

# JORNAL Viva Bem

ano23  
nº 263  
Junho 24

Periodicidade Mensal  
Passo Fundo/RS  
Distribuição Gratuita

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

@vivabem



**Pantik**

PANIFICAÇÃO INTEGRAL

PÃES  
LANCHES  
DELICATESSEN

LEVE UMA VIDA INTEGRAL

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

**masar**  
Equipamentos para Ginástica Ltda

Débora Fistarol

54 99990-4025 @deborafistarol@masar.com.br

54 3311-8900 @www.masar.com.br  
Av. Sete de Setembro, 100/loja 113  
Plaza Shopping - Centro - Passo Fundo/RS

**PRO-ARTE**  
PROTESE DENTÁRIA

Marcus Boeira - TPD 1996

54 99181-3714

Rua Izaías 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

**HEALTHFITNESS**  
ACREDITE,  
MOVIMENTE-SE,  
ALONGUE E  
SUPERE-SE!  
54 99617-7382  
@academia.healthfitness  
Rua Olavo Bilac, 56A  
Petrópolis - Passo Fundo

■ Viscosuplementação na  
osteoartrite (Artrose) do joelho  
PÁGINA 16

■ Junho Vermelho: Doar  
sangue é doar vida!  
PÁGINA 19

**LIBERTE-SE  
DOS ÓCULOS:  
DESCUBRA A  
CIRURGIA  
REFRATIVA**

CONHEÇA O PROCEDIMENTO QUE  
PODE DEVOLVER SUA VISÃO NATURAL.  
PÁGINA 3

HOSPITAL DE OLHOS LIONS  
PDG Dyógenes A. Martins Pinto

CAFÉ ESPECIAIS &  
DELÍCIAS MINEIRAS

Vá para a página 09  
e viaje pelas nossas  
delícias!

CHEIRIN  
**Bão**

54 99988-4686  
@cheirinbaopf  
General Osório, 1086 - Centro



## Quedas: quando a dor também é emocional

A Organização Mundial de Saúde (2021) define queda como: "... um evento que resulta em uma pessoa cair inadvertidamente no chão ou em nível inferior." Isso inclui qualquer mudança súbita de nível, como tropeço, desequilíbrio postural, escorregão, mesmo que o indivíduo não chegue até o chão. Para um idoso, isso pode significar uma lesão de pouca importância ou, por outro lado, tão grave que o torne incapacitado ou resulte em óbito. E não são poucos os casos; segundo o órgão internacional, beira a quase 700 mil ocorrências fatais ao ano, tornando as quedas a segunda principal causa de mortes por lesões não intencionais, depois de acidentes de trânsito. Em todos os lugares do mundo as taxas são maiores em pessoas com mais de 60 anos e aumenta o número de fatalidades para quem tenha mais de 80 anos.

As consequências são intermináveis, passam pelo dano físico, psicológico e social, além de internações de longo prazo ou até mesmo de uma institucionalização. Quando em uma família um idoso fica incapacitado por uma queda, outra pessoa fica "imobilizada" juntamente, pois precisa estar próxima para alcançar um copo de água, remédios, levar ao banheiro, servir a comida, etc. Nem todas as famílias têm alguém à disposição para este auxílio, e, muito menos, condições financeiras para arcar com os altos custos decorrentes de pagamentos a profissionais ou cuidadores. E o que acontece?

Aquela queda adoece não somente seu protagonista, mas uma família inteira: eleva-se o nível de estresse do grupo, aumentam as discussões desnecessárias, os jogos de culpa, e, não raro, algumas fugas são encontradas no alcoolismo, drogas ou automedicação irresponsável.

Com relação a cuidados preventivos, é mais frequente que as pessoas tenham alguma consciência voltada a objetos físicos que possam causar tais quedas, como tapetes no caminho, degraus, animais domésticos ou piso molhado, todavia, um levantamento entre 15 protocolos de saúde, apontam para o incrível número de 198 fatores que possam estar envolvidos nestes acidentes! Vão desde condições ambientais (algumas já citadas) ou então fatores psiconeurológicos, como efeito de alguns medicamentos, estado de ansiedade generalizada, ou a utilização de próteses, acometimento de osteoporose, condições de hipotensão, lesões músculo esqueléticas, deficiências visuais dentre outras, somando quase 200 possibilidades que precisam ser checadas.

