos de compra e venda

[www.cam.adv.br](http://www.cam.adv.br)

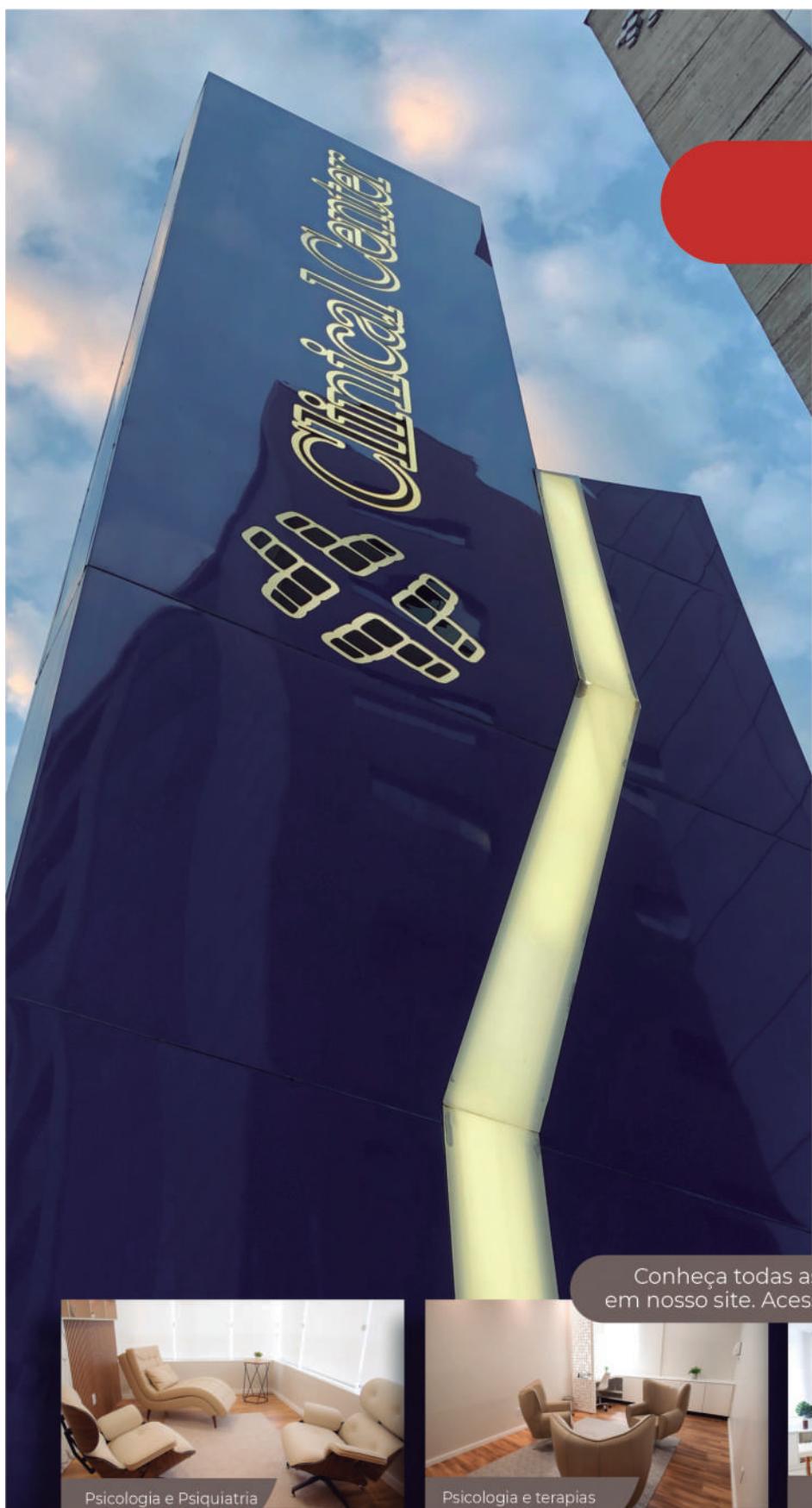
(54) 3311.3888  
[carlosalceumachado@gmail.com](mailto:carlosalceumachado@gmail.com)  
Rua Morom, 1505 - Centro  
(junto à Master Imóveis)  
Passo Fundo/RS

**QNS**  
QUELI NUNES SONZA

- Cirurgião-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
- . Psicólogos
- . Quiroprata
- . Esteticistas
- . Fonoaudiólogos
- . Infectologistas
- . Massoterapeutas
- . Ginecologistas
- . Nutricionistas
- . Endocrinologista
- . Terapeutas Tântricos
- . Pediatras
- . Fisioterapeutas
- . Neurologista
- . Terapeutas Integrativos
- . Dermatologistas
- . 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](http://www.clinicalcenter.com.br)

Rua Uruguai nº 1.969 | Centro - Passo Fundo/RS

# Por onde (re)começar?



Não faltam gurus, terapeutas, coachs, mentores, para falar o quanto é importante decidir por percorrer novos caminhos, mudar velhos hábitos, abdicar de antigos paradigmas e as famosas crenças limitantes. Já sabemos de tudo isso, não é mesmo?

Enquanto estamos os ouvindo falar - com a convicção de quem normalmente já passou pela mesma situação, mas conseguiu dar a volta por cima - tudo nos parece muito palpável, tangível. Mas basta mudarmos o ambiente, voltarmos à nossa realidade, especialmente à nossa casa, trabalho, amigos, que percebemos rapidamente que não é tão fácil assim.

Como mudar, quando a família nos cobra a mesma postura de sempre, ninguém entende nem parece se esforçar para isso, quando falamos ninguém ouve de verdade? No fim, estamos sós. Ou nos sentimos assim, mesmo rodeados de pessoas.

Falar em recomeços, justamente na Páscoa, transcende a questão das crenças e da fé. É uma oportunidade de irmos além dos clichês

e direcionarmos a energia da resurreição às nossas vidas. Pois é justamente esta a perspectiva que irá nos colocar no caminho das reais mudanças das nossas vidas. É preciso morrer e ressuscitar. Morrer nos aspectos que geram os nossos desequilíbrios não é uma tarefa fácil, contudo, ressuscitar demanda um posicionamento ainda mais firme.

## Por onde começar a recomeçar?

Eu arriscaria dizer que nem sempre se deve começar pelo começo, mas pelo fim. É fundamental finalizar ciclos, vícios, hábitos e até mesmo círculos de convivência. Apesar de que não necessariamente esta finalização requer rompimento. É bem mais sutil do que isso. É sobre o nosso olhar, nosso posicionamento em relação a tudo. É de dentro para fora. É de nós para os outros. É da alma para o ambiente.

Nada muda, enquanto somos os mesmos. Nenhum parceiro de vida irá melhorar, se nós continuarmos agindo e falando do mesmo jeito. Nenhum chefe ou colega de

trabalho irá nos respeitar e valorizar, enquanto nós mesmos não reconhecemos nosso próprio valor. Nenhum amigo será verdadeiro, enquanto mentimos para nós mesmos que está tudo bem. Ninguém nos compreenderá, se nós mesmos não nos conhecemos.

Enquanto permanecermos estagnados, com medo de deixar morrer as partes tóxicas da nossa vida, ela permanecerá se degradando, até não suportarmos mais o peso de viver sem saber quem somos realmente. Ressuscitar requer reconhecimento de quem somos, busca de conhecimento, quebra de padrões repetitivos, desalienação.

Precisamos viver a nossa própria Páscoa, para vivermos no sentido verdadeiro da palavra.

Fonte: Gabriele Lima  
Psicoterapeuta  
Medicina Germânica  
Mestre de Reiki  
(54) 99706-8562  
Instagram: @gabriele.lima.terapeuta



Unidades com melhor custo benefício

Preparamos grandes vantagens para você

**Fatisa**  
Imóveis & Investimentos

Investimentos planejados, com rentabilidade e segurança para você

54 3581-2705   54 99910-2705   54 99969-9156

VISITE NOSSO ENDEREÇO  
Rua Bento Gonçalves, 427-Centro - Passo Fundo/RS  
De segunda a sexta das 9h às 12h e das 13h30 às 18h | Sábados das 9h às 12h

ACESSE NOSSO SITE E OBTENHA MAIS INFORMAÇÕES  
[www.fatisa.com.br](http://www.fatisa.com.br) | [fatisa@fatisa.com.br](mailto: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

## A Importância do Autoconhecimento Emocional e a Contribuição da Terapia Tântrica



Em um mundo cada vez mais acelerado e exigente, muitas vezes nos vemos desconectados de nossas emoções, seguindo um ritmo frenético que nos impede de perceber e compreender nossos sentimentos mais profundos. No entanto, estar atento às nossas emoções é essencial para uma vida equilibrada e satisfatória, pois elas são um reflexo genuíno de nossas necessidades, desejos e limitações.

