

JORNAL Viva Bem

ano23
nº 262
Maio 24

Periodicidade Mensal
Passo Fundo/RS
Distribuição Gratuita

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



Pantik
PANIFICAÇÃO INTEGRAL

LEVE UMA VIDA INTEGRAL

R. Capitão Araújo, 297
Passo Fundo/RS

54 3601-0830

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

PÃES
LANCHES
DELICATESSEN

bottons
**PERSO
NALI
ZADOS**

etetalbottons
(54) 9 9146-2845

STAR WARS
ONE PIECE

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

Sergio Kleiman
ADVOGADO - OAB/RS 7451

54 99973-3660

DIREITO CÍVIL - DIREITO CRIMINAL
DIREITO FAMILIAR

54 3313-3775

Rua Paissandú, 1193/Sala 707 - Ed. New Office

Cure-se com a sua mãe
PÁGINA 8

Ser mãe e o tempo de sentir
PÁGINA 15

ENTREVISTA

"A SENSÇÃO DE INDEPENDÊNCIA DOS ÓCULOS É INDESCRITÍVEL"

Relata paciente após **cirurgia refrativa** no **Hospital de Olhos Lions**

LEIA NA ÍNTEGRA NA PÁG. 3

HOSPITAL DE OLHOS LIONS
POC Dylgenes A. Martins Florio

Vânia Oliveira
Podologia e saúde

Centro Clínico de Podologia

NOSSOS SERVIÇOS

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

54 3632-4937 54 99604-9438 [@podologa_vaniaoliveira](https://www.instagram.com/podologa_vaniaoliveira)

Ler facilita o progresso em psicoterapia

O que William Shakespeare, Miguel de Cervantes, Inca Garcilaso de la Vega e Maurice Druon - além de grandes escritores - têm em comum? Os três primeiros morreram na data de 23 de abril, enquanto que o último nasceu, daí que esta é a data comemorativa ao Dia Mundial do Livro. Não bastasse, nós, tupiniquins, comemoramos no dia 18 de abril o Dia do Livro Infantil em alusão ao nascimento de Monteiro Lobato, ícone neste gênero literário e que já nos dizia que um país se faz com homens e livros. Há muitas belas frases enaltecendo tanto o livro como o hábito da leitura: "Sempre imaginei que o paraíso fosse uma espécie de livraria" disse o argentino Jorge Luiz Borges, ou, "alguns livros nos deixam livres e alguns livros nos tornam livres", sentenciou Ralph Emerson.

É inegável também que ler estimula o cérebro e promove benefícios para a saúde mental. "O hábito de leitura tem relação comprovada com uma melhor qualidade de saúde mental. A leitura, por envolver imaginação, mentalização, antecipação e aprendizagem (sempre aprendemos, ao menos, palavras novas), funciona como um 'exercício' para o cérebro humano. Apesar de não ser um músculo, o nosso cérebro precisa ser estimulado". - declara Augusto Buchweitz - pesquisador do Instituto do Cérebro/PUC-RS.

Uma pesquisa da Universidade de Sussex no Reino Unido conclui que ler ajuda a reduzir em até 68% o nível de estresse; nela, durante a leitura, foram observadas diminuição da frequência cardíaca e alívio na tensão muscular entre os participantes. Ler ajuda a proteger a



mente de doenças degenerativas como a demência ou o Alzheimer, postergando o aparecimento de sintomas, uma vez que aumenta o número de conexões neurais, além disso, empatia, capacidade de solidariedade e outras tantas emoções e sentimentos são experimentadas pelo leitor. Outros estudos apontam que as melhores notas em redações são de pessoas que admitem ter o hábito de leitura nos mais variados gêneros.

Em minha prática diária de psicoterapia, percebo também sobre o quanto fluem aquelas sessões de pessoas que têm o hábito de ler: a plasticidade neuronal adquirida (e exercitada) potencializa a obtenção de resultados favoráveis à compreensão e ao entendimento de muitas situações. São tantos os ganhos da pessoa que lê que fica impossível distingui-los, ousou apenas resumir que ler nos torna uma pessoa melhor, em tudo, basta que percebamos os ganhos para a saúde mental, para os relacionamentos (por nos tornarmos mais críticos e tolerantes), para o convívio social e em família. Ler, alivia muitas dores.

Estamos em Passo Fundo, uma

cidade que leva oficialmente o título de Capital Nacional da Literatura (Lei federal nº 11.264 de 11 de janeiro de 2006) e onde o poder público estimula professores (através do ressarcimento em dinheiro pela compra anual de três livros para uso pessoal) e alunos (pelo crédito em dinheiro para a compra de livros durante a realização da Feira do Livro), além de outros projetos culturais como concursos de produção literária e de incentivos à leitura. No entanto, é preciso que cada um, em sua individualidade, compreenda sobre o quanto a literatura pode transformar suas vidas e encontre nela um ponto de equilíbrio para a sua saúde. "Um leitor vive mil vidas antes de morrer. O homem que nunca lê, vive apenas uma" - George Martin.

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



CURIOSIDADES

sobre o Dia das Mães

- Prestar uma homenagem às mães é uma tradição bastante antiga. Na Grécia, havia uma festa em honra a Reia, mãe dos deuses.

- No Brasil, a data foi oficializada em 1932, pelo então presidente Getúlio Vargas. Antes disso, desde 1918, o Dia das Mães já era comemorado pela Associação Cristã de Moços. Aqui, assim como nos Estados Unidos, na Itália e no Japão, a data não é fixa: comemora-se no segundo domingo de maio. No México, as mães são homenageadas sempre no dia 10 de maio. Na Tailândia, a festa acontece em 12 de agosto, em homenagem à rainha Mom Rajawongse Sirikit.

- Você gosta mais da sua mãe ou do seu pai? Para muitos, essa pergunta parece impossível de ser respondida. Analisando-se o ranking de gastos dos brasileiros com presentes, uma coisa, no entanto, é certa: o brasileiro investe mais para agradar à mamãe do que ao papai. O Dia das Mães é a segunda data comemorativa que mais rende lucros ao varejo no país. Só perde para o Natal. O Dia dos Pais assume uma discreta quinta posição, atrás do Dia das Crianças e da Páscoa.

- A brasiliense Madalena Carnaúba é a brasileira com o maior número de filhos biológicos registrados. Nascida no dia 22 de julho de 1920, Madalena teve 32 filhos durante seus 90 anos de vida. Ela faleceu em janeiro de 2011. Apesar de ter sido uma das mulheres mais férteis do mundo, Madalena não chegou nem perto da recordista mundial no quesito maternidade. A chilena Leontina Albino teve, de 1943 a 1981, 64 filhos (55 deles, devidamente registrados).

César Augusto Ribeiro de Oliveira
Psicólogo - CRP 07/13.695

Centro Profissional Bento Gonçalves
Rua Bento Gonçalves, 190, sala 509
Centro, Passo Fundo/RS
CEP: 99010-010

(54) 99981-6455 | www.homemnapsicologia.com.br

Passografic
Indústria Gráfica e Editora

EMBALAGENS

- Caixas de pipoca
- Maleta para garrafas
- Caixas de pizza: GG quadrada
- Caixas de pizza: Brotinho P / M / G / Família / GG Sextavada
- Caixas para lanches
- Caixas de prótese dentária
- Maletas para lanche
- Caixa de cachorro quente aberta
- Caixa de batata frita

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

“A sensação de independência dos óculos é indescritível”, relata paciente após cirurgia refrativa no Hospital de Olhos Lions



Tiago Flores da Rocha que usou óculos por boa parte da vida descreve como foi o procedimento cirúrgico e como tem sido a nova realidade

Já imaginou como seria sua vida sem precisar usar óculos o tempo todo? Foi esse questionamento que levou Tiago Flores da Rocha, 45 anos e morador de Passo Fundo, a buscar informações sobre a cirurgia refrativa realizada no Hospital de Olhos Lions PDG Dyógenes A. Martins Pinto. Tiago, enfrentando miopia e presbiopia desde a adolescência, viu sua qualidade de vida ser gradualmente afetada pela dependência de óculos e lentes de contato. Há dois anos, a dificuldade crescente em enxergar de perto tornou-se um obstáculo ainda maior em suas atividades diárias. “O não enxergar de perto atrapalha mais o cotidiano do que eu podia imaginar”, confessa Tiago, revelando a frustração de lidar com as limitações impostas pela sua condição visual.

A oportunidade de mudar essa realidade surgiu quando Tiago soube da aquisição de um equipamento de última geração pelo Hospital de Olhos Lions. Movido pela curiosidade e pela esperança de uma solução, ele procurou o oftalmologista Dr. Carlos Ricardo de

Camargo Ramos para saber mais sobre o procedimento refrativo.