A dor emocional surge quando o idoso sente-se afastado do convívio de amigos, da impossibilidade em ir ao clube e, por conseguinte, de não poder participar de atividades fora de casa, além de sentir-se na condição de dependente de terceiros, de perceber que por "sua causa" está atrapalhando a família ou gerando gastos que não estavam previstos. São muitos os sofrimentos. Como

tentativa de minimizar estes acidentes, sugiro a leitura do PROTOCOLO DE PREVENÇÃO DE QUEDAS - MINISTÉRIO DA SAÚDE - ANVISA (disponível na internet, digite no buscador o texto em caixa alta acima e aparecerá com o título Anexo 01 em site do Gov.br).

É claro que da aplicação das medidas preventivas poderão surgir efeitos que minimizem os casos, mas não podemos esquecer que os maiores acometidos nestes eventos, os idosos, por algum motivo, mesmo assim, ainda sofrerão quedas, e, cabe à família estar estruturada para lhes dar as melhores condições de apoio, físico e emocional. Não julguem o acidente e nem apontem culpados, a prioridade nesta hora é dar acolhimento ao acidentado, estar ao seu lado de maneira que sua confiança não fique abalada, pois é preciso que a recuperação seja adequada de maneiras a propiciar o retorno à sua autonomia. Um idoso que fique inseguro, traumatizado e com medo, poderá gerar uma condição de dependência muito além da necessária, prolongando o sofrimento de sua família. Lembre-se de que toda a forma de apoio será melhor pensada e adotada em ambiente de compreensão, de harmonia e de respeito mútuo.

Tem dúvidas sobre como agir em situações e/ou ambientes assim? Procure um profissional adequado, afinal, uma orientação sensata pode ser capaz de manter o equilíbrio e a saúde da família, restringindo-se os cuidados unicamente a quem o necessita.

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



## CURIOSIDADES sobre o frio

- Expor-se ao frio de forma moderada pode fortalecer o sistema imunológico. Estudos mostram que a exposição ao frio pode aumentar a produção de células imunológicas, fortalecendo a capacidade do corpo de combater infecções.
- Sentir frio pode ajudar a queimar calorias extras. O corpo precisa gastar energia para se aquecer em ambientes frios, o que pode resultar em um pequeno aumento no metabolismo e na queima de calorias.
- A sensação de "formigamento" nas mãos e nos pés em temperaturas frias ocorre porque o corpo direciona o fluxo sanguíneo para os órgãos vitais para mantê-los aquecidos.
- O frio pode influenciar o humor de algumas pessoas, levando a um aumento na melancolia e até mesmo à chamada "depressão sazonal".
- O frio pode tornar os alimentos mais duradouros. Temperaturas baixas desaceleram o crescimento bacteriano e podem ajudar a preservar alimentos por mais tempo.
- O frio pode afetar a elasticidade das articulações, tornando-as menos flexíveis e aumentando o risco de lesões, especialmente em pessoas com problemas articulares preexistentes.

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



# Liberte-se dos óculos: Descubra a Cirurgia Refrativa

## Conheça o procedimento que pode devolver sua visão natural

Para muitas pessoas com altos graus de erros refrativos, como miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia, o uso constante de óculos ou lentes de contato é essencial para realizar atividades cotidianas como trabalhar, assistir a filmes com legendas ou dirigir. No entanto, o Hospital de Olhos Lions PDG Dyógenes A. Martins Pinto oferece uma solução eficaz: a cirurgia refrativa com o avançado laser Mel 90 da Zeiss.

### O que é a Cirurgia Refrativa?

O procedimento realizado através do laser corrige erros refrativos ao remodelar a córnea. O procedimento é rápido, durando entre 5 e 10 minutos, e não requer internação. A anestesia é aplicada por meio de colírios, tornando o processo minimamente invasivo.

### Tecnologia de Ponta

O laser Mel 90 da Zeiss, utilizado no Hospital de Olhos Lions, é um dos mais avançados do mundo, inclusive sendo o único hospital do interior do estado com tal tecnologia. Este equipamento é capaz de tratar miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia com alta precisão, agilidade e segurança. No meio científico, é

considerado a melhor plataforma para correção de presbiopia, destacando-se por sua tecnologia ultramoderna.