Cada área de nossa vida, seja pessoal, profissional ou afetiva, é permeada por nossas emoções, influenciando nossas escolhas, relações e bem-estar geral. Negligenciar ou reprimir nossas emoções pode levar a um desequilíbrio emocional e impactar negativamente nossa saúde mental e física. Nesse contexto, a Terapia Tântrica se destaca como uma abordagem terapêutica holística que valoriza a conexão profunda com o corpo, a mente e as emoções. Ao contrário do que muitos pensam, o Tantra não se resume apenas à sexualidade, mas engloba uma filosofia de vida que busca a integração e a expansão da consciência.

Um dos pilares da Terapia Tântrica é o cultivo da consciência plena, que nos permite observar nossas emoções sem julgamento, aceitando-as como parte integrante de nossa experiência hu-

mana. Através de práticas como meditação, respiração consciente e massagem terapêutica, a Terapia Tântrica nos ajuda a acessar emoções reprimidas, liberar bloqueios energéticos e promover a cura emocional.

Além disso, a Terapia Tântrica nos ensina a vivenciar nossas emoções de forma mais intensa e autêntica, sem medo ou culpa, permitindo-nos experimentar a vida em sua plenitude. Ao reconhecer e integrar nossas emoções, tornamo-nos mais conscientes de nós mesmos e de nossos relacionamentos, desenvolvendo uma maior empatia e compaixão pelos outros.

Portanto, estar atento às nossas emoções e buscar o autoconhecimento emocional por meio da Terapia Tântrica pode ser um caminho transformador para uma vida mais equilibrada, consciente e satisfatória. Ao nos conectar verdadeiramente com nossas emoções, abrimos espaço para uma existência mais autêntica e significativa, em que somos capazes de viver em harmonia conosco mesmos e com o mundo ao nosso redor.

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



**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 duradouro;
- 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.



### 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

**Luiza Menegatti**

Psicóloga Clínica  
CRP 07/37954

• Pós-graduada em Terapia Familiar Sistêmica

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

---

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

AGENDE SEU HORÁRIO  
**54 99900-8483**

# Em Busca do Equilíbrio: Autodesenvolvimento e Saúde Integral

Em um mundo cada vez mais acelerado e exigente, é comum nos vermos imersos em múltiplas demandas que muitas vezes parecem estar em conflito. No entanto, em meio a esse turbilhão, surge uma

questão crucial: como podemos encontrar equilíbrio e plenitude em nossa vida? A resposta pode residir em um princípio fundamental: o autodesenvolvimento pessoal.

O autodesenvolvimento não se trata apenas de adquirir novas habilidades ou conhecimentos, mas sim de uma jornada contínua de autoconhecimento e aprimoramento. Ao nos dedicarmos a conhecer melhor a nós mesmos, descobrimos nossas forças, fraquezas, sonhos e valores, o que nos capacita a tomar decisões mais alinhadas com nossa verdadeira essência.

Essa busca pelo autodesenvolvimento transcende as fronteiras do âmbito pessoal e se estende para todas as esferas de nossa vida, incluindo a espiritual, mental e corporal, que aqui irei abordar como nossa busca profissional. Quando negligenciamos uma dessas áreas, as outras acabam por sofrer as consequências, gerando um desequilíbrio que impacta negativamente nossa saúde integral.

No plano espiritual, o autodesenvolvimento nos conduz a uma

maior conexão com nosso eu interior e com algo maior do que nós mesmos, proporcionando um sentido de propósito e significado à nossa existência. Já no aspecto mental, a busca pelo autoconhecimento nos permite compreender e gerenciar nossas emoções, pensamentos e crenças limitantes, promovendo uma mente mais equilibrada e resiliente.

No campo profissional, o autodesenvolvimento se traduz em um constante aprimoramento de habilidades e competências, possibilitando um desempenho mais eficaz e satisfatório. No entanto, é essencial ressaltar que a busca pelo sucesso profissional não deve ser dissociada do cuidado com nossa saúde física, emocional e espiritual. A verdadeira plenitude só é alcançada quando conquistamos um equilíbrio harmonioso entre todas as áreas de nossa vida. Afinal, somos seres integrativos e qualquer desequilíbrio em uma área reverbera em todas as outras. Portanto, investir no autodesenvolvimento pessoal é investir em nossa saúde

integral e em uma vida mais leve, plena e significativa. Que possamos nos comprometer com essa jornada de crescimento contínuo, honrando nossa essência e buscando sempre o equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

Parabenizo o jornal Viva Bem por seus 22 anos dedicados a promover o bem-estar e a saúde integrativa em nossas vidas. Ao longo de suas edições mensais, o Viva Bem tem sido um farol de conhecimento, apresentando conteúdos relevantes e inspiradores que nos auxiliam na busca por uma vida mais saudável e equilibrada. Que continue iluminando nossos caminhos e nos guiando rumo a um futuro de saúde e plenitude.

Parabéns pelo trabalho incansável em prol do bem-estar de todos os leitores!

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



## Tratamento de **distúrbios hormonais e metabólicos**

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

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

📞 (54) 3045-4070 📩 morganar\_r@hotmail.com  
📍 Rua Uruguai, 1953/8ºandar - Ed. Medcenter  
Passo Fundo/RS  
WWW. [gastrobese.com.br](http://gastrobese.com.br)



**Arnel** 50 ANOS

Há 50 anos comprometida com você!

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

# Thais Stigert

arquitetura e  
interiores

54 98437-6609 | arq.thaisstigert



## Método Kaiut Yoga

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## Um **Condomínio** bem **administrado** é sinônimo de **tranquilidade** e **segurança**.

A Patrimmônio Imóveis oferece uma **solução completa para a gestão de condomínios**.

Há mais de 30 anos no mercado, mantemos uma equipe experiente, comprometida e em constante qualificação, oferecendo serviços que englobam todas as necessidades do condomínio nas áreas financeira, jurídica, de recursos humanos e serviços, sempre preocupados com a manutenção do patrimônio e do bem-estar dos condôminos.

● **ADMINISTRAÇÃO DE CONDOMÍNIOS**  
● **VENDA** ● **LOCAÇÃO**

**patrimmônio**  
IMÓVEIS

● Você merece essa **tranquilidade**



**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 @brunatavaresmenegaz  
Rua Morom, 1559/Sala 09 - Térreo - Shopping da Praça - Centro

**(54) 3311.5453**

Condomínios: (54) 99933.9990 ☎

Vendas e Locação: (54) 99191.7399 ☎

@patrimonioimoveis



# Solidariedade através do imposto de renda

A Declaração de Ajuste Anual do Imposto de Renda da Pessoa Física teve início no dia 15/03/2024 e poderá ser entregue até 31/05/2024. A Secretaria da Receita Federal estima receber 43 milhões de declarações este ano, mesmo que, em função do Reajuste da Tabela, 4 milhões de brasileiros deixaram de estar obrigados ao envio.

Segundo dados do Ministério da Economia, do valor arrecadado, 50% fica com a União, 21,5% vai para Estados e Distrito Federal, 25,5% para os Municípios e 3% é destinado para programas de financiamento ao setor produtivo das Regiões Norte, Nordeste e Centro Oeste, mas você sabia que pode escolher para onde destinar parte deste imposto?

É desconhecido ainda por muitos contribuintes que parte do Imposto de Renda devido (no Ajuste Anual), ou mesmo a restituir (retido anteriormente na fonte) pode ser doado diretamente na Declaração para Fundos de Apoio à Criança e ao Adolescente e aos Fundos de Idosos.

Conhecido como "VALORES QUE FICAM", "IMPOSTO SOLIDÁRIO" ou "IMPOSTO DO BEM" (entre outras denominações) são incentivos que estão em vigor há mais de 30 anos para o FUNCRIANÇA e a mais de 10 anos para o FUNDO DO IDOSO, mas infelizmente a maior parte deste valor deixa de ficar no nosso estado.