Após consulta e exames, Tiago sentiu-se confiante para dar o próximo passo em direção à liberdade visual. A cirurgia, realizada com sucesso, trouxe uma recuperação rápida e sem dor, proporcionando a Tiago uma visão clara em questão de horas. “Poucas horas depois da cirurgia já consegui enxergar bem. 24 horas depois melhorou ainda mais e desde então só melhora. A sensação de independência dos óculos é indescritível”, ressalta.

Tiago conta que a “ficha”, por vezes, parece que ainda “não caiu”. Isso porque a cirurgia foi realizada no início de abril e após tantos anos de uso contínuo de óculos, o costume de procurá-los ao acordar é frequente. “É muito bom não ter que depender dos óculos e, por momentos, a gente esquece que não precisa mais deles, pois quando acorda, no início, ainda sentimos o reflexo de procurar pelos óculos, ou quando se vai dormir se pensa que ‘preciso tirar minhas lentes’, mas depois lembro que não há nada para retirar”, compartilha Tiago.

Ao recomendar o procedimento, Tiago enfatiza o impacto positivo na qualidade de vida. “É muito bom poder voltar a usar óculos de sol e ter liberdade e visão normal novamente. Recomendo muito às pessoas a fazerem o procedimento, pois é um grande investimento em qualidade de vida”, afirma, reconhecendo o papel fundamental do Dr. Carlos Ramos e a equipe do Hospital de Olhos Lions durante todo o processo.

A cirurgia:

Realizada através do laser Mel 90 da Zeiss com a tecnologia Presbyond, a cirurgia refrativa do Hospital de Olhos Lions tem a capacidade de corrigir problemas visuais como miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia. Para aqueles interessados em realizar a cirurgia refrativa, é necessário agendar uma consulta de avaliação prévia no Hospital de Olhos Lions. **Os pacientes podem agendar ligando ou enviando uma mensagem pelo WhatsApp para o número (54) 3318-0200.**

Imagine a comodidade de ter um endereço nobre e de fácil acesso para seus clientes!

SALA COMERCIAL PARA LOCAÇÃO NA AV. PRESIDENTE VARGAS, CENTRO.

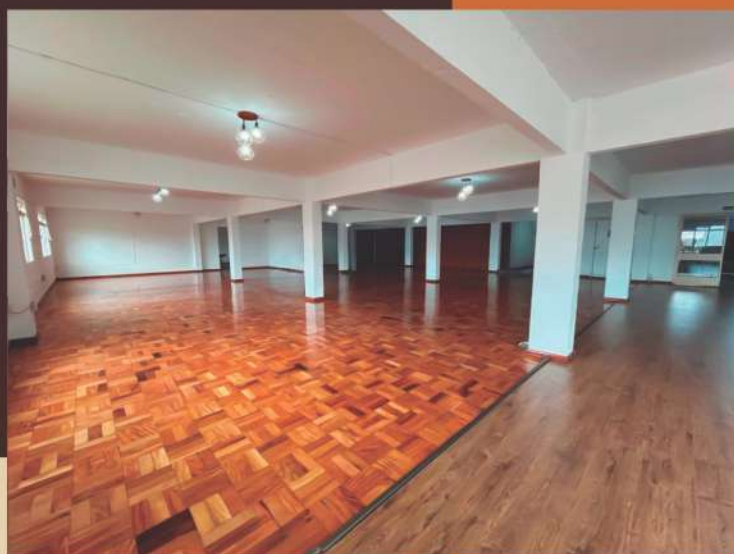
Com 300 m² amplos e aconchegantes, banheiros, cozinha e área de café.

Um ambiente perfeito para trabalhar e receber seus clientes. Espaço versátil, que a personalização da forma que desejar, adaptando-a perfeitamente para área de estética, beleza, fisioterapia, pilates, yoga, terapia, escritórios e muito mais!

Aluguel total ou parcial, com vaga de estacionamento (consulte disponibilidade).

Entre em contato agora mesmo e saiba mais!

 54 99939-1175



Podologia

O que é?

A Podologia é uma área da saúde especializada no cuidado dos pés.

A palavra é de origem grega. O prefixo podos significa pés, enquanto logia quer dizer estudo. Dessa forma, a Podologia pode ser entendida como uma ciência que se concentra na anatomia e fisiologia dos pés, além, claro, de tratar as podopatias, que são as doenças relacionados a esse membro. O especialista que exerce a Podologia é chamado, comumente, de podólogo. No entanto, outros termos, como podologista ou podiatra, também podem ser designados a esse profissional. Termos estes que depende do grau de estudo ou termo de uso de cada país.

O que faz um podólogo?

Algumas pessoas confundem o podólogo com manicure ou pedicure. Mas, na verdade, essa ideia é equivocada. O podólogo, como já mencionado, é o profissional especializado em Podologia. Para atuar nessa profissão, ele deve ter, pelo menos, uma formação técnica na área.

Afinal, o podólogo é um profissional da área da saúde, que estuda o corpo humano e deve conhecer

perfeitamente a estrutura dos pés, para identificar as moléstias e aplicar a abordagem terapêutica adequada.

Portanto, o podólogo tem o papel de investigar algumas doenças dos pés, tratá-las e preveni-las.

Quais são os problemas tratados pela Podologia?

Embora a Podologia seja uma especialidade que trata de doenças dos pés, não são todas as enfermidades compreendidas pelo podólogo. Afinal, muitas delas podem ter origem óssea e muscular, como tendinites e outras inflamações, que devem ser tratadas por médicos ortopedistas.

A Podologia se dedica a cuidar de problemas na área externa dos pés, como:

- Unhas encravadas (onicocriptose);
- Micoses: frieiras (tíneas) e nas unhas (onicomicoses);
- Calosidades, calos, hiperqueratoses;
- Verrugas plantares (olhos de peixe);

Além de orientar quanto a cuidados e prevenções das mesmas ou

de outras doenças.

Quando procurar um profissional de Podologia?

O podólogo pode ser procurado sempre que houver algum dos problemas citados acima.

Se você não conseguir identificar sozinho as doenças, pode reconhecer os sinais:

- Dores ou incômodos nos cantinhos das unhas;
- Dores ou incômodos na sola ou planta dos pés;
- Odores fortes, principalmente entre os dedos;
- Alterações na coloração das unhas ou ponta dos dedos;
- Feridas que incomodam ou não saram;
- Vermelhidões ou coceiras em qualquer local dos pés

Quais os benefícios da laserterapia na Podologia?

Apesar de estar sendo usada já

há alguns anos na medicina, apenas recentemente ficou provado que o laser tem grande importância no tratamento de onicomicoses, atacando diretamente o fungo causador, independente do tipo e acelerando o crescimento da unha.

Benefícios da Laserterapia:

- Diminui a dor na hora do tratamento da unha infeccionada;
- Atua como anti-inflamatório;
- Diminui o inchaço e a vermelhidão;
- Previne inflamações;
- Ajuda na cicatrização;
- Diminui retornos para os curativos;
- Combate fungos e bactérias.

Fonte: Vânia Oliveira

Podóloga

(54) 99604-9438

Instagram: @podologa_vaniaoliveira



11 anos

espaço pilates

Pratique ser feliz:
Pratique pilates!

☎ 54 99627-7499

📍 Rua Olavo Bilac, 66A - Petrópolis - Passo Fundo

Prii Brittes
Terapeuta Reikiana

Agende agora mesmo sua sessão de Reiki e sinta o alívio imediato em sua vida.

Atendimento presencial, individual e personalizado.

📍 @priibrittesreikiana

☎ 54 99265-7503

É possível estudar de forma eficiente?

Nosso tempo está cada vez mais escasso, inclusive o tempo das nossas crianças e adolescentes, cheias de suas atividades extras (futebol, dança, terapias...). Assim, o tempo dedicado para o estudo é geralmente pequeno para absorver todas as informações recebidas na escola e transformar isso em conhecimento. Ou, geralmente, são para as provas que há uma dedicação maior de tempo e energia, porém, normalmente, esse tipo de estudo não é absorvido pela memória de longo prazo, ou seja, para a prova pode funcionar, porém esse não é um conhecimento duradouro e acaba esquecido com o passar do tempo.

Para isso não acontecer é importante uma rotina de estudos, do formato de matéria dada é matéria estudada no mesmo dia ou no dia seguinte, no máximo. Aplicando técnicas de leitura e interpretação, resumos e exercícios. Desta forma fica mais fácil elaborar as dúvidas quanto a matéria, e para uma futura prova, basta uma breve revisão e o conteúdo será lembrado. Porém, isso não pode ser realizado em qualquer ambiente.