### Quem pode realizar a Cirurgia?

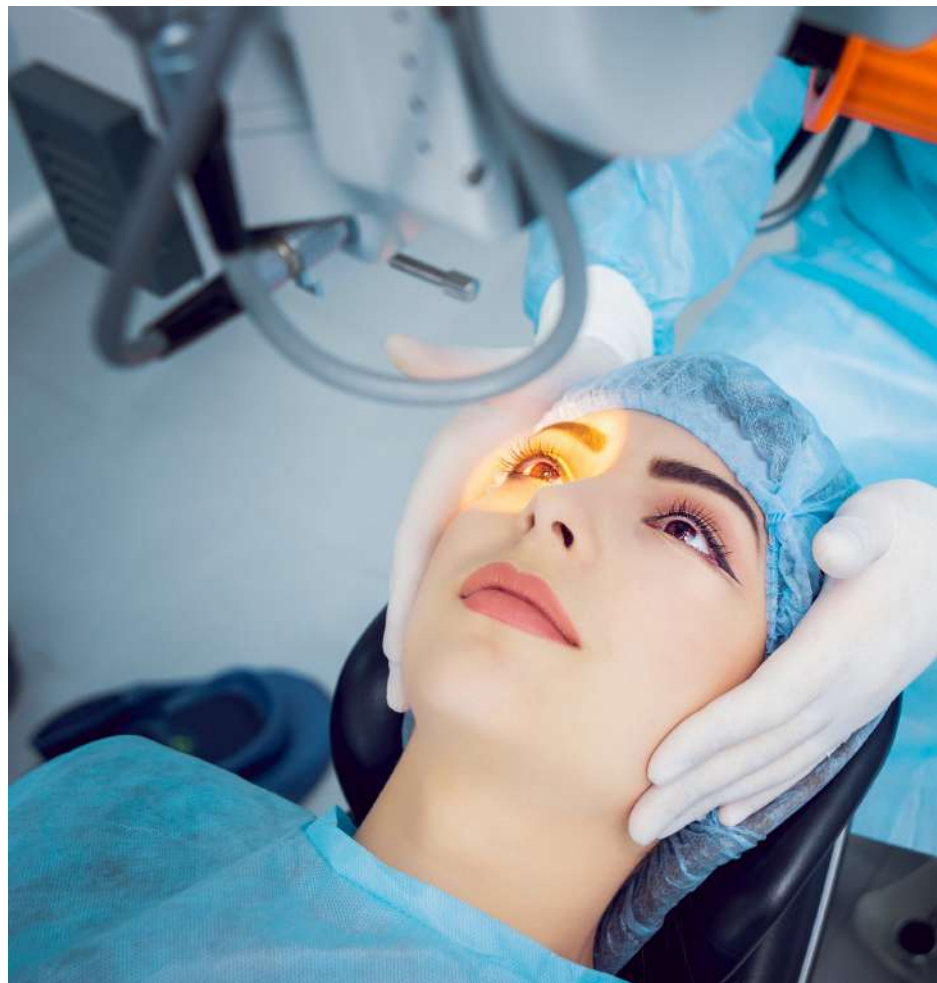
A maioria das pessoas com miopia, hipermetropia, astigmatismo ou presbiopia pode se beneficiar da cirurgia refrativa. Contudo, é essencial uma avaliação completa com exames específicos para determinar a elegibilidade do paciente.

### Recuperação:

A recuperação após a cirurgia refrativa é geralmente rápida. As técnicas LASIK e SMILE permitem que os pacientes retornem ao trabalho no dia seguinte, enquanto a técnica PRK pode exigir um período de recuperação de 4 a 5 dias.

### Agende sua Avaliação:

Se você está interessado em realizar a cirurgia refrativa, é necessário agendar uma consulta de avaliação prévia no Hospital de Olhos Lions. Entre em contato pelo telefone ou WhatsApp (54) 3318-0200 para agendar sua consulta e dar o primeiro passo para uma vida livre de óculos.