Segundo dados do Ministério de Direitos Humanos e da Cidadania, no ano de 2023 a cidade de Passo Fundo/RS teve 825 (oitocentos e vinte e cinco doadores) totalizando um montante de R\$ 1.144.183,97 (Um milhão, cento e quarenta e quatro mil, cento e oitenta e três reais e noventa e sete centavos) destinados aos FUNDOS DO IDOSO E DA CRIANÇA E ADOLESCENTE, porém, a CAPACIDADE ARRECADATÓRIA ERA DE MAIS DE 17 MILHÕES DE REAIS. Mais de 21 mil contribuintes Passo-fundenses deixaram de destinar seu imposto e com isto os fundos da cidade deixaram de receber mais de 16 milhões de reais que poderiam ter sido investidos em ações sociais.

Já no Rio Grande do Sul, o montante arrecadado em 2023 foi de pouco mais de 34 milhões de reais, sendo que a capacidade seria de quase 700 milhões de reais. Imaginemos agora o que R\$ 666 milhões, fariam de diferença na vida das pessoas beneficiadas por estes fundos!

E você sabia que é muito fácil destinar? Basta optar pelo modelo completo da DIRPF e ao final da declaração algumas pessoas físicas terão saldo de imposto a pagar e outras saldo a restituir. Deste saldo você pode destinar até 3% (três por cento) do imposto devido a FUNDO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE E 3% para o FUNDO DO IDOSO, e ainda ao PRONON (1%) E



PRONAS/PCD (1%).

Perceba que não falamos em DOAÇÃO e sim DESTINAÇÃO por que você NÃO PAGARÁ NADA A MAIS, NEM DEIXARÁ DE RECEBER ALGO, apenas exercerá seu direito de escolher para onde vai parte do seu imposto, deixando de recolher exclusivamente ao tesouro nacional. Já aquele contribuinte que tem valor a restituir, diminui parte do seu imposto de renda retido na fonte e pago ao tesouro, destinando aos FUNDOS e sendo resarcido em sua restituição.

As pessoas jurídicas enquadradas no lucro real, também podem fazer a sua parte destinando até 2% do imposto de renda devido para os mesmos fundos.

Fica aqui nosso pedido de conscientização e nosso apelo para que

esta destinação seja feita, e desta forma possa ser aplicada na sua região, facilitando inclusive a fiscalização do uso das destinações.

Se você ainda tiver dúvidas quanto a forma de doação, procure seu contador ou sua contadora pois eles com certeza lhe orientarão de maneira correta.

Contamos com você para fazer de 2024, um ano histórico de solidariedade em prol de uma sociedade melhor, através do seu Imposto de Renda.

**Fonte:** Aline Mattana  
Contadora CRCRS 091489  
• Membro da Comissão do Voluntariado do Conselho Regional de Contabilidade do Rio Grande do Sul  
• Sócia do Sindicato de Passo Fundo RS  
Instagram: @a.mattanacontadora  
(54) 99169-0874





**CLASS**  
*Jalecos Personalizados*

**Solicite seu orçamento**

54 99136-9093

**JALECOS PERSONALIZADOS**

VÁRIOS MODELOS, COM OPÇÕES DE BORDADOS E TECIDOS DIFERENTES

**FÁBRICA PRÓPRIA**  
CONFECÇÕES SOB MEDIDA  
SERVIÇO DE ALFAIATARIA

 classroupabranca

 classroupabranca@gmail.com

 ESTAMOS EM NOVO ENDEREÇO!

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



**ALINE MATTANA**  
CONTABILIDADE E ASSESSORIA EMPRESARIAL

contabilidademattana@gmail.com  
(54) 99169.0874 / (54) 98126.9997

**IMPOSTO DE RENDA PESSOA FÍSICA**  
Venha fazer seu imposto de renda conosco!



**ABERTURA E REGULARIZAÇÃO DE EMPRESAS**



**TERCEIRIZAÇÃO FINANCEIRA**

- CONTABILIDADE DIGITAL E TRADICIONAL
- LIVRO CAIXA DIGITAL PRODUTOR RURAL
- PROFISSIONAIS AUTÔNOMOS

**Siga-nos nas redes sociais**

 @a.mattanacontadora



# Dr. Fábio Ferreira Aneris

## Ortodontia e Implante RT- CRO 23099

No consultório do Dr. Fábio, você encontra profissionais altamente qualificados e uma estrutura de alto padrão com consultórios 100% nas normas da Anvisa e Vigilância Sanitária.

### Conheça nossos profissionais



#### Dr. Fábio Ferreira Aneris

Formado há mais de 9 anos em Odontologia. Possui mestrado em Ortodontia, além de especialização em Implantodontia e Dentística Restauradora (em andamento). Atua nas seguintes áreas: Clínica Geral, Tratamento Ortodôntico, Próteses Fixas, Próteses sobre Implante e Reabilitações Estéticas. Além disso, através da técnica All on 4, realiza implantes dentários sem a necessidade de enxerto ósseo.



#### Dr. Fabiano Mendonça

Especialista em Ortodontia com mais de 4 anos de experiência como dentista. Possui experiência na clínica geral bem como nas seguintes áreas: Diagnóstico e Planejamento para os tratamentos de Ortodontia e Ortopedia Funcional dos Maxilares, Clínica Geral e Cirurgia Odontológica.



#### Dra. Gabriela Rossini Dutra

Cirurgiã Dentista com especialização em Dentística em andamento. Possui conhecimento e experiência no âmbito da promoção e prevenção em saúde bucal através da clínica geral e dos seguintes procedimentos: Restaurações, Facetas em resina composta e Laminados Cerâmicos, Clareamento Dental, Botox e Preenchimento labial.

**Contamos com uma equipe altamente capacitada que está empenhada em garantir os melhores cuidados para você!**



### Confira nossos parceiros!



Ofertas exclusivas para funcionários e dependentes!



Entre em contato e agende uma avaliação!  
+55 54 9 9211 3220

Avenida 7 de setembro, 130 - loja 3,  
Edifício Epic, bairro Nicolau Vergueiro.  
CEP 99020-000, Passo Fundo/RS.

# Olhos que enxergam além!



**Na Óptica Fisch, sabemos o quanto uma **boa visão** é importante para viver bem. Estamos aqui para oferecer produtos óticos de **qualidade** e ajudar você a enxergar além.**

**Estamos com você, rumo a um futuro mais saudável e feliz!**

Parabéns ao Jornal Viva Bem por mais um ano de inspiração em saúde e bem-estar!

**ÓPTICA  
FISCH**

Rua Fagundes dos Reis, Centro, 466 | Passo Fundo/RS  
(54) 3311-9761 | 99157-8708 | [f@opticafisch](https://www.facebook.com/opticafisch)

# Você sofre de dor lombar?

Um novo modelo de avaliação e tratamento da dor na coluna vertebral!

A dor lombar ou lombalgia é uma das principais causas de procura por consulta médica e fisioterapêutica em todo o mundo e uma das principais causas de falta ao trabalho. Ela acomete homens e mulheres e costuma ter início entre os 30 e 50 anos de idade, sendo que dois terços dos adultos irão sofrer de lombalgia em algum momento de suas vidas.

Atualmente, uma nova abordagem fisioterapêutica no tratamento da dor lombar vem sendo difundida por pesquisadores da Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos, liderados pelo Dr. Anthony Delitto, sendo este modelo destinado ao tratamento de pacientes com dor lombar aguda ou subaguda e com limitação e dor em atividades da vida diária. Este vem sendo um dos principais modelos de tratamento fisioterapêutico utilizado nos Estados Unidos, o qual é chamado de Treatment Based-Classification – Classificação de Tratamento Baseado em Subgrupos.

Esta abordagem consiste em uma detalhada avaliação e prescrição do tratamento, sendo esta personalizada para cada paciente e dividida por etapas:

- A primeira etapa realizada é uma avaliação completa do paciente para analisar se é possível o início do tratamento conservador ou se o paciente terá que retornar ao médico.

- A segunda etapa é determinar o estágio e o nível de intensidade que a dor lombar está. Para isto, o fisioterapeuta utiliza-se de questionários validados cientificamente aonde avalia a função e o nível de incapacidade atual.

- A terceira etapa é o exame físico completo e minucioso.