O lugar de estudo deve ser limpo, com temperatura ideal e organizado livre de distrações, bem iluminado, de preferência com luz branca, uma cadeira e uma mesa adequadas e sobre ela apenas o material de estudo daquele momento. É fundamental o cuidado com barulhos e sons que podem ser desviadores da atenção, então no momento de estudar, no ambiente, os eletrônicos (celulares, tablets, TVs...) devem estar desligados e, se necessários para o estudo do momento, que as mensagens sejam silenciadas e apenas a tela de estudo seja mostrada.

Mais um ponto para cuidarmos é em relação a aromas, fica muito difícil estudar em um ambiente onde está sendo assado um delicioso pão de queijo, por exemplo, o foco da atenção é concorrente com o convite para saboreá-lo. Assim, o recomendado é um ambiente limpo e livre de odores fortes, a neurociência já descobriu que fragrâncias de alecrim contribuem com a formação de memórias de longo prazo. Essas essências são encontradas em lojas especializadas.

Agora, com o ambiente adequa-



do e uma rotina de estudos, basta planejar com antecedência o que será estudado em cada dia. Assim não haverá distrações e todas as matérias necessárias serão estudadas, mesmo aquelas que a criança ou o adolescente tem menos inte-

resse, mas que as nossas vidas, um dia, nos irão cobrar, quer seja para uma prova ou para realizarmos uma tarefa futura.

Feito isso, agora é aproveitar o momento!

Bons estudos!!

Sugestão para um quadro resumo

Para estudo eficaz:

- Rotina diária de estudos
- Ambiente adequado
- Organização, iluminação, temperatura, sonorização e odorização
- Planejamento de estudo
- Boas técnicas de revisão

Fonte: Jacir Vicente Werle
Coach Educacional e Sócio da MDC Passo Fundo
(54) 99671-1983
Instagram: @meudeverdecasa_passofundo



Apoiamos os fundamentos dos nossos futuros médicos, dentistas, engenheiros...

Recomposição de conteúdos,
Criar autonomia nos estudos, Desenvolver
foco e concentração e muito mais...

Nossa missão é transformar o aluno em
estudante

Atendemos dos
5 aos 17 anos!



 /meudeverdecasa_passofundo

 54 99671-1983



Varizes – laser transdérmico no tratamento

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

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

Como esse tipo de laser age no tratamento das varizes?

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

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

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

Durante o tratamento devo evitar a exposição ao sol?

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

O tratamento com laser é indolor?

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



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

Podem existir efeitos indesejados com o uso do laser?

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

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

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

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

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

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

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



EM BREVE TEM LAVUP PASSO FUNDO!
LAVANDERIA ESTILO AMERICANO

- ➔ Autoatendimento
- Lava em 30min
Seca em 45min
- Cesto com capacidade de, em torno, 25 peças
- Omo e Comfort incluso na lavagem

Avenida Sete de Setembro, 376, Centro. Sala 13 e 14

Em breve!

Siga no Instagram @lavuppassofundo

LAVANDERIA AUTOATENDIMENTO

Cirurgia Vascular
Cirurgia Endovascular
Ecodopler Vascular

Dr. Tiago Scherer
CREMERS 30693

☎ 54 3311-6862

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

QNS
QUELI NUNES SONZA

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

☎ 54 33127956 ☎ 54 99975-7365

📍 Rua Teixeira Soares, 290 - Centro - Passo Fundo/RS

Imagine...

Você exercendo sua profissão em um **espaço planejado e pensado para atender todas as suas demandas.**

Desde a mais básica até as mais complexas:

- ✓ Limpeza da sala
- ✓ Serviço de Recepção
- ✓ Excelência no atendimento dos seus clientes

E você ainda pode escolher entre locação por plano de horas ou anual/exclusive

Clinical Center é coworking, consultórios completos e salas comerciais prontas para você focar no mais importante: **o seu sucesso**

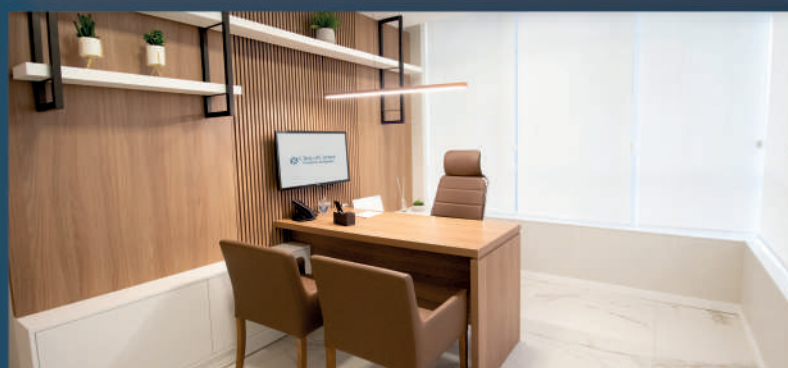


Clinical Center

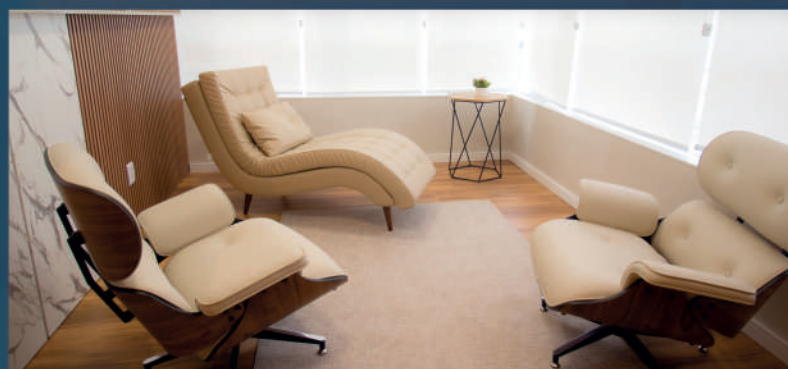
Consultórios por assinatura



FISIOTERAPIA



MÉDICOS



PSIQUIATRIA

Cure-se com a sua mãe

Quando voltei morar nesta cidade, em poucos meses engordei 25 quilos de uma vez só. Foi uma bomba na minha saúde física e emocional. Eu vestia 38, fui direto ao 46. Colesterol alterado. Progesterona zerada. Depressão no fundo do poço. Não dava mais para escapar. Havia chegado o momento que a maioria de nós teme. Eu precisava olhar para as raízes emocionais, mesmo que doesse muito. E a minha raiz chamava-se MÃE.

Sempre nos amamos muito, mas tínhamos muitas questões a serem esclarecidas, resolvidas, dissolvidas e renovadas.

Enquanto me mantive distante, era como se eu pudesse empurrar tudo para debaixo do tapete. Mas não mais quando voltei a morar perto dela e da família. Precisei chegar ao extremo, para ver que não tinha como doer mais do que já doía. Era o momento de nos curarmos.

Você deve estar se perguntando o que o meu ganho de peso tem a ver com a relação mãe-filha. A Medicina Germânica, mesmo que aqui no Brasil ainda encontre resistência, é amplamente comprovada e aplicada em diversos países e nos

prova que todas as nossas somatizações, sejam elas mentais ou físicas, tem correlação direta com as emoções que vivemos de forma súbita, intensa e processada pela nossa mente de forma única e individual. Quanto a mim e a minha mãe, haviam diversas emoções destas que ainda não tinham sido devidamente olhadas e ressignificadas.

Quando cheguei aqui, foi um momento destes, em que as emoções tomaram conta de mim, me bombardeando de hormônios que geram estresse no sistema nervoso, provocando o colapso fisiológico. Meu corpo entendeu, conforme o meu subconsciente enviou as informações, que eu precisaria me esconder, me proteger de tudo e de todos. Então ele reteve todo líquido que pôde, para a minha sobrevivência. Sim, nosso corpo reage muito mais pelo instinto do que pela consciência. Por isso, eu simplesmente inflei.

Com o passar dos anos, buscando muito conhecimento, me permitindo curar as minhas feridas emocionais, especialmente minha relação com a minha mãe, o meu subconsciente e meu corpo foram percebendo que a “ameaça à

minha sobrevivência” não existia mais, e foi se auto regulando em níveis moleculares.

Esta é a minha história. Mas poderia ser a sua. Afinal, para que consigamos ter uma vida amplamente saudável, tanto física, quanto mentalmente, termos uma vida mais plena e abundante, precisamos acertar as contas, ajustar a rota, iniciando exatamente por onde tudo começou, ou seja, por quem nos gerou, nos manteve ligada ao seu sangue, às suas células, às suas moléculas, às suas emoções, seus sentimentos, por meses: a nossa mãe.