## Maria Inês Mello

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



CREF 037170 - G/RS

Profissional de Educação Física - LP/BEL

Neuropsicopedagoga

Esp. em Psicomotricidade Clínica Funcional

Esp. Psicopedagogia Clínica e Institucional

Esp. em Autismo e ABA

Esp. Atendimento Educacional Especializado

Formação em Denver e TEACH






+

### Agende sua avaliação!

☎ 54 99903-2233

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



# Abuso financeiro, você sabe o que é?

Mês de junho e o amor está no ar. Em junho comemoramos o mês dos namorados e esta fase tão linda na vida do casal também deve servir para conversar sobre a vida futura e principalmente sobre as finanças do casal e da família que poderá surgir desse relacionamento.

Você provavelmente já sabe que um dos principais motivos pelos quais os casais brigam é o dinheiro, podendo por vezes, ser a principal causa do divórcio. Muitas destas pessoas não percebem que podem estar sofrendo de "abuso financeiro". Tanto homens como mulheres podem ser culpados de abusar financeiramente do seu parceiro de várias maneiras, e muitas vezes isso pode evoluir para formas piores de abuso físicos e psicológicos. Sendo assim, estar atenta aos sinais que podem ser considerados abuso financeiro é essencial para que você se proteja financeiramente e evite situações desagradáveis.

Se o seu cônjuge restringe completamente a sua capacidade de ter acesso ao dinheiro, este é um dos muitos sinais de abuso financeiro. Na maioria dos casos, isso acontecerá quando um dos cônjuges depende financeiramente do outro. Tal como uma mesada que é dado a um filho, a quantia dada ao companheiro dependente é normal-

mente muito pequena, como se não se pudesse confiar-lhe muito dinheiro. Ao dar ao parceiro uma pequena quantia em dinheiro, também garante que ele nunca terá o suficiente para sair do relacionamento.

Um parceiro financeiramente abusivo tentará dizer ao outro o que fazer com seu dinheiro – quer ele tenha ganhado ou não. Isto é ainda mais problemático quando ambos os parceiros estão trabalhando e, ainda assim, o outro está tentando controlar o que o parceiro faz com o dinheiro suado. Esse tipo de controle pode ser mais sutil e passivo-agressivo, como dizer com desgosto: "Não acredito que você comprou aquela coisa desnecessária".

Falar sobre dinheiro é uma parte normal de qualquer relacionamento sério. Depois de casado, torna-se absolutamente necessário falar sobre dinheiro, e isso não é mais uma opção. Portanto, se o seu parceiro fica irritado e na defensiva quando você tenta discutir finanças de forma calma e racional, é sinal de que ele pode não estar agindo de forma totalmente honesta. Pode haver um cenário de endividamento por trás dessa forma rude de conversar sobre dinheiro. Existe um estereótipo de que as mulheres saem e gastam todo o dinheiro suado do marido, mas a realidade é

que tanto os homens como as mulheres são culpados de gastar excessivamente. Quando dois parceiros estão tentando alcançar um determinado objetivo, como economizar para comprar uma casa, ambos precisam estar presentes e participar ativamente desse objetivo.

Os casais devem poder conversar sobre dinheiro como adultos maduros. Deve ser muito simples e direto sentar-se com uma planilha ou papelada e conversar sobre metas financeiras e orçamento. Mas um parceiro abusivo não quer que isso aconteça. Eles transformarão qualquer conversa razoável em uma briga. Lembre-se de que alguém que é financeiramente abusivo quer assumir o controle do relacionamento. É o caminho deles, ou a estrada. Eles não estarão totalmente dispostos a encontrar um terreno comum e falar com você como igual.

Por fim, leve em consideração de que não existe certo ou errado sobre finanças de casais, mas sempre deve haver diálogo entre os dois, além de muita confiança e combinados claros. A conversa é sempre a melhor aliada para todas as diferenças pessoais. E se você mulher, quiser conversar mais sobre finanças, entre em contato. Será um prazer conversar com você!



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



**espço pilates** 11 anos

Sintonize sua *saúde e bem-estar* com o Pilates!

☎ 54 99627-7499

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

**Campanha do Agasalho**

O inverno chegou e precisamos de **cobertores e agasalhos** para distribuir aos nossos irmãos que passam frio.