Após as etapas descritas acima,



o fisioterapeuta identifica o conjunto de sinais e sintomas apresentados pelo paciente ao longo de toda esta avaliação e o classifica em um dos subgrupos de intervenção fisioterapêutica que o modelo propõe:

- 1) subgrupo manipulação;
- 2) subgrupo movimentos específicos;
- 3) subgrupo estabilização;
- 4) subgrupo tração.

A intervenção fisioterapêutica somente será realizada após a classificação do paciente no subgrupo de abordagem mais específica, de acordo com seu caso clínico, sendo a lombalgia, a lombociatalgia e a ciática os três sintomas principais tratados pelo sistema de subgrupos.

Fonte: Marcelo Luza  
Fisioterapeuta – CREFITO 124.434-F  
Especialista em Fisioterapia  
Traumato-Ortopédica pela ABRAFITO  
(54) 99196-7007  
Instagram: @marceloluzafisio



**Cuide do seu corpo e da sua mente, mantenha-se em movimento.**

**CONHEÇA OS NOSSOS SERVIÇOS**



Pilates



Fisioterapia



Condicionamento Físico

54 99714-4758

@matheuskappelpilates

Rua Carlos Gomes, 348 - Rodrigues  
(próximo ao Comercial Zaffari Pelegrini)

**Matheus Kappel**  
PILATES E FISIOTERAPIA

# Barras de Access Consciousness

## O que é?

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

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

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

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

## Como funciona uma sessão?

O paciente fica deitado e o terapeuta especializado faz toques sutis em sequência, estimulando 32 pontos na Cabeça. Cada ponto corresponde a um determinado aspecto e à forma como a pessoa lida com eles. Por exemplo: dinheiro, poder, controle, criatividade, sexualidade, corpo, tristeza, alegria, paz e calma, entre outros. Dessa forma, esses pontos armazenam componentes eletromagnéticos dos pensamentos, ideias, atitudes, decisões e crenças que as pessoas têm sobre determinado assunto.

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

## Benefícios da barra de access

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

## Aline Andrade

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:



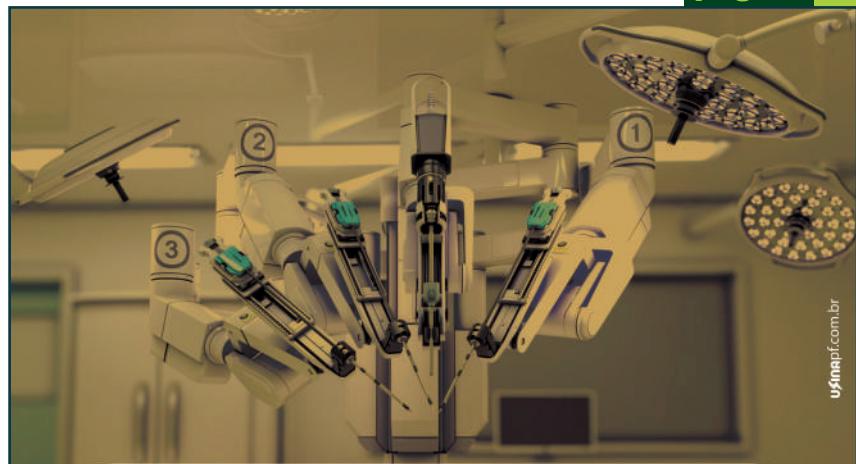
Quebrando seus padrões, removendo bloqueios e restaurando o fluxo vital.

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

Aline Andrade

@aline.\_andrade

(54) 98106-0014



## 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



# Neuroreabilitação, perdas funcionais e aspectos psicológicos

Viver exige coragem, força e determinação. Dar conta do esperado em um ciclo de desenvolvimento "normal" já é desafiador. Quando este ciclo é atravessado por algum evento inesperado como um adoecimento grave ou acidentes tipo AVC ou traumas encefálicos, na maioria das vezes esse desafio tripla de tamanho.

A normatividade da vida, andar, falar, comer, tomar banho, trabalhar acontece de forma tão automática que só quando acontece a perda dessas capacidades nos damos conta do quanto podemos nos tornar frágeis, dependentes e diferentes do que sempre nos reconhecemos.

A necessidade adaptativa em situações desta magnitude, não é exclusiva do paciente identificado como costumamos chamar (a pessoa portadora das limitações), mas do sistema familiar como um todo. Pois exige uma nova organização no que se refere desde de cuidados básicos como higiene e alimentação até a busca por cuidados especializados com objetivo de reabilitar e reestabelecer o quanto antes a vida que derrapou e parece ter perdido seu sentido de direção.

Qualquer circunstância que acarrete na perda da funcionalidade seja

ela motora ou cognitiva é imensamente sofrida, é um processo de aceitação de uma nova condição que muitas vezes não se tem clareza do quanto temporária ou permanente ela pode ser. Aceitar o adiamento de sonhos, afastamento de pessoas, olhares de julgamento. Superar o medo de não voltar a ser quem era, gerenciar a raiva, a tristeza, exercitar a paciência e não perder a esperança, são alguns dos enfrentamentos diários de quem está tentando seguir em frente depois passar por uma situação incapacitante com perda de autonomia.

É comum que os cuidados imediatos sejam concentrados na área médica, enfermagem, fisioterapia e fonoaudiologia o que de fato na maioria das vezes é o necessário. Para que na sequência se tenha as mínimas condições para um olhar psicológico diante de tudo que isso exige.

Contudo, a ideia é trazer uma reflexão: Sempre que existe sofrimento existe também a necessidade de cuidado. Uma vez que, todo sofrimento é sistêmico, envolve aspectos físicos e emocionais. As demandas emocionais em situações como as mencionadas é diferente para o paciente e familiares, cada um carrega, muitas vezes em si-



lêncio uma infinidade de sentimentos e emoções. Independente da forma como isso aparece o mais importante é que não passe despercebido. Que ambos possam ser acolhidos e fortalecidos frente as fragilidades que apresentarem.

O cuidado psicológico deve ser atento aquilo que não aparece, a tudo que significa alguém se ver e não se enxergar, falar e não se fazer entender ou, não falar e sentir-se aprisionado nos próprios pensamentos. Fazer um esforço sobrenatural para que o corpo obedeça e este permanecer inerte.

Mas o mais importante no que

se refere aos cuidados emocionais é apresentar ao paciente ou familiares (a quem for necessário) um espaço de respeito que seja fonte de apoio e encorajamento. Um lugar de pensar os medos, avanços e retrocessos, um renovar de forças e energias equilibrando sempre realidade e expectativas que a trajetória da neuroreabilitação apresenta aos envolvidos.

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



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

**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

54.99964.1006   0800.222.2226

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

**cvv** COMO VAI VOCÊ?

Depressão...  
Ansiedade...  
Bullying...  
Solidão...  
Desemprego...  
Tristeza...  
Preconceito...

**cvvoficial**

# Doenças Vasculares: Quais São as Doenças que Afetam o Sistema Circulatório?

As chamadas doenças vasculares são aquelas condições adversas que ocorrem nos vasos sanguíneos. Na maioria das vezes, são desencadeadas por inflamações, fraqueza de veias e artérias e até mesmo pelo acúmulo de gorduras na extensão dos vasos.

## Doenças Vasculares

Qualquer condição que afete ou altere minimamente a integridade dos vasos sanguíneos, pode ser considerada uma doença vascular. Essas condições fazem com que a circulação sanguínea também seja afetada, principalmente nos membros superiores e inferiores como braços e pernas e extremidades como pés e cabeça.

## Fatores de Risco

Assim como outras condições, as doenças vasculares podem afetar com mais facilidade pacientes que se enquadram como grupo de risco. Entre esses fatores de risco podemos citar:

- Diabetes;
- Pressão arterial alta;
- Colesterol alto;
- Histórico de outras doenças vasculares;
- Obesidade;
- Idade avançada;
- Tabagismo;
- Sedentarismo;

## • Doenças cardíacas.

Qualquer indivíduo que possua ao menos um dos fatores citados acima necessita de cuidado e atenção redobrados. Realizar check ups vasculares regularmente pode prevenir o avanço de algumas condições.

## Principais Doenças Vasculares

### Varizes

Conhecida também como insuficiência venosa crônica, varizes consiste em uma das doenças vasculares mais comuns na população mundial. Caracterizadas pela dilatação e insuficiência das veias, ocorre com mais frequência nas pernas.