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





IMÓVEIS URBANOS

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

IMÓVEIS RURAIS

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

LOCAÇÃO

- Imóveis residenciais
- Imóveis comerciais
- Imóveis industriais

SERVIÇOS

- Avaliação de imóveis
- Despachante imobiliário

FINANCIAMENTOS

- Crédito imobiliário

Preparamos grandes vantagens para você

Unidades com melhor custo benefício

Fatisa

Imóveis & Investimentos

Investimentos planejados, com rentabilidade e segurança para você

Ofertas inteligentes com conforto e qualidade





54 3581-2705

54 99910-2705

54 99969-9156

VISITE NOSSO ENDEREÇO

Rua Bento Gonçalves, 427-Centro - Passo Fundo/RS

De segunda a sexta das 9h às 12h e das 13h30 às 18h | Sábados das 9h às 12h

ACESSE NOSSO SITE E OBTENHA MAIS INFORMAÇÕES

www.fatisa.com.br | fatisa@fatisa.com.br

NADA MUDA SE NÃO CONHECERMOS AS RAÍZES





RAÍZES

MÉTODO AVANÇADO DE TERAPIA

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

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





GABRIELE LIMA
 PSICOTERAPEUTA
 MEDICINA GERMÂNICA
 MESTRE DE REIKI

54. 99706-8562

Odontopediatria para bebês

Vamos cuidar dos dentinhos de leite?

Os dentes decíduos, chamados dentes de leite, são de vital importância para o crescimento e desenvolvimento das arcadas dentárias, ossos e músculos da face. Eles são fundamentais para o correto desempenho da função respiratória, mastigatória, oclusal, fonética e harmonia estética da criança.



Meu primeiro dentinho

O nascimento dos primeiros dentes decíduos (dentes de leite) acontece, em média, aos 6 meses de vida do bebê e terminam de erupcionar (nascer) por volta dos 2 anos e meio a 3 anos de idade, totalizando 20 dentes. Mas isso não é uma regra! Estes dentes podem surgir antes ou após esse período. A velocidade de erupção ou ritmo cronológico pode variar entre uma criança e outra, inclusive entre irmãos. Fatores genéticos e/ou ambientais podem influenciar a sequência fisiológica de irrompimento. Caso haja alguma alteração, o desenvolvimento e direcionamento dos ossos maxilares e suas funções podem ficar comprometidos. O Odontopediatra saberá diagnosticar precocemente e realizar as intervenções preventivas e/ou corretivas, caso necessário. Por isso, o acompanhamento odontopediátrico periódico é fundamental.

Sim, dente de leite dói

O dentinho de leite possui raiz. No interior dela, há canais por onde passam nervos e vasos sanguíneos, chamados de polpa. Os dentes permanentes se formam muito perto dessa raiz e se "alimentam" dela para nascer, o que chamamos de reabsorção radicular do dente decíduo. Lesões profundas de cárie e alguns traumas nos dentes de leite podem atingir a polpa, provocando inflamações e/ou infecções, podendo causar dor e até necrose pulpar. Nestes casos, o tratamento de canal (Endodontia) deve ser realizado, para evitar danos aos dentes permanentes em formação, que estão próximos.

Higiene bucal supervisionada

Todas as escovações da criança devem ser supervisionadas por um adulto até os oito anos de idade. A

escovação da noite deve ser feita pelos pais, por ser a mais importante. As crianças devem dormir todas as noites com a boca limpa e higienizada. Utilize pastas de dente com flúor, desde o nascimento do primeiro dentinho, na concentração indicada pelo Odontopediatra. O flúor é um importante aliado na prevenção e tratamento da doença cárie.

Mamãe e papai

Seja exemplo para o seu pequeno! Pais que têm o hábito diário de escovar e cuidar dos próprios dentes, cuidarão da Saúde Bucal do seu bebê. No início, a criança pode até resistir à escovação. Mas, com paciência e carinho, a sementinha do cuidado estará sendo plantada para o resto de sua vida!

Fonte: Dra. Claudia Simone Cervi
Odontopediatria e Saúde da Família
CRO/RS 11617
Rua XV de Novembro 885/21
Kelly Jacobs Odontologia
(54) 99940-3637
Instagram: @claudiasimonecervi





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

Adriana Petter

PSICÓLOGA - CRP 07/05795

Clínica individual em psicoterapia/psicanálise
Psicoterapia familiar
Intervenções em empresas familiares

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

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

www.adrianapetter.com.br

Tratamento de distúrbios hormonais e metabólicos

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

Dra. Morgana Regina Rodrigues
ENDOCRINOLOGISTA | CRM 34563

- (54) 3045-4070
- morganar_r@hotmail.com
- Rua Uruguai, 1953/8º andar - Ed. Medcenter
Passo Fundo/RS



www.gastrobese.com.br

Lipedema Já ouviu falar?

Atualmente devido a facilidade das informações sob a forma eletrônica, muitos pacientes tem buscado atendimento questionando se seus sintomas de assimetria e desproporção corpórea, principalmente, em membros inferiores e superiores pode ser ou não Lipedema. Essa causa, muitas vezes subjugada de forma errônea é tratada como obesidade, mas aí está um dos maiores erros envolvendo essa patologia.

Então o que vem a ser essa “doença”? Como diagnosticá-la? Como tratá-la?

O Lipedema é definido pela desproporção simétrica de acúmulo de gordura, geralmente na região glútea, coxas, joelhos e pernas poupando-se os pés. Nos membros superiores, pode acometer braços, poupando a região das mãos. Esse aumento de gordura vem acompanhado da queixa de edema e dor – principalmente a palpação.

Praticamente acomete apenas pessoas do sexo feminino, dessa forma especialistas partem do princípio de que a causa principal

é a questão hormonal associado a carga genética.

Essa patologia geralmente apresenta sintomas na puberdade ou no adulto jovem, não se restringindo apenas aos sintomas já supracitados, mas podem apresentar queixa locais: hematoma por aumento da fragilidade capilar, insuficiência venosa crônica, linfedema e aumento de sensibilidade, como, também, sintomas sistêmicos: fadiga, diminuição da condição física e da força muscular. Além das queixas referidas dos pacientes, o exame físico pode nos trazer informações importantes para suspeitar do diagnóstico da patologia.

O diagnóstico por sua vez é clínico, classificado pela gravidade ou pela distribuição dos achados e por vezes utilizados exames de imagem – ultrassonografia, tomografia ou ressonância magnética – para diferenciar de outras patologias que podem gerar a assimetria e dor nos membros acometidos.

Nos pacientes diagnosticados com Lipedema, cujos quais excluí-

do outras causas de edema simétrico dos membros, buscamos amenizar e tratar os mesmos com terapia combinada e de forma multidisciplinar, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas e, até mesmo, psicólogos e terapeutas, assim minimizando a progressão da doença bem como suas complicações. Em casos mais avançados, o tratamento cirúrgico pode ser utilizado.

Fonte: José Missio
Cirurgião vascular
CRM 42434 / RQE 39978
(54) 99920-9987

Instagram: @josemissio.vascular



@josemissio.vascular



José Missio

CIRURGIA VASCULAR

CRM 42434 / RQE 39978

• DOENÇAS VENOSAS • DOENÇAS ARTERIAIS • DOENÇA LINFÁTICA
• LIPEDEMA • 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.”

MAIS DE UMA DÉCADA DE EXPERIÊNCIA E ESPECIALIZAÇÃO.

ATENDE CONVÊNIOS

- 📍 PASSO FUNDO
Rua Teixeira Soares, 777 - Salas 206/207 - Ed. Columbia
54 99920-9987
- 📍 MARAU
HOSPITAL CRISTO REDENTOR - Rua Bento Gonçalves, 10
54 99137-3234 / 54 3342-9400
- 📍 CONSTANTINA
AHCROS - Av. Nereu Ramos, 1005 - 54 3363-1503



Touch Vibration

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

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

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

Como funciona?

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

Porque experimentar?

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

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

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

Criador da Técnica: Alessandro Ribeiro Peixoto

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



TOUCH VIBRATION
A Nova Tecnologia Energética

Agora você pode se apropriar de uma **técnica energética** que remove todos os seus traumas, medos e bloqueios, de forma rápida, simples e dinâmica.

Nesta técnica o praticante não se envolve com a energia das pessoas e situações.

Um **Curso 100% prático**, onde você aprenderá se auto aplicar e trabalhar essa poderosa técnica energética.