**FAÇA SUA DOAÇÃO**

PIX: amor@amor.org.br

ONG **AMOR**

☎ 54 3313-1949 | 54 99208-4925

📍 R. Dona Eliza, 130, V. Fátima - Passo Fundo, RS



**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



**A FRAGRÂNCIA DA SUA BELEZA  
AGORA EM PASSO FUNDO!**

Descubra um mundo de aromas e sensações na Mavie Cosméticos, a sua nova loja de perfumes e cosméticos!

Trabalhamos com:

- ☞ Perfumes importados das melhores marcas internacionais de marcas renomadas.
- ☞ Perfumes infantis divertidos e encantadores, para os pequenos cheirosos da casa.
- ☞ Perfumes árabes exóticos e misteriosos, para um toque de sensualidade e glamour.
- ☞ Contratipos e inspirações de perfumes famosos, com qualidade impecável e preços acessíveis.
- ☞ Cosméticos em geral para atender a todas as suas necessidades de beleza.



**A ELEGÂNCIA É O AROMA QUE VOCÊ DEIXA AO PASSAR!**

**BOSS**  
HUGO BOSS

Calvin Klein

Carolina Herrera

**Dior**

DOLCE & GABBANA

GIORGIO ARMANI

GIVENCHY

No mês dos namorados as compras acima de R\$ 150,00, ganham uma bonificação de

**10%**

do valor para usar em serviços no Salão Cabelos ao Vento

**Cabelos ao Vento**  
Salão de Beleza & Esmalteria

54 99954-1912  
Rua Bento Gonçalves, 236  
Sala 04 - Ed. Galeria Zanatta

**Jean Paul  
GAULTIER**

LANCÔME

paco rabanne

SHAKIRA

**AB**  
ANTONIO BANDERAS

VICTORIA'S SECRET

**BRAND  
COLLECTION**

☎ 54 99611-6928 📱 @mavie77

📍 Rua General Osório, 1204 - Ed. Versailles - Passo Fundo/RS



# Você já fez um check-up vascular?

Veja como identificar fatores de risco que podem ocasionar uma doença vascular no futuro

O check-up vascular é semelhante ao cardiológico, o que não significa que um substitui o outro. Tão importante quanto verificar as condições cardíacas é manter-se atualizado quanto ao funcionamento das veias e artérias que garantem a saúde dos órgãos e tecidos, evitando a má circulação sanguínea e uma série de sintomas, sinais e moléstias vasculares.

Em relação sistema arterial, recomenda-se que o check-up seja feito pelo menos a partir dos 40 anos em pacientes que tenham fatores de riscos (diabetes, hipertensão arterial, tabagismo, obesidade, alto índice de colesterol no sangue, sedentarismo, estresse) ou fatores hereditários em casos de trombose ou aneurisma. Tal como a cardiologia, existe também o teste de esforço em esteira para quantificar o funcionamento da circulação das pernas. Do ponto de vista venoso, de 15% a 20% da população é portadora de varizes dos membros inferiores e caso haja um fator familiar acentuado ou a notória presença de varizes explícitas nas pernas, recomenda-se realização dos exames

independentes da idade.

## Check-up

Ao realizar um check-up vascular, o cirurgião ou angiologista pesquisa a existência de problemas vasculares em todo o sistema circulatório do corpo, com exceção do coração e do cérebro. O médico vascular tenta identificar fatores de riscos que possam contribuir para uma possível doença vascular no futuro.

Como todo o organismo necessita de sangue, os vasos sanguíneos estão presentes em todos os locais do corpo e podem ser afetados por inúmeras condições. Obviamente, devido ao grande número de patologia que podem afetar os vasos sanguíneos, é impossível realizar exames para descartar todas elas. O objetivo maior é identificar e prevenir os problemas mais comuns e mais graves.

Cada patologia vascular apresenta alguns fatores de riscos definidos que tornam sua manifestação mais provável. Um exemplo são as varizes, que acometem os membros inferiores e aparecem mais comumente em

mulheres. Sabe-se que a história familiar é o fator mais importante que define a ocorrência ou não desse problema.

## Previna-se!

Diferentemente das varizes, alguns problemas vasculares estão mais relacionados a fatores externos do que genéticos. Um deles é trombose. Existem ainda situações em que o problema é silencioso e a pessoa não consegue percebê-lo, como é o caso dos aneurismas. Dentre eles, os mais preocupantes são os que acometem a aorta, principalmente vaso sanguíneo do nosso organismo. O grande risco desse aneurisma é a sua ruptura, pois o risco de morte é alto.