As varizes possuem vários estágios e podem apresentar ou não sintomas físicos como dor, desconforto e inchaço. Além disso, a condição pode aumentar os riscos do surgimento de outras doenças circulatórias.

### Trombose Venosa Profunda

A trombose venosa profunda (TVP) pode ser caracterizada pela existência de um coágulo sanguíneo obstruindo as veias. Quando o sangue encontra certa dificuldade de fluidez ou possui maior viscosidade, as chances de uma TVP se desenvolver aumentam.

Entre os fatores de risco para a

condição podemos citar a idade, casos de mobilidade reduzida, obesidade e histórico familiar.

### Doença Carotídea

Também chamada de doença das artérias carótidas ou estenose da carótida, a doença carotídea é causada pelo estreitamento ou obstrução da carótida, veia responsável por transportar o sangue do coração ao cérebro.

O mal funcionamento dessa veia pode levar ao desenvolvimento de quadros mais graves, como o acidente vascular cerebral (AVC).

### Aneurisma da Aorta Abdominal

Essa condição afeta a principal artéria do sistema vascular. A aorta é a artéria encarregada de levar o sangue do coração para o restante do corpo. Como o próprio nome sugere, o aneurisma da aorta abdominal ocorre na região abdominal da artéria.

Quando não diagnosticado, o aneurisma pode continuar a crescer até sua ruptura, causando assim um sangramento abdominal, podendo ser fatal.

### Doença Arterial Obstrutiva Periférica (DAOP)

A DAOP pode ocorrer quando os vasos sanguíneos arteriais, responsáveis por levar o sangue até as extremidades do corpo, são bloque-

ados ou obstruídos parcialmente. Sua principal causa é o acúmulo de placas de ateroma nas paredes dos vasos sanguíneos. Essa condição também pode ser conhecida como aterosclerose.

## Como Prevenir Doenças Vasculares

A maioria das doenças vasculares podem ser prevenidas com a adoção de hábitos saudáveis, além de reduzir, o quanto possível, seus fatores de risco. Alguns dos principais métodos para prevenir a doença vascular são:

- Manter-se fisicamente ativo;
- Controlar seu peso;
- Controlar a pressão arterial;
- Controlar o diabetes;
- Praticar exercícios físicos regularmente;
- Realizar check-ups com frequência.

Para mais informações, busque ajuda de seu médico vascular de confiança. Ele poderá estabelecer um diagnóstico e plano de tratamento individual para o seu caso.

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



## 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**

# Casamento: como sobreviver a perda de um filho

A perda de um filho é, sem dúvida, uma das piores situações que um casal pode enfrentar. Não há dor mais profunda. E ela pode se transformar em turbilhões de emoções negativas que, em muitas vezes, destrói o casamento, como rescaldo da tragédia. Muitos casais permitem que o luto coloque uma "pedra" entre eles, ao invés de passarem pelo sofrimento lado a lado. Isso acontece se existir um sentimento de culpa sobre a morte ou a culpabilização de um em relação ao outro, acarretando uma grande possibilidade desse casamento sofrer um grande abalo e/ou o seu término. O ideal é que toda a família se apoie e que não haja cobranças sobre culpa ou um comparativo sobre a intensidade do sofrimento de cada um. É preciso que seja respeitado a dor e o tempo de luto do outro, para que o casamento consiga sobreviver a um impacto desse tamanho.

Um fator complicador da situação é a comunicação entre o casal, pois a mãe pode sentir-se sozinha em seu luto, enquanto o pai pode ver-se lutando para conter sua dor a fim de poupar o sofrimento da esposa. Essas tentativas de evitar

o sofrimento do outro é o que muitas vezes gera o distanciamento nos casais. Homens e mulheres têm formas distintas de expressar suas tristezas. Em geral, os homens têm um estilo mais objetivo diante do sofrimento, eles fazem "coisas". As mulheres sentem, ficam nas emoções. O simbolismo é diferente para cada um. Quando o casal está lidando de forma oposta, o luto de um agride o luto do outro. Reforçando, eles possuem entendimentos diferentes: "o pai se faz de forte, a mãe acha que ele não está sofrendo, mas ele está, só que da maneira dele, de forma diferente."

O casal que não consegue perceber que a diferença na intensidade da dor de cada um, pode criar abismos intransponíveis, onde um não entende por que um sofre tanto, e o outro o acusa de insensibilidade e falta de apoio por sofrer aparentemente menos. Essas pressões e dificuldades podem levar um dos parceiros a ocultar sua vulnerabilidade e suas necessidades. Esses sentimentos não expressos verbalmente em um diálogo amoroso e honesto resvalam em atitudes de críticas, de cobranças e explosões de raiva, que

contribui para o afastamento emocional que muitas vezes se torna definitivo.

Por isso, é fundamental discernir o real do imaginário, visto que, a perda traz fases, e estas fazem parte do processo de equilíbrio na elaboração do luto. Passar por elas é apossear-se do presente e ir de encontro com a real situação. Somente o casal sabe o que essa perda representa. É necessário entender que, você não deixa de ser mãe ou pai porque o filho morreu, o vínculo será eterno. A relação não termina com a morte, ela apenas se modifica.

Busque ajuda com um profissional psicólogo quando sentir dificuldade de compartilhar o sofrimento com o companheiro(a), não conseguir se relacionar com os filhos que permaneceram, sentir-se culpado ou culpa alguém pela morte, não consegue se desvincilar de nenhum objeto ou roupa do filho(a) falecido, mesmo após um ano de sua perda.

"SAUDADE É O AMOR. SÓ SENTIMOS FALTA DE QUEM AMAMOS."



Fonte: Zulmira Regina P. Pan  
Psicóloga Clínica / Tanatologia  
CRP 07/21386  
(54) 99950-5788  
Instagram: @zulmirareginaapan





*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)



*Zulmira Regina Puerari Pan*  
Psicóloga - CRP 07/21386

**Psicologia Clínica e Tanatologia**  
(TERAPIA DO LUTO)

Convênios: CAPASEMU, OAB, CRESCI e ACEDIJUS

54 3045-3223  
Rua Uruguai, 1954/Sala 1001  
Centro Comercial Uruguai - Passo Fundo/RS



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

SUAS ROUPAS LAVADAS,  
SEQUINHAS E CHEIROSAS!

**SERVIÇOS**

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

54 3622-7393 / 99697-1066  
RUA XV DE NOVEMBRO, 685 /SALA 03 - CENTRO

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

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

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

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

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

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

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

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

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



## Natação para toda a vida.



#vemserfeliz #vemserwin

54 99954-5004 54 3314-6612 Rua Nascimento Vargas, 579 - Vergueiro  
54 98157-4540 Rua Carlos Galves, 454 - Bairro Cidade Nova

Passo Fundo/RS @win\_natacao



PILATES



NATAÇÃO PARA TODAS AS IDADES



HIDROGINÁSTICA



YOGA



# Um guia definitivo para aliviar o seu bruxismo



Hoje sabemos que o bruxismo é um problema de proporções mundiais que acomete cerca de 84 milhões de pessoas. Grande parte delas nem sabe que tem esse tipo de problema, mas sofre com seus efeitos como uma má qualidade de sono, dores faciais inexplicáveis, tensão muscular a nível de ombros e pescoço sem falar o resultado a nível bucal, como fraturas e desgastes de dentes e próteses entre outros.

Por ser um distúrbio multifatorial, não será somente o dentista o profissional envolvido no tratamento, até porque na maioria das vezes não é possível exterminá-lo totalmente. Podemos sim atenuar bastante seus efeitos seguindo algumas orientações como:

**1. GERENCIAMENTO DO ESTRESSE:** atividades relaxantes, exercícios de respiração, meditação podem aliviar a tensão antes de ir para a cama, resultando em uma noite mais tranquila de sono.

**2. TERAPIA:** a terapia cognitivo comportamental pode mudar comportamentos relacionados ao estresse e ansiedade que contribuem para o bruxismo.

**3. EVITAR INGESTÃO DE ESTIMULANTES:** reduzir o consumo de cafeína e energéticos pode ajudar a diminuir o bruxismo.

**4. PLACA DE USO NOTURNO:** usar uma placa bem ajustada e confortável durante a noite ajuda a proteger os dentes diminuindo o impacto do bruxismo.

**5. EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO:** exercícios de alongamento e relaxamento muscular podem reduzir a tensão na mandíbula e na face.