Com movimentos energéticos você desbloqueará limitações que estão travando e impedindo prosperidade e abundância em todas as áreas da sua vida.

Assuma seu poder Vibracional e mude sua vida!

NÍVEL 1 E NÍVEL 2

25 e 26/05
Passo Fundo - RS
e On-line

Diana Cozer
(49) 98869-4108



CRECI 27846J

Um **Condomínio** bem **administrado** é aquele que tem à sua frente uma **equipe experiente e comprometida**.

Há mais de 3 décadas, a Patrimônio Imóveis oferece serviços de Administração de Condomínios.

Essa experiência, aliada à constante busca por evolução e conhecimento, nos consolida como uma administradora ágil, confiável e reconhecida pelos nossos clientes e parceiros.

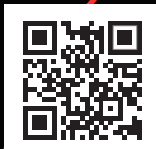
ADMINISTRAÇÃO DE CONDOMÍNIOS

VENDA

LOCAÇÃO



Você merece essa **tranquilidade**



(54) 3311.5453
Condomínios: (54) 99933.9990
Vendas e Locação: (54) 99191.7399
@patrimonioimoveis

Em Busca do Equilíbrio: Os Desafios da Maternidade Consciente

Quando nos tornamos mães, somos lançadas a um universo de emoções e responsabilidades que nos desafiam e transformam a cada dia. É como se fôssemos levadas por uma maré que nos obriga a encontrar um equilíbrio entre nossas próprias necessidades e as demandas incessantes de nossos filhos.

Ser mãe é mais do que um papel que desempenhamos; é uma parte intrínseca de quem somos. É a nossa maior missão, a nossa fonte de realização pessoal. Apesar dos altos e baixos, dos momentos de exaustão e incerteza, é o amor pelos nossos filhos que nos impulsiona a seguir em frente, mesmo nos dias mais difíceis. No entanto, a pressão de ser uma super-heróina que equilibra tudo pode ser avassaladora. Nos sentimos constantemente divididas entre tantos papéis - a mãe, a esposa, a profissional, a amiga. E, muitas vezes, nos perdemos no meio desse malabarismo, esquecendo-nos de cuidar de nós mesmas.

É importante lembrar que está

tudo bem não estar bem o tempo todo. Somos humanas, com nossas próprias falhas e vulnerabilidades. A maternidade consciente nos ensina a aceitar esses momentos de fraqueza e a cultivar uma conexão profunda conosco mesmas e com nossos filhos.

Nessa jornada, o equilíbrio emocional torna-se essencial. Precisamos permitir-nos sentir todas as emoções - desde a alegria radiante até a tristeza avassaladora - e encontrar maneiras de cuidar de nós mesmas, para que possamos cuidar melhor daqueles que amamos.

E, acima de tudo, nunca devemos esquecer da importância de uma rede de apoio. Ter amigos, familiares e profissionais de saúde ao nosso lado nos momentos de necessidade é fundamental. Porque, no fim das contas, a maternidade é uma jornada que compartilhamos, e juntas somos mais fortes.

Mães, lembrem-se sempre: vocês não estão sozinhas. Somos uma comunidade unida por um



amor incondicional pelos nossos filhos. E, juntas, podemos superar qualquer desafio que a maternidade nos apresentar. Sigamos adiante, guiadas pelo amor e pela determinação de criar um mundo melhor para nossas crianças e para nós mesmas.

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





Carina Tagliari
Fisioterapeuta



Microfisioterapia



Pilates



Barras de Access



Access Facelift



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



Arnel 50
Imóveis ANOS

Há 50 anos comprometida com você!

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

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



BRUNA TAVARES MENEGAZ
ESPECIALISTA PREVIDENCIÁRIA

Vantagens em se ter um especialista previdenciário para requerimentos no INSS

- AUMENTO DO VALOR DO BENEFÍCIO
- RECEBER COM MAIS RAPIDEZ
- CONSTRUIR BOAS PROVAS

AGENDE SUA CONSULTA ONLINE OU PRESENCIAL

☎️ 54 3632-6500 ☎️ 54 99600-4176

✉️ bruna2017menegaz@gmail.com 📱 btmprev 📱 @brunatavaresmenegaz

📍 Rua Morom, 1559/Sala 09 - Térreo - Shopping da Praça - Centro

Acho que meu casamento está em crise e agora?

Quem nunca escutou: “E os dois se tornarão uma só carne...” por muito tempo essa, foi uma frase famosa em celebrações religiosas de matrimônio. Em alguns relacionamentos isso é vivido quase que no sentido literal. Muitos casais se enxergam como uma unidade, raramente são vistos sozinhos, ou fazendo algo sem a presença do outro. Embora, cada casal tenha livre escolha de como vai viver seu casamento uma coisa é fato, em um casamento existe duas pessoas com necessidades emocionais únicas e que devem ser reconhecidas e respeitadas, quando isso deixa de acontecer problemas inevitavelmente aparecem.

É natural que ao longo do tempo reconstrutos conjugais sejam feitos, expectativas negociadas e investimento emocional renovado. Alguns casais conseguem fazer isso sem maiores dificuldades, são aqueles que costumam verbalizar frases do tipo passamos a crise dos “X” anos, ou sobrevivemos a tal situação e assim por diante.

Crises fazem parte da vida, nos relacionamentos não costuma ser diferente. Toda crise pode ser considerada multifatorial, ou seja, na maioria das vezes se constrói por uma somatória que coisas. Uma que inevitavelmente colabora com todas é a comunicação ineficiente entre a dupla conjugal.

Diversos conflitos ganham proporções gigantescas pela falta de diálogo. A inabilidade de estabelecer uma conversa respeitosa e clara potencializa discussões intermináveis, que dificultam a resolução de conflitos sejam eles novos ou antigos, a chamada eterna lavagem de roupa suja como se costuma dizer. É importante lembrar que alguns conflitos tem origem no mesmo problema e uma vez que o casal desconhece como resolvê-lo, estes tendem a persegui-los por longos anos desgastando significativamente o vínculo afetivo do casal. A diferença de opiniões, ansiedade, infidelidade,

falta de confiança, insatisfação com a atitude do parceiro, ciúme excessivo, mágoas do passado entre outros dilemas da vida a dois, contribuem para o surgimento de crises conjugais, um afastamento cada vez maior, inclusive em alguns casos, na decisão de romper o casamento.

Quando um casal consegue reconhecer que existe uma recorrência de brigas, que ouvir, ponderar e refletir em conjunto se tornou algo difícil é o momento de parar e pensar na ideia de buscar ajuda, pois para alguns casais essa é a única forma de reestabelecer a relação e evitar uma separação indesejada, ou até mesmo decidir pelo rompimento de uma maneira madura em que a separação aconteça da maneira mais respeitosa e menos sofrida possível.

A terapia de casal é um ótimo recurso para fortalecimento do vínculo emocional do casal, seu objetivo é encontrar soluções para os problemas conjugais, visando tornar o convívio diário mais agradável alinhando os objetivos do casal para o relacionamento possa continuar existindo.

Durante o tempo da terapia, os cônjuges tem a oportunidade de compreender as necessidades emocionais um do outro, aprender sobre e si e seu par amoroso, desvendo juntos o caminho que precisam percorrerem para o resgate da intimidade.

Aprendem que devem se aceitar como são para fazer o relacionamento dar certo, passando a ter mais facilidade na tomada de decisão conjunta, que considere o bem estar emocional e psicológico do relacionamento como um todo, construindo uma convivência saudável, livre de omissões ou acusações e melhor de tudo muito Feliz!