A importância do check-up nesses casos é crucial. As estenoses (estreitamentos) da artéria carótida também são silenciosas, na maioria dos casos. As repercussões nessas situações estão relacionadas ao acidente vascular cerebral, ou derrame, como é popularmente conhecido. Nesses casos, é imprescindível o correto diagnóstico para implantar

um tratamento ou acompanhamento antes que o mal maior aconteça.

## Fatores de risco

Na maioria dos casos, apenas uma entrevista para avaliar a presença de fatores de risco e um exame físico vascular completo são suficientes para excluir a presença de distúrbios vasculares importantes. Em certos casos, exames complementares devem ser realizados para afastar situações suspeitas. A boa notícia é que a grande maioria dos exames para estudo da circulação não é invasiva. O importante é que essa avaliação seja realizada por um profissional devidamente habilitado pela Sociedade de Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular para a total segurança do paciente.

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



NOVO ENDEREÇO MUITAS NOVIDADES

NOVO ENDEREÇO

Rua Morom, 1340

MUITAS NOVIDADES

BLACK BOX

store

54 98412-7551 @blackboxstoreoficial\_ BlackBoxLoja

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**

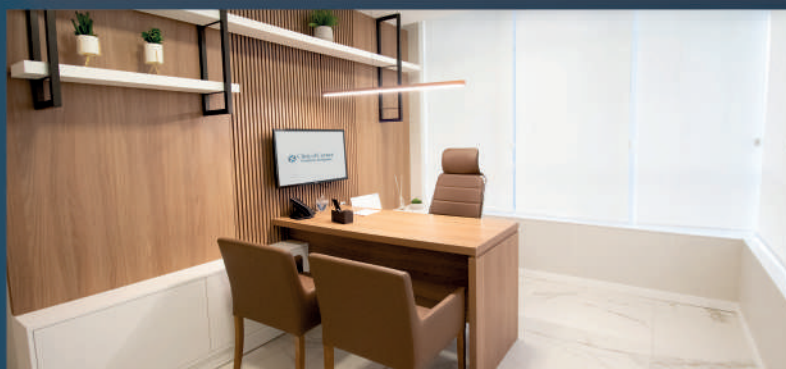


## Clinical Center

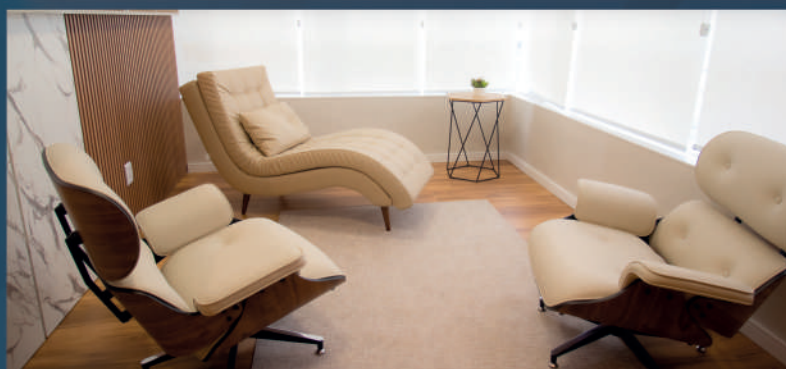
*Consultórios por assinatura*



FISIOTERAPIA



MÉDICOS



PSIQUIATRIA



# SoliTariiedade!

Eu sei, esta palavra – soliTa-riedade – nem está no dicionário, contudo ela foi praticada deliberadamente por todos nós, em algum grau, quando mergulhados em nossas rotinas, nos fechamos em nossos mundos e deixamos de nos importar com os outros que moram na mesma casa, chamada Planeta Terra. A síndrome do umbiguismo – esta palavra está no dicionário – nos fez soliTários.

No entanto, as circunstâncias alheias aos nossos interesses pessoais sempre demandam posicionamento. É o que estamos vendo e vivendo hoje, com tudo que está acontecendo no Mundo e especialmente no nosso Estado.