**6. AVALIAÇÃO ODONTOLÓGICA:** consultar o dentista para verificar a condição dentária, os desgastes e a adaptação de próteses pode ser um bom início de tratamento e/ou prevenção do agravamento do bruxismo.

**7. TRATAMENTO MÉDICO:** algumas condições sistêmicas levam ao surgimento e/ou ao agravamento do bruxismo, como o refluxo em vários graus. O médico pode

também prescrever relaxantes musculares que aliviam a tensão diminuindo o bruxismo.

**8. SESSÕES DE FONOAUDIOLOGIA:** a orientação e educação sobre hábitos saudáveis, como posicionamento da língua, postura adequada da mandíbula e maneira correta de falar e mastigar pode trazer grande alívio das tensões mandibulares.

**9. ALIMENTAÇÃO:** em geral deve-se ter uma alimentação noturna mais leve e de fácil digestão.

Ao desenvolver a consciência corporal, as pessoas podem adquirir uma melhor compreensão de como o bruxismo afeta o seu corpo e aprender a melhor estratégia para reduzir a atividade muscular excessiva e promover uma saúde bucal e bem-estar geral.

Fonte: Kelly Cristine Jacobs  
Prótese e Implante  
Cirurgiã-dentista - CRO 11.616  
(54) 99940-3637  
Instagram: @drakellyjacobs





ALGUMAS MARCAS QUE VOCÊ ENCONTRA AQUI

EQUIPAMENTOS E MATERIAIS ODONTOLÓGICOS PARA SUA CLÍNICA



54 3045-4949    @sulimplantes  
Rua Morom, 2950 - Boqueirão - Passo Fundo/RS

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

www.kellyjacobs.com.br

**KellyJacobs**  
Odontologia

A Odontologia está sempre inovando e se reinventando. Entendemos a importância da **interação entre as áreas da saúde**. Por isso investimos em um **tratamento global** do paciente para alcançar a excelência do resultado.

Temos agora o atendimento em um local único para vários procedimentos com profissionais especialistas em suas áreas.

A ênfase é direcionada para tratamento global entre as áreas da Odontologia (Dentística, Endodontia, Odontopediatria, Prótese, Impantodontia, Harmonização Oro Facial), Ozonioterapia, Osteopatia, Podologia, Fonoaudiologia.

Estudos e resultados clínicos comprovam a necessidade de comunicação entre essas quatro áreas para um **resultado duradouro funcional e estético, tanto bucal como da postura corporal**.

54 99940-3637    @drakellyjacobs  
Rua XV de Novembro, 885/Sala 21 - Ed. Hawai - Centro - Passo Fundo/RS

# AUTISMO: não há cura, há compreensão!



Para que possamos compreender o Autismo precisamos saber o que é AUTISMO?

O Autismo, também conhecido como Transtorno do Espectro Autista (TEA), é uma condição de desenvolvimento do cérebro que se destaca por ter um desenvolvimento atípico, comportamentos peculiares, dificuldades na comunicação e interação social, hábitos repetitivos e limitados, além de um foco restrito em certos interesses e atividades. Agrupa perturbações no desenvolvimento neurológico que estão presentes desde o nascimento ou início da infância.

De acordo com o DSM-5 (referência global em critérios de diagnóstico para transtornos mentais), indivíduos no espectro autista podem demonstrar dificuldades na interação social e comunicação (seja verbal ou não verbal, além da reciprocidade socioemocional), juntamente com comportamentos repetitivos e restritos, como movimentos repetitivos, interesses específicos e sensibilidade atípica a estímulos sensoriais. Todas as pessoas com Autismo enfrentam esses desafios, embora cada uma

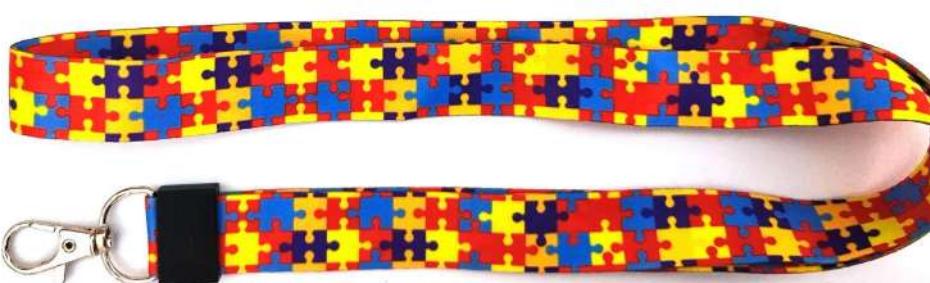
delas seja impactada de maneiras diversas, levando a situações únicas. Ainda que seja referido como autismo infantil devido ao diagnóstico ser predominante em crianças e até mesmo bebês, os transtornos são condições duradouras que persistem ao longo de todas as fases da vida.

O DSM-5 classifica esses distúrbios como um espectro devido à sua ocorrência em diferentes níveis de severidade. Uma pessoa diagnosticada com suporte de nível 1 apresenta dificuldades brandas que não costumam impedi-la de estudar, trabalhar ou interagir socialmente. Já quem recebe um diagnóstico de suporte de nível 2 tem um grau menor de independência e requer assistência em tarefas cotidianas, como higiene pessoal ou preparo de

refeições. Por outro lado, aqueles com suporte de nível 3 enfrentam dificuldades graves e geralmente necessitam de apoio especializado ao longo de toda a vida.

Agora que você já leu um pouco sobre o que é Autismo, quando ver uma pessoa na rua com um desses cordões não olhem julgando e sim compreendendo. Nem todo ser humano é autista, mas todo autista é ser humano.

Fonte: Iara de Freitas  
Psicóloga Clínica  
CRP 07/34089  
(54) 98411-6455  
Instagram: @psicologaiaradefreitas



## Renove seu sono com conforto e praticidade!

COMPRE ONLINE

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

Descontos Exclusivos

Qualidade

Praticidade



Nas compras acima de R\$ 200,00 para todo Brasil em até 8x sem juros

EDREDONS - JOGOS DE CAMA - LENÇÓIS AVULSOS - FRONHAS  
CONFIRA A NOSSA COLEÇÃO OUTONO / INVERNO

54 99696-1295 @brisabenxovals RS 324, Km 74 - Distrito Industrial - VILA MARIA/RS



**Brisa**  
ENXOVAIS

# Gatilhos mentais: O que são e por que você precisa conhecê-los para aliviar seu bolso?

Primeiro, mas não o mais importante, gatilhos mentais são estímulos recebidos pelo nosso cérebro que influenciam diretamente a nossa tomada de decisão. É aquela influenciadazinha que as empresas te dão para que você tome a decisão que eles querem, de forma muito mais rápida! É isto mesmo, eles enganam o nosso cérebro, para fazermos o que eles gostariam que fizéssemos e por fim comprarmos aquele curso que nem queríamos e nem vamos assistir.

Em um mundo repleto de estratégias de marketing e influência, é fácil cair na armadilha dos gatilhos mentais e acabar gastando mais do que o necessário. No entanto, com um pouco de consciência e prática, você pode aprender a refletir e resistir a esses gatilhos, garantindo que suas decisões financeiras sejam mais conscientes e alinhadas com seus objetivos de vida. Os gatilhos mentais são estratégias psicológicas que podem influenciar as decisões de compra das pessoas. Aqui estão alguns dos gatilhos mentais mais comuns relacionados às compras:

**Urgência/escassez:** Quando as pessoas sentem que algo é limitado ou estão prestes a acabar, elas são mais propensas a agir rapidamente para adquiri-lo;

**Autoridade:** As pessoas tendem a confiar e serem influenciadas por figuras de autoridade ou especialistas em uma determinada área;

**Prova social:** As pessoas são influenciadas pelo comportamento e pelas opiniões de outras pessoas. Como avaliações positivas e popularidade nas redes sociais;

**Reciprocidade:** Quando as pessoas recebem algo de valor, elas sentem uma obrigação de retribuir. Ofertas de brindes, amostras ou descontos exclusivos podem acionar grátiis esse gatilho;

**Medo da perda:** As pessoas estão motivadas pela ideia de perder algo valioso. Ofertas com destaque para o que pode ser perdido se a ação não for tomada podem gerar mais prejuízos;

**Curiosidade:** Criar um senso de mistério ou intriga sobre um produto ou serviço pode despertar a curiosidade das pessoas e levá-las a investigar mais ou a comprar

para satisfazer sua curiosidade;

**Benefícios tangíveis:** Destacar os benefícios claros e tangíveis de um produto ou serviço, especialmente aqueles que atendem às necessidades ou desejos específicos do cliente, pode aumentar o interesse e a probabilidade de compra;

**Exclusividade:** As pessoas gostam de se sentir especiais e exclusivas;

**Simplicidade:** Oferecer uma solução simples e fácil para um problema pode atrair consumidores que buscam conveniência e eficiência.



pra impulsiva, dê um passo para trás e reserve um momento para avaliar se você realmente precisa ou apenas deseja o item em questão. Pesquise e compare preços: antes de fazer uma compra, faça uma pesquisa detalhada para encontrar o melhor preço possível. Desconecte-se das influências externas: limite o tempo gasto em redes sociais e evite visitar lojas online sem um propósito específico.