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

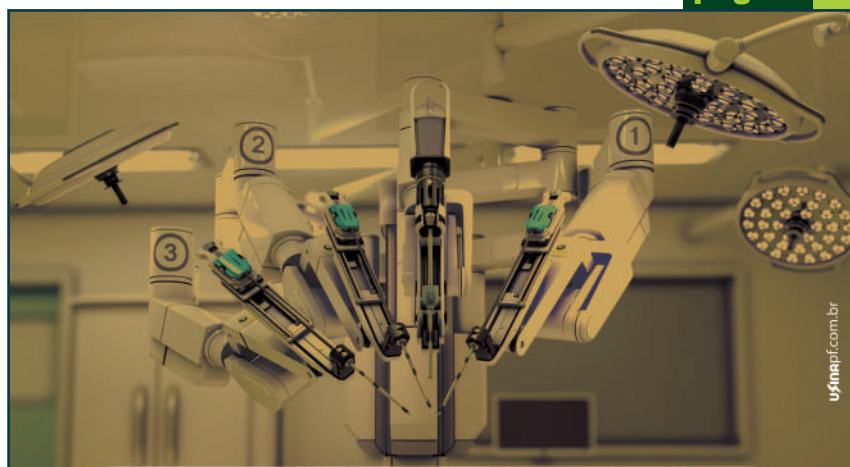


Angela de Souza Garbin
CRP 07/20522

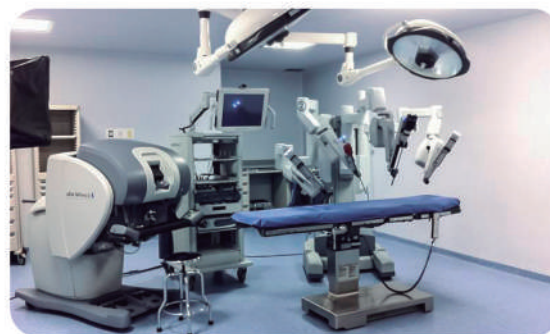
PSICOLOGIA INDIVIDUAL, CASAL E FAMILIAR

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

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



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



Eflúvio Telógeno (Quedas capilares)

Quando somos acometidos por uma queda de cabelo acentuada não rotineira, logo nos perguntamos: o que está acontecendo? Vamos entender um pouco sobre essa situação, nosso ciclo biológico do pelo consiste em três importantes fases:

- **Anágena:** fase do nascimento e desenvolvimento;
- **Catágena:** fase de repouso (maturação) e
- **Telógena:** fase de expulsão.

A Queda brusca ocorre quando o ciclo biológico está em desequilíbrio causando uma Telogenização precoce (onde o ciclo parte da fase de nascimento diretamente pra fase de expulsão) com ruptura drástica o fio não tem o tempo de maturação suficiente para se desenvolver, gerando uma queda brusca, saindo normalmente de uma queda de 100 a 150 fios/dia para 200 a 300 fios/ dia, trazendo muita ansiedade e desconforto ao paciente.

Quais os principais agentes causadores de um Eflúvio Telógeno?

A variedade de gatilhos são intensos, principalmente se tirando

de corpo humano, é muito distinto de paciente para paciente. Podemos aferir que esta correlacionado a hormonais, fisiológicos e emocionais.

Situações que impactam nosso sistema imunológico são responsáveis por um Eflúvio Telógeno:

- Uma perda de um ente querido (morte);
- Separação;
- O próprio parto, ainda que seja de forma positiva. Estudos feitos descartam a possibilidade de a queda estar relacionada a anestesia, mas sim a perda de sangue e nutrientes, um processo hormonal e psicológico;
- Outra vilã do Eflúvio Telógeno é a cirurgia Bariátrica, além da mudança repentina no estilo de vida, o paciente é acometido à uma perda significativa de nutrientes no organismo, sendo acometido pela queda;
- Dietas muito restritivas, de uma hora para outra sua alimentação fica limitada;
- Procedimentos químicos que possam adoecer o couro cabeludo (uso da chapinha muito próxima ao couro cabeludo causa queimaduras na pele);
- O excesso de cobre no organismo diminui a taxa de zinco (importante para a manutenção e desenvolvimento do cabelo) a queda ocorre três meses após o evento ocorrido.



tante para a manutenção e desenvolvimento do cabelo) a queda ocorre três meses após o evento ocorrido.

Eflúvio Telógeno tem duas classificações:

• Agudo (temporais)

É uma patologia comum, permanecem num ciclo por poucas semanas e rapidamente a estrutura volta ao normal.

• Crônico (permanentes)

É uma das patologias que precisam de muita atenção!

Queda de oito à onze meses já é considerada crônica, desencadeando um desequilíbrio, tendo vários ciclos de queda nesse período, pre-

judicando o desenvolvimento e crescimento do fio (se tornam afinados, sem crescimento e opacos)

Ambas patologias nem sempre estão relacionadas à outras patologias (inflamações, coceiras, prurido ou dor).

**Saúde Capilar:
bem-estar todos os dias.**

Fonte: *Cristiane Oliveira*
Terapeuta Capilar
Especialista em calvície
Instagram: @cristiane.oliveira.official



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)

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

Marque seu horário:
 ☎ 54 99144.4336

FABIANA ANDRADE
 Enfermeira e Terapeuta Integrativa

CLINICA
 Rua Teodoro Soares, 117, sala 702,
 Ed. Palermo Plaza, Passo Fundo/RS

Proteção Veicular

☎ 54.99964.1006
 📞 0800.222.2226

BRUNA SILVA
PERSONAL SÊNIOR

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

☎ 51 98126-0984

Ser mãe e o tempo de sentir

Este mês é momento da campanha MAIO FURTACOR e voltamos nossa atenção à Saúde Mental Materna e tudo o que envolve dilemas, delícias, desafios surgidos com a experiência da maternidade. Pegando carona na temática de 2024: "Uma mãe leva a outra", convido você a compartilhar este artigo com alguém que você tenha lembrado agora: uma mãe recente, mãe experiente, mãe "recém-nascida", toda mulher que você conheça e que possa se beneficiar com esta reflexão: **QUAL É O TEMPO DE SENTIR DENTRO DO UNIVERSO DA MATERNIDADE?**

Qual tempo reservamos para nos permitir tomar contato com os sentimentos que surgem durante essa jornada? Estão em menor número as mulheres que conseguem experimentar um equilíbrio entre reconhecimento, acolhimento e manutenção de suas necessidades, sejam elas emocionais, práticas e de autocuidado simultaneamente ao trabalho minucioso de ser mãe; num extremo vimos mulheres que se anulam, se isolam dos grupos que pertenciam antes de ter filhos e deixam-se sempre por último em detrimento das necessidades destes (independente da idade que tenham, inclusive com filhos já adultos) ou, no outro polo, não conseguem abrir mão do "EU" ficando impedidas de voltar seu olhar ao outro (no caso o/os filho/os), incluindo o olhar inicial e determinante para a constituição do bebê recém-nascido como ser humano em construção e/ou atendimento das demandas dos filhos ao longo do seu crescimento e fases importantes da vida que requerem presença, afeto e visibilidade dos pais.

E muitas justificativas baseadas na racionalização podem aparecer: nossa múltipla jornada (como profissional, dona de casa, mãe, companheira, figura social), falta de rede de apoio, pressão social ou familiar, falta de tempo, cansaço, etc. Porém adoecemos quando não ouvimos nosso próprio chamado ou calamos para manter a imagem de superpoderosas. É necessário tempo e espaço para sentir e elaborar as dores das perdas (qual seja a natureza delas: lutos, escolhas ou renúncias), provar os sabores de uma nova vida que se apresenta diante de nós e o que mobiliza em nosso interior ao percebermos que "não voltamos a ser o que já fomos um dia", a intensidade de novas responsabilidades, a atenção com nossa saúde mental/física/espiritual, a importância de alimentar bons vínculos dentro e fora da família com pessoas que nos motivam, acrescentam ou nos tiram da zona de conforto. Espaço para nos enxergarmos, ouvirmos e estabelecermos



limites (próprios e a terceiros), cultivarmos/desenvolvermos o amor próprio e o autocuidado.

O tempo de sentir dentro da maternidade é o agora! Não importa o que esteja acontecendo diretamente com nossa vida ou paralelo a ela, não podemos deixar para depois. Fantasia pensar que existirá um momento ideal onde teremos "todo aquele tempo só para nós": a vida não acontece em fragmentos, o momento ideal pode nunca chegar segundo nossa compreensão sobre ele; se não olharmos para nós e sentirmos com permissão de contactarmos todo tipo de sentimento, seremos sempre desconhecidas para nós mesmas; o reconhecimento pode vir de fora, mas é essencial que o valor parta de dentro. O mundo/tempo e a vida não faz pausas, com filho recém-nascido, com filho pequeno, indo para a escola, colando grau, constituindo família, deixando o ninho... cada fase da nossa vida exige conexão e permissão de sentir para elaborar, (re)construir, autodescobrir, autoconhecer e, por fim, não adoecer.

Fonte: Luciane de Albuquerque Hörner
Psicóloga Perinatal e Clínica
Especialista em Neuropsicologia
CRP: 07/25451
(54) 99981-4313
Instagram: @psico_luciane_horner





Luciane Hörner
• PSICÓLOGA •

Psicóloga Perinatal
Gestação, Puerpério
e Maternagem

Psicóloga Clínica
Adolescentes,
Adultos e Idosos

☎ 54 99981-4313
Rua Teixeira Soares, 839/706 - Ed. João Zanatta Filho



Neste Mês das Mães,
enxergue o amor de uma forma especial com a Óptica Fisch.