Nos sentimos impelidos a atravessarmos a sutil cortina invisível, que colocamos entre nós e cada um que poderia principalmente pensar diferente de nós. Fossem estes – os contrários – no âmbito da política, religião, time, gostos musicais, preferências/tendências/orientações sexuais e, pasmem, ainda existe neste século, a diferença que se faz, de classe social.

Com estas catástrofes, adentramos em um mundo até então

desconhecido para a maioria de nós, pelo menos nesta dimensão terrena: o mundo “em comum”.

Ao nos depararmos com a magnitude das catástrofes tão próximas, como a maioria de nós nunca havia visto, percebemos que barreira alguma tem sentido. Que nada, de fato, pode segregar os seres humanos. Estamos todos “na mesma”. Todos suscetíveis às intempéries, às transições planetárias, aos “resets”, e até mesmo às catástrofes causadas pelo próprio homem, como as possíveis ativações de bombas nucleares. E, quando nos deparamos com tamanha vulnerabilidade, colocamos o pé no freio e começamos a ver a vida como sempre deveríamos ter visto: efêmera.

O bom deste confronto com a realidade é que, a partir disso, recebemos mais um bônus, que nos dá o direito de recomeçarmos, de pensarmos, agirmos e remodelarmos as nossas vidas, norteadas por novos valores, por princípios que talvez tenhamos esquecido, ou negligenciado inconscientemente ou conscientemente. Começamos a enxergar com mais



clareza a dor do outros, que antes estava fora da nossa redoma e, mais do que isso, percebemos que não estamos dissociados e nos sentimos parte do processo.

Portanto, da solidão vazia que vivemos até então, nos vimos imersos em um sentimento que sempre existiu em nós, mas que havíamos de certo modo, deixando em “stand by”. Falo da soliDariedade! Então, que esta força, que rompeu nossas camadas protetoras da ilusão de um mundo externo, per-

maneça vigente. E que possamos cada vez menos nos sentirmos solitários, percebendo que temos sim com quem contar. Basta permitirmos que estejamos mais perto uns dos outros.

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



Fatisa

**Investimentos planejados, com rentabilidade e segurança para você**

Vendas - Locações - Imóveis Urbanos - Imóveis Rurais

**Consultoria:** Avaliações, Assessoria e Crédito Imobiliário

☎ (54) 3581.2705    ☎ (54) 99910.2705    ☎ (54) 99969.9156

**Fatisa**  
Imóveis & Investimentos

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



# Conheça os benefícios do café para o corpo humano

## 1. Protege contra o Alzheimer:

De acordo com uma pesquisa da Universidade do Sul da Flórida e da Universidade de Miami, o café protege contra o Alzheimer. O estudo observou os processos de memória e pensamento de 124 pessoas com mais de 65 anos, chegando à conclusão de que aqueles que tiveram um nível mais elevado de cafeína conseguiram evitar o Alzheimer. Além disso, o café parecia ser a única fonte de cafeína.

## 2. Fortalece o coração:

O fortalecimento do coração é outra conclusão dos pesquisadores, só que dessa vez da Escola de Saúde Pública de Harvard. Eles constataram que uma ou duas xícaras protege contra insuficiência cardíaca na porcentagem de até 11%. Dessa forma, você pode evitar alguma doença cardíaca.

## 3. Aumenta o nível de atenção:

Quando você toma aquele cafezinho, não fica em alerta? É exatamente isso que acontece na ingestão do café. Uma pesquisa da The George Institute, da Universidade de Sydney, apontou que 63% dos motoristas que tomaram a substância eram menos propensos a sofrer acidentes do que

aqueles que não tomaram.

## 4. Acelera o metabolismo e queima calorias:

A cafeína é uma das poucas substâncias naturais capazes de queimar calorias. Isso acontece por meio do sistema nervoso simpático e oxidação lipídica. O café ativa níveis maiores de adrenalina, quebra células de gorduras, liberando no sangue como ácidos graxos livres, que atuam como combustível. Esse processo melhora o desempenho das atividades físicas.

## 5. Diminui o risco de depressão:

De acordo com cientistas da Harvard School of Public Health, há um efeito antidepressivo que a cafeína causa no sistema nervoso central, aumentando a produção de neurotransmissores cerebrais como noradrenalina, dopamina e serotonina. Dessa forma, o bom humor aparece e a depressão não terá muitas chances.