Lembrando que o objetivo não é evitar completamente todas as compras, mas sim tomar decisões financeiras mais conscientes e alinhadas com seus valores e objetivos de vida. Com prática e determinação, você pode aprender a resistir aos gatilhos mentais e alcançar uma maior estabilidade financeira e o bem-estar.

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



## 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.




**TECNOLOGIA E GESTÃO EMPRESARIAL *andam juntas!***

MOTIVOS PARA INVESTIR EM SISTEMAS DE GESTÃO PARA A SUA EMPRESA?

- Aumentar o Rendimento.
- Diminuição de Custo
- Segurança Fiscal

**ORÁCULLOS**  
SISTEMAS DE GESTÃO EMPRESARIAL

54 3601-1108 | @oracullos | oracullos.com.br



# 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 “cicatrizes” 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





*Luares de*  
**Enodia**

• Barras de Access  
• Reiki Xamânicos  
• Mesa Radiônica  
• Alinhamento de Chakras  
• Cristais Xamânicos  
• Cristaloterapia  
• Elixires de Cristal  
• Jogo “A Roda do Tarô”  
• Fitoenergética  
• Totens de Animais de Poder  
• Jogo Terapêutico dos Animais de Poder (Maha Lilah)

• 54 99649-8923  
• @luares.enodia



**CAROLINA TROMBINI**  
CIRURGIÃ - DENTISTA

**ESPECIALISTA EM**  
**ODONTOPIEDIATRIA E ORTODONTIA**

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



**Carina Tagliari**  
Fisioterapeuta

**Microfisioterapia** 

**Pilates** 

**Barras de Access** 

**Access Facelift** 



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

# Reprogramação Biológica

Reprogramação Biológica é um método desenvolvido por Maurício Valente, um estudioso dedicado ao ser humano como um todo. A Reprogramação Biológica traz uma abordagem ampla do ser humano, é investigativa e busca a causa real dos problemas.

Tudo o que foi comunicado a você desde a barriga da sua mãe, pode estar influenciando a sua vida, gerando as tão famosas crenças limitantes e seus padrões de comportamento repetitivos. Ter a consciência de que essas informações podem estar prejudicando sua vida é o primeiro passo. O corpo vai absorvendo toda essa bagagem, que vai atuando de forma involuntária em nós, fazendo com que nosso Sistema Nervoso Autônomo assuma o controle. Sistema nervoso autônomo é o sistema do corpo que comanda a digestão, a respiração, sistema urinário, ou seja, tudo o que é automático no corpo, inclusive o sono. Na Reprogramação Biológica, regular esse sistema de sobrevivência é fundamental para a saúde; investigamos conflitos, buscando auto regulação desse sistema e ressignificação

dos fatos, expandindo sua consciência, buscamos de fato mudar a percepção, esta é a chave!!! Quem aí tem problemas digestivos, insônia, vícios? É apenas seu sistema autônomo te mostrando que algo não está bem.

Baseada na Nova Medicina Germânica, Cinesiologia Aplicada, PNL (programação neurolinguística) e na Visão sistêmica, a Reprogramação Biológica é uma forma altamente humanizada no trato com as pessoas e seus desafios, trabalha na consciência e no corpo também. Abrange técnicas de liberação de traumas, entendimentos sobre os mecanismos de defesa do corpo, doenças e dores em geral. Proporciona a busca pelo estado de equilíbrio entre a Inteligência racional (inteligência) e emocional para uma vida melhor, liberta!

Olhar para suas sombras, suas dores pode doer, porém tem o poder de transformar sua vida! Auto conhecer-se para ter um cérebro responsável ao invés de reativo, sair do piloto automático para ter uma vida com mais saúde, consciência e felicidade. Fica aqui este chamado para viver esta experiência que



é a Reprogramação Biológica, um convite ao seu corpo e sua alma para conhecer o reino infinito da alegria e do amor!

**Liberte-se para viver!**

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



## 4 Benefícios da Limpeza de Pele

**1** Previne cravos e espinhas

**2** Faz um detox na sua pele

**3** Deixa sua pele suave e uniforme

**4** Ajuda no combate do envelhecimento precoce

Agende um horário  
54 99915-0511

Jacira Ribbeiro  
ESTÉTICA FACIAL E CORPORAL

**LIANA PAVIN**  
TERAPIAS ENERGÉTICAS

**SERVIÇOS**

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

54 99963-3692 @lianapavin

**vitalle**  
Fisioterapia Dermatofuncional

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

54 98412-0823 @dani\_vitalle vitale.beleza

Rua Uruguai, 1570/Sala 905 - Edifício Medical Center - Passo Fundo/RS

# Quimioterapia causa infertilidade?

Construir uma família e tornar-se pai é, com certeza, o sonho de muitas pessoas. Quando estamos passando por uma situação difícil como é o câncer, que envolve tratamento químico ou radioterápico, precisamos acreditar nos tratamentos que visam controle e/ou cura, porém eles também podem interferir nesse sonho. A interferência vai depender da idade do paciente, da condição clínica e de quais medicamentos se usa para tratar cada tipo de tumor. Quando o assunto é quimioterapia e fertilidade masculina, devemos lembrar que alguns quimioterápicos podem prejudicar a produção de esperma: os agentes alquilantes, como por exemplo a ciclofosfamida ou procarbazine, têm efeito mais significativo na fertilidade. Outras drogas são geralmente menos tóxicas para a formação de células de esperma, mas também podem causar infertilidade, especialmente quando usadas como parte das diversas combinações de medicações terapêuticas.

Quando o assunto é radioterapia, a radiação que atinge os tes-

tículos pode afetar a produção de esperma permanentemente. A quimioterapia, por outro lado, pode ter efeito temporário. Os indivíduos que tiverem a fertilidade atingida temporariamente devem ser reavaliados periodicamente. Assim, há alguns cuidados que podemos ter quando o assunto é preservação de fertilidade relacionada ao tratamento do câncer:

#### Antes do tratamento:

Congele seu sêmen em um banco especializado: e após colher o esperma, ele deverá ser congelado (chamado de "criopreservação de esperma") e armazenado para uso posterior, procedimento possível somente após a puberdade.

#### Durante o tratamento:

Utilize proteção testicular durante a radioterapia (blindagem testicular). Se possível, o médico colocará escudos na região pélvica do paciente, visando protegê-la contra os efeitos da radiação.

#### Após o tratamento

Conte com doador de esperma:

no caso de pacientes que tenham sido afetados pela infertilidade, sempre há como recorrer aos espermatozoides doados para o uso do paciente por um doador fértil e utilizados para gravidez por meio de inseminação artificial.

É muito importante lembrar que é possível sim preservar a fertilidade. Com os avanços da ciência, hoje é possível realizar criopreservação (ou congelamento) do sêmen, procedimento citado pela sociedade americana de oncologia clínica (ASCO) como o que apresenta maior probabilidade de sucesso para os homens. O procedimento é simples, porém infelizmente ainda não é disponível pelo sistema único de saúde. converse



com seu médico sobre o assunto. Informe-se. Retire suas dúvidas. Ele é o profissional mais habilitado para estas orientações.