Surpreenda sua mãe com os mais belos óculos de sol e as tendências mais recentes em armações das melhores marcas.



Não perca nossas **promoções exclusivas** e celebre o amor que ilumina sua vida.

Venha nos visitar e torne sua mãe ainda mais especial!

ÓPTICA
FISCH

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

Sobre os filhos adultos que moram com os pais

Muitos filhos que moram com os pais, não crescem, continuam sendo cuidados pelos pais da mesma maneira de que eram quando tinham cinco anos de idade.

Como terapeuta e trainer escuto muitas justificativas, como meus pais me ajudam financeiramente, eu quase não fico em casa, não tenho condições de morar sozinho, meu trabalho não vai para frente e não consigo me sustentar, sou sozinho, não tenho um relacionamento.

Para você que mora com os seus pais, lembre-se que enquanto você não sair da casa dos seus pais, você não vai ganhar dinheiro, pois não precisa, os pais ajudam você, é uma forma deles permanecerem úteis para você e assim você permanece criança, pequeno e os pais grandes. O não ganhar dinheiro é uma maneira de o filho se manter dependente dos pais e também de os pais manipularem os filhos, dizendo o que podem ou não fazer. E se você ganhar dinheiro, automaticamente vai embora e deixa de morar com eles,

assim os pais deixam de ser indispensáveis. É uma zona de conforto desconfortável para ambos. Outro ponto é não ter um relacionamento afetivo, às vezes o filho é casado com a mãe/pai e com isso não pode encontrar alguém melhor do que seus pais. Desse modo o filho permanece como filho e não tem a necessidade de deixar os pais.

Ainda há um outro ponto que quero ressaltar, muitos filhos são escolhidos para cuidar dos pais na velhice, sendo assim nada flui para eles, ficam passivos para a vida e servem aos pais e muitas vezes essa história já se repetiu por muitas e muitas gerações, ou seja não se casam e nem exercem uma profissão.

Assim como há muitas outras possibilidades, pois cada um tem sua própria história. Agora, apenas para expandir sua consciência, pergunte-se:

- Qual é a amarra que te prende?
- Qual é a lealdade que não te deixa fluir na vida?
- Porque as coisas não acontecem?



Sua visão está limpa ou obstruída por aquilo que você quer ver?

Podemos justificar com muitas possibilidades, o ponto é que o que te sustenta é o que te prende.

Refleta sobre a sua vida e compreenda que muitas vezes existem pontos além dos que temos observado, a visão sistêmica nos dá esta compreensão sobre a realidade que está além da que enxergamos, e o pensamento sistêmico,

juntamente com a constelação familiar, nos ajudam a expandir a consciência e mudar nossa forma de posicionamento perante a vida.

Fonte: Raquel Perondi
Reprogramação Mental
Instagram: @perondiraquel





Dental SUL
IMPLANTES

ALGUMAS MARCAS QUE VOCÊ ENCONTRA AQUI



























EQUIPAMENTOS E MATERIAIS ODONTOLÓGICOS PARA SUA CLÍNICA

☎ 54 3045-4949 @sulimplantes



ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

Rua Morom, 2950 - Boqueirão - Passo Fundo/RS

☎ 54 99121-6246

📍 Rua Uruguai 2318, Boqueirão, Passo Fundo - junto a loja Colab Aromas e Alecrim

📧 @maribrinquedospedagogicos



Brinquedos educativos e sustentáveis que estimulam a criatividade, foco e atenção!



aprender brincando



Dr. Alexandre Rossetti
Cirurgião-dentista - CR0 9864
Especialista em cirurgia bucomaxilofacial

Implantes Dentários Enxertos Ósseos

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



Luiza Menegatti
Psicóloga Clínica
CRP 07/37954



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

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

Como a alimentação pode influenciar na saúde da mulher?

Quando o assunto é alimentação e saúde da mulher, alguns fatores merecem destaque, afinal, elas passam por diferentes fases na vida, principalmente em relação aos ciclos reprodutivos, como menarca (primeira menstruação), gestação e menopausa. Sendo assim, é importante estar atenta às necessidades do corpo, para que o alimento seja um aliado no fortalecimento da saúde e de uma vida mais leve.

As mudanças hormonais ao longo da vida de uma mulher são inevitáveis. Elas influenciam não apenas o nosso corpo físico, mas também nossas emoções. Nesse sentido, a alimentação é uma forma de aliviar sintomas e ajudar o organismo a lidar com as mudanças.

Um exemplo disso, é a fase pré-menstrual, na qual podemos nos deixar levar pela ansiedade e descontar na comida – especialmente em doces, fator que pode acabar não apenas sobrecarregando nosso corpo como prejudicando nossa clareza perante nosso estado emocional. Com a menarca e a consequente perda de sangue, é essencial ficar de olho no consumo de minerais como o ferro (falamos mais sobre ele até o final do artigo) e também o zinco, cuja deficiência pode causar atraso na maturação sexual.

Cálcio e vitamina D também devem ser consumidos, porque garantem a saúde de ossos e dentes.

Para ajudar na prevenção da acne, o consumo de frutas e vegetais ricos em vitamina A (como cenoura, espinafre, tomate e manga) e vitamina C (acerola, melão, morango, couve, brócolis e ervilha) são indicados. Além disso, beber bastante água e diminuir o consumo de refrigerantes e fast food também é muito importante.

Na fase adulta, onde o crescimento físico já finalizou, a alimentação saudável deve ser planejada a partir da inclusão de nutrientes de todos os grupos alimentares. Nesse período, é importante valorizar a individualidade, de acordo com as escolhas de estilo de vida, para promover saúde, prazer e longevidade. Para isso, uma rotina alimentar, e a diversidade de cores no prato são pontos que precisam ser mantidos para garantir um consumo nutricional adequado.

Quando estiver gestando, a indicação é manter uma alimentação leve e equilibrada, com frutas, cereais integrais, legumes, verduras, peixes, gorduras saudáveis (como abacate, azeite, castanhas e sementes) e muita água. Alimentos ultraprocessados, excesso de cafeína e de açúcar, assim

como gorduras saturadas e trans, devem ficar de fora ou em quantidades mínimas.

Já na menopausa, a mulher pode ter uma alteração no estado nutricional, além do aumento de peso. Sintomas como ondas de calor, ansiedade, insônia e diminuição da atenção também geralmente são sentidos. Para amenizá-los, recomenda-se o consumo de grãos, cereais integrais, frutas e hortaliças, que contêm nutrientes capazes de ajudar neste processo. O selênio, encontrado na castanha-do-pará (ou castanha-do-brasil), além de ter propriedades antioxidantes, fortalece as funções cerebrais, que podem sofrer diminuições durante esse período.

E por fim, na terceira idade, as refeições devem também ser compostas por diversos grupos de alimentos. Como o metabolismo, em geral, tende a ficar mais lento, é indicado comer alimentos em porções menores. Optar por legumes e verduras mais cozidos, folhas refogadas ao invés de cruas. Se



a constipação intestinal for uma queixa, pode-se investir no consumo de alimentos ricos em fibras, como cereais integrais e frutas.

Assim, é imprescindível que a mulher mantenha uma alimentação saudável, ao longo de toda a sua vida, e seja consciente das necessidades particulares de cada período, passando a enxergar o alimento como fonte não apenas de sustento, mas de comprometimento com o seu próprio bem-estar.

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



HÁ MAIS DE 10 ANOS

fazendo parte de momentos especiais

sabor do sítio que chega até você

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

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

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

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

PEÇA ONLINE

ifood

99698.0538 (Sítio)
 99949.0603 (Files)

Estética em Estofados

IMPERMEABILIZAÇÃO DE ESTOFADOS
 HIGIENIZAÇÃO COMPLETA

Serviços de Lavanderia

Vêm se aproximando o inverno, aproveite para deixar tudo limpo e higienizado!

LAVAGEM COMPLETA DE COBERTORES, EDREDONS, CASACOS, CAMISAS, ROUPÕES, TOALHAS, TAPETES, CORTINAS, ETC.

(54) 99654-6872
 @limpeseccbr
 Av. Sete de Setembro, 131, Centro - Passo Fundo/RS

Limpesecc

**DICA
DE QUEM
ENTENDE...**



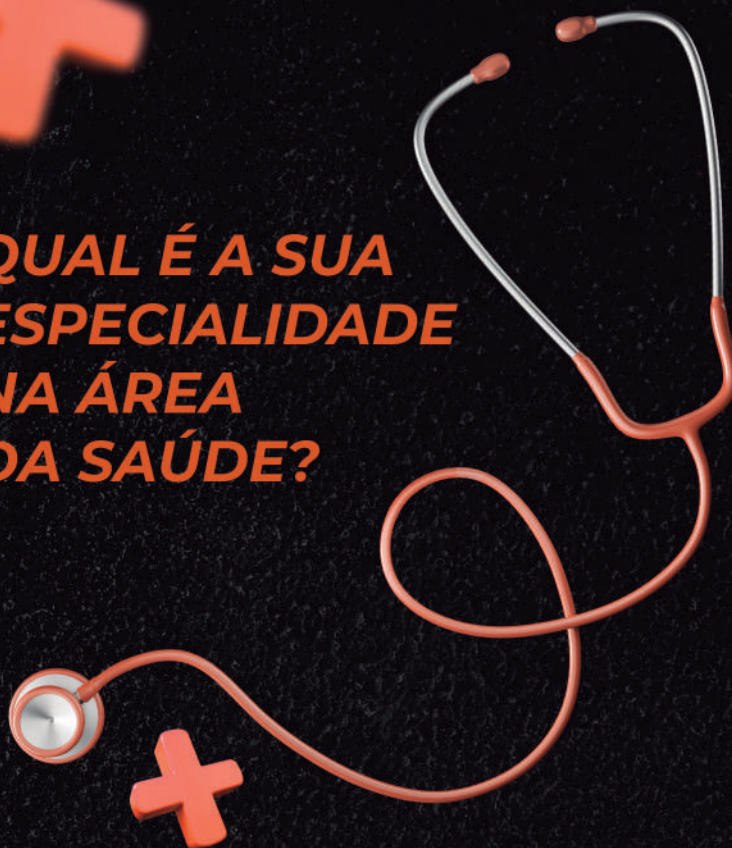
**Quer um
anúncio com
RESULTADO?**

ANUNCIE
54 **99127-8125**

JORNAL
Viva Bem



**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

5 Passos para construir um orçamento sólido e alcançar suas metas financeiras

Se há algo que a maioria das pessoas almeja é a tão desejada organização financeira. Gerenciar suas finanças pessoais pode parecer uma tarefa assustadora, mas com um plano sólido, é possível alcançar suas metas financeiras e garantir um futuro financeiro mais estável. A sensação de ter controle sobre as finanças não só traz paz de espírito, mas também abre portas para realizar sonhos e metas.

Um dos pilares fundamentais desse plano é a construção de um orçamento eficaz. Neste artigo, vamos explorar cinco passos simples que podem ser a chave para atingir esse objetivo tão almejado. Alcançar a organização financeira é mais do que uma meta; é um caminho para a tranquilidade e realização de objetivos.

Para chegar aonde você almeja financeiramente, primeiro você deve estabelecer um orçamento realista, proporcionando clareza sobre receitas e despesas. Antes de começar a construir seu orçamento, é crucial entender sua situação financeira atual. Reserve um tempo para examinar suas receitas e despesas mensais. Isso pode ser feito por meio de uma planilha financeira ou aplicativos de gerenciamento financeiro. Identificar padrões de gastos irá ajudá-lo a tomar decisões mais informadas sobre como alocar seu dinheiro.

Divida suas despesas em categorias, como moradia, alimentação, transporte e lazer. Aloque uma porcentagem da sua renda para cada categoria, garantindo que suas despesas estejam alinhadas com suas prioridades financeiras.

Em seguida, a prática consistente de economizar abre portas para a construção de uma reserva sólida. Inicie listando todas as suas fontes de renda e, em seguida, elenque todas as despesas mensais fixas e variáveis. Isso inclui desde contas básicas, como água e luz, até gastos menos frequentes, como manutenção de veículos. O objetivo é entender para onde o dinheiro está indo e, assim, tomar decisões mais conscientes. Muitos especialistas recomendam reservar pelo menos 20% da renda mensal para a poupança. Automatize esse processo, se possível. Essa prática não apenas constrói uma rede de segurança financeira, mas também promove a disciplina necessária para alcançar objetivos financeiros de longo prazo.

Reduzir dívidas estrategicamente é crucial para liberar recursos, permitindo o próximo passo: investir com sabedoria. Entender as opções de investimento e diversificar são chaves para o crescimento financeiro a longo prazo.

Defina metas financeiras claras e



alcançáveis. Essas metas podem incluir economizar para uma emergência, pagar dívidas existentes ou planejar a aposentadoria. Ao estabelecer metas específicas e realistas, você terá um foco claro para orientar seu orçamento. Com base na sua avaliação financeira e metas estabelecidas, crie um orçamento personalizado.

Acompanhe regularmente seu orçamento para garantir que suas despesas estejam dentro dos limites estabelecidos e que você esteja progredindo em direção às suas metas financeiras. Faça revisões mensais ou trimestrais para ajustar seu orçamento conforme necessário e celebrar os progressos realizados. Ao estabelecer metas de economia mensal, você cria uma reserva para imprevistos e oportunidades futuras.

Seja flexível e esteja preparado

para adaptar seu orçamento conforme as circunstâncias mudam. A vida é imprevisível, e seu orçamento deve ser capaz de se ajustar a essas mudanças. Mantenha-se comprometido com seu plano financeiro e persista, mesmo diante de desafios.

Ao seguir esses cinco passos simples você estará no caminho certo para o sucesso financeiro. Lembre-se, pequenas mudanças podem ter um grande impacto ao longo do tempo. Então comece hoje mesmo e tome o controle de suas finanças! Por fim, manter o controle das finanças é uma jornada contínua, adaptando-se às mudanças na vida.

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



A OPORTUNIDADE QUE VOCÊ PROCURA

LAKE GRAMADO

Um empreendimento inteligente e sustentável



DIRETO COM A CONSTRUTORA

1 e 2 dormitórios com suíte
Vista panorâmica
Vaga de estacionamento

O empreendimento contará com:

- Academia • Elevador • Espaço gourmet
- Hall de entrada decorado e mobiliado
- Medidores de água, luz e gás individuais
- Painéis de energia solar para uso condominial
- Piscina • Playground • Reaproveitamento de água
- Salão de festas • Lavanderia coletiva

A PARTIR DE
R\$ 1.174.015,00

ENTRADA PARCELADA EM 5 X
8 REFORÇOS SEMESTRAIS
PARCELAMENTO EM 96 X
SALDO NA ENTREGA DAS CHAVES

PRIME BEACH CURUMIM



DIRETO COM A CONSTRUTORA

Condomínio fechado
Lotes beira lago
Praia de Curumim

O empreendimento contará com:

- Heliponto • Capela • Quadras abertas de futebol, paddle e beach tennis • Duas quadras cobertas de tênis
- Salões de festas e diversos quiosques gourmet
- Club house, piscinas, inclusive térmica, sauna seca e úmida
- Praças kids, pets e temáticas, com árvores frutíferas
- Sala de jogos e ambiente para diversão das crianças
- Espaço beauty • Academia • Rooftop escalonado
- Marketplace, deck, restaurante, bar, entre outros atrativos
- Paradoiro à beira-mar, batizado de Prime Beach House

A PARTIR DE
R\$ 325.980,00

ENTRADA DE 15% EM 3 X
REFORÇOS ANUAIS E SALDO EM 84 X SEM JUROS
* Correção de parcelas via INCC

GREEN PARK

No coração de Canela



DIRETO COM A CONSTRUTORA

Aptos de 1 dormitório,
2 dormitórios com suíte
e stúdio
Vaga de estacionamento

O empreendimento contará com:

- Academia e piscina panorâmicas
- Piscina térmica • Elevador
- Painéis de energia solar para uso condominial
- Serviço pay per use (máquina de lavar e secar)

A PARTIR DE
R\$ 392.000,00

ENTRADA PARCELADA EM 3 X
4 REFORÇOS ANUAIS
PARCELAMENTO EM 50 X
SALDO NA ENTREGA DAS CHAVES

98422-2264

Luiz Felipe Ganske Mallmann
CORRETOR DE IMÓVEIS - CRECI: 77.938

99956-0696

Denigelson da Rosa Ismael
CORRETOR DE IMÓVEIS - CRECI: 75.708



TELE-ENTREGA
(54) 99927-7360

**CELEIRO
NATURE
DA NETO**

AQUI, VOCÊ NUTRE
seu corpo com saúde

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



Mariah
Enxovais & Decoração

*Sua mãe merece
um presente
sofisticado e elegante.*

TRUSSARDI

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

IPPF:

diagnósticos de ponta, perto de você!

Descubra a excelência diagnóstica em uma das unidades do IPPF.

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

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



Diagnósticos em favor da vida.

www.ippf.com.br



Unidades de atendimento ao público em Passo Fundo



Demais unidades