Fonte: ABRALE





**MEU USADO FAVORITO**  
*Brechó*



**Siga no @meuusadofavoritobrecho**  
Rua XV de Novembro, 680/214 - Shopping Plaza Centro - Passo Fundo/RS



**José Missio**  
CIRURGIA VASCULAR  
CRM 42434 / RQE 39978

- DOENÇAS VENOSAS •DOENÇAS ARTERIAIS
- DOENÇA LINFÁTICA •LIPOEDEMA
- ULTRA-SONOGRAFIA VASCULAR
- PROCEDIMENTOS AMBULATORIAIS E HOSPITALARES COM NOVAS TECNOLOGIAS

• Minha missão é valorizar a vida através do cuidado da sua saúde vascular, com profissionalismo, ética, respeito e investimento em tecnologia

@josemissio.vascular  
PASSO FUNDO:  
Rua Teixeira Soares, 777 - Salas 206/207 - Ed. Columbia - 54 999920-9987  
MARAU  
HOSPITAL CRISTO REDENTOR  
Rua Bento Gonçalves, 10 - 54 99137-3234 / 54 3342-9400  
CONSTANTINA  
AHCRoS - Av. Nereu Ramos, 1005 - 54 3363-1503

**ATENDE CONVÊNIOS**

**MAIS DE UMA DÉCADA DE EXPERIÊNCIA E ESPECIALIZAÇÃO.**



DICA  
DE QUEM  
ENTENDE...



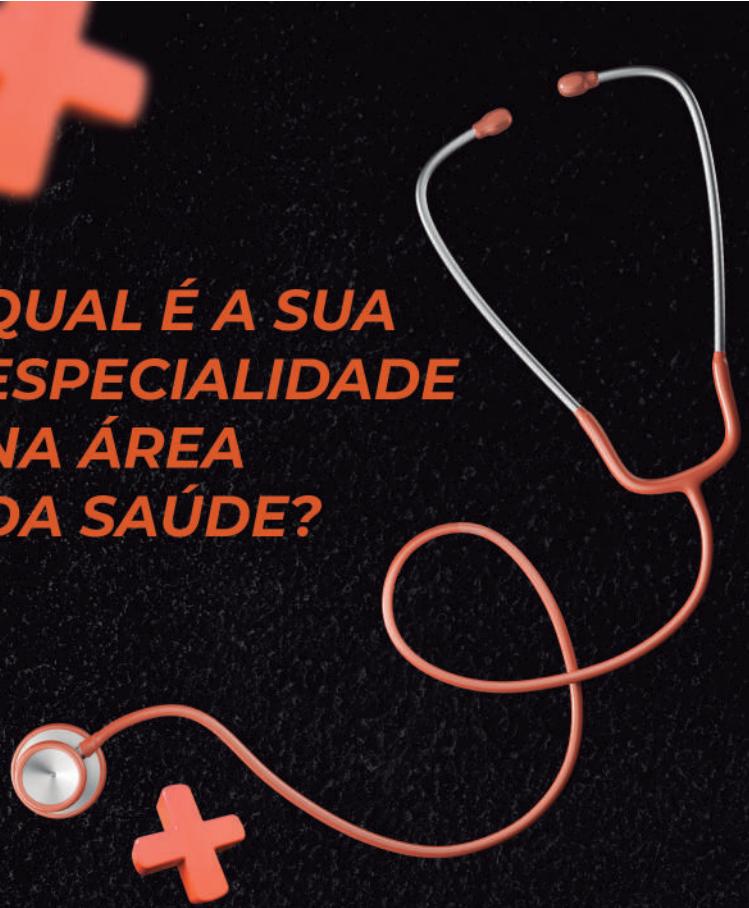
Quer um  
anúncio com  
**RESULTADO?**

**ANUNCIE**  
54 99127-8125

**Viva**  
**Bem** | JORNAL

22  
anos

QUAL É A SUA  
ESPECIALIDADE  
NA ÁREA  
DA SAÚDE?



A NOSSA É CRIAR MATERIAIS  
PARA DIVULGAR A SUA.

COM 22 ANOS DE ATUAÇÃO, A **USINA  
COMUNICAÇÃO** É ESPECIALISTA EM  
MARKETING E PUBLICIDADE PARA A  
ÁREA DA SAÚDE.

IDENTIDADE VISUAL  
CAMPANHAS PUBLICITÁRIAS  
REDES SOCIAIS  
IMPRESSOS  
DESIGN

TRANSFORME A SUA DEMANDA  
EM UM PROJETO DE SUCESSO.

**USINA**  
comunicação

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

# Rinomodelação



Cada vez mais sobe o número de pessoas que sofrem com a baixa autoestima por conta do formato do seu nariz, e com o avanço das tecnologias que envolvem a saúde, hoje é possível tratar esse tipo de disfunção estética sem ter que se submeter aos riscos de uma cirurgia plástica. Alguns casos podem ser tratados diretamente no consultório, com uma técnica revolucionária no mundo da harmonização facial chamada Rinomodelação.

Com a Rinomodelação é possível transformar o nariz de uma pessoa em apenas alguns minutos e isso tudo sem dor, o paciente após o procedimento permanece 48 horas com um curativo que pode ser removido em casa pelo próprio paciente.

Segundo o especialista Dr. Eduardo Almeida, ganhador do prêmio destaque do ano de 2023 e criador da técnica Rino Sculpture. Embora a técnica seja muito eficaz a mesma também possui alguns riscos envolvendo-a. "A Rinomodelação pode desencadear necrose do nariz quando feita de uma forma inadequada, havendo o risco de levar à cegueira." Por esse motivo é muito importante buscar

um profissional qualificado e com experiência para esse fim.

Mesmo com esses riscos o especialista também afirma que a técnica tem grande procura por sua particularidade, após ser feita caso o paciente venha a se arrepender a mesma pode ser desfeita, também com técnicas minimamente invasivas, que não é o caso da Rinoplastia que além de ter um pós-operatório complexo ainda se o paciente se arrepende não há chances de voltar atrás, principalmente quando parte do tecido é removido para diminuir o nariz.

Vale ressaltar que a Rinoplastia não vai desaparecer, pois, alguns casos ainda precisam de tratamento cirúrgico, até mesmo porque a Rinomodelação não possui uma finalidade funcional e sim estética, a mesma pode feita com ácido hialurônico ou com fios isso irá depender da queixa do paciente e da avaliação do profissional.

**Fonte:** Dr. Eduardo Almeida  
Biomédico especialista em  
Harmonização Facial, referência em  
Rinomodelação e Lifting Facial  
(53) 99210-0116  
*Instagram: @dr.eduardo.almeida*





Premier  
Barbearia

Rua Bento Gonçalves, 624  
Centro - Passo Fundo/RS

54 99907-3535

@premier\_barbearia

- Consulta de enfermagem materno infantil
- Acompanhamento nascimento
- Auriculoterapia/Cromoterapia
- Reiki/Realinhamento de chakras
- Terapia multidimensional
- Numerologia

Marque seu horário:  
54 99144.4336

**FABIANA ANDRADE**  
Terapeuta e Terapeuta Integrativa

COMCLÍNICA  
Rua Teófilo Soares, 1117, sala 702,  
Ed. Palmeira Real, Passo Fundo/RS



**SOS CHAVEIRO**  
**A CASA DAS FECHADURAS**

- Troca de segredo • Instalação de fechaduras
- Controles • Tag • Chaves automotivas
- Abertura de carros e residências

soschaveirospf.com.br  
@chaveirosos  
54 3313-7631 / 99987-7631  
Rua Bento Gonçalves, 69/Sala 03  
Centro - Passo Fundo / RS

24h Emergências 54 99962-3038



**Dr. Eduardo Almeida**  
Especialista em Harmonização Facial, referência  
em rinomodelação e lifting Facial.

 @dr.eduardo.almeida  
 (54) 99102-8061

**Celeiro da Neto** [@celeironaturedaneto](#)  
 Av. General Neto, 182 - Sala 2 - Passo Fundo/RS  
[celeironaturedaneto.com.br](#)

**VIVA COM MAIS SAÚDE  
E BEM-ESTAR COM  
produtos naturais!**

TELE-ENTREGA  
(54) 99927-7360

**CELEIRO  
NATURE  
DA NETO**

**Mariah**   
 Enxovals & Decoração

*Sofisticação e máximo conforto para você na nova estação!*

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

**TRUSSARDI**

# Seu cuidado está mais perto do que imagina!

Com unidades estrategicamente localizadas, o IPPF está pronto para cuidar da sua saúde com os mais altos padrões de qualidade.

Conheça as unidades de recebimento de exames e atendimento ao público do IPPF em Passo Fundo:



Resultados confiáveis, com a agilidade e confiança que só uma trajetória de quase 50 anos de excelência em Patologia e Biologia Molecular pode garantir.