## 6. Melhora a memória:

Você sabia que duas xícaras de café ajudam a fortalecer a memória? É isso que a Universidade Johns Hopkins descobriu. Alguns voluntários da pesquisa tomaram cápsulas

de cafeína e outros de placebo. O que se percebeu? Que aqueles que tinham ingerido cafeína obtiveram um melhor desempenho em sua memória. Os cientistas concluíram que o café pode auxiliar nessa área a longo prazo.

## 7. Aumenta a expectativa de vida:

Especialistas da International Agency Research on Cancer (IARC) e do Imperial College de Londres, na Inglaterra, tiraram a conclusão de que a longevidade e o café estão diretamente ligados. Eles descobriram

que o grupo que ingeriu a bebida diariamente corria menos risco de morrer por qualquer motivo, aumentando assim a expectativa de vida.

Além disso, as pessoas que tomam café estão 20% menos propensas de obter doenças cardiovasculares. Ou seja, tome pequenas quantidades de café, porque a bebida te ajudará a manter a saúde do seu coração. Caso você não seja um bebedor de café, deveria reconsiderar sua decisão para que a sua vida seja longa.

Fonte: [www.suasaude.com](http://www.suasaude.com)



**TRIO DE TRÊS**  
Mineirinho de batata com recheio à sua escolha, finalizado com queijo macaricado e chips de provolone + Soda italiana + Banowaffle



**CHEIRIN Bão**

**EMPÓRIO MINEIRO**

Viva uma incrível experiência sensorial degustativa através de aromas e sabores exclusivos.

**DIFÍCIL RESISTIR A TANTAS DELÍCIAS!**

- ◆ Sanduíches ◆ Bebidas Quentes
- ◆ Bebidas Geladas ◆ Salgados Assados
- ◆ Sobremesas Originais e Clássicas
- ◆ Cardápio Sazonal

**NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS**





**FARTURA DE MINAS**  
Mega porção com 12 mini pães de queijo, acompanha 2 carnes e 1 molho à sua escolha.



**HOT DOG MINEIRO**  
Baguete de pão de queijo com linguiça defumada e queijo muçarela, finalizado com molho barbecue com goiabada ou mostarda e mel.



**CALDINHO DE VOVÓ**  
Caldinho de batata com carne desfiada, cheiro verde e torradinha de pão de queijo. Escolha o seu sabor: Frango, Pernil ou Carne.

**Delícias típicas para você levar pra casa!**



**Cafés especiais da Serra da Mantiqueira**



☎ 54 99988-4686

📍 General Osório, 1086 - UNA Business Center Centro - Passo Fundo



— Mês dos **Namorados** —

O **amor** está no ar...  
e na **Óptica Fisch!**



Uma grande **variedade de óculos**  
para todos os estilos e gostos, para  
que você possa encontrar o **par**  
**ideal para você e seu amor.**



Um presente que dura  
**para sempre.**

**ÓPTICA  
FISCH**

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



## Luto coletivo pelo Rio Grande do Sul

*“Tragédias nos desorganizam. Abalam os sentimentos de segurança, mostrando que a finitude acontece de forma incontrolável”*

O Rio Grande do Sul, sofreu uma tragédia climática, que abalou não somente o Estado, como o Brasil num todo. Essa tragédia culminou num luto coletivo, ao qual trouxe uma sensação de pertencimento. Não estamos sozinhos. Podemos chorar, sentir raiva, impotência, cansaço, tudo o que uma experiência de dor nos traz. A empatia nos coloca no lugar de quem está passando por essa tragédia.

Quando se trata de luto coletivo, normalmente ele não é um processo reconhecido, mas é uma condição, que merece atenção e cuidado num todo, pelos sentimentos profundos que serão desencadeados.

Todos esses acontecimentos desenvolvem uma perturbação aguda em crença, valores e significados, que foram ocasionados pela destruição estrutural e/ ou material significativo, provocando desorganização social pela destruição ou alterações de redes funcionais.

O medo, o horror, a sensação de impotência, a confrontação com a destruição, com o caos, com a própria morte e de outros, com o excesso de imagens da tragédia e a comoção pelo sofrimento alheio, afetam a saúde psíquica e pode mudar a nossa individualidade, de

como lidamos com a nossa própria vida, faz com que as pessoas estejam propensas a desenvolver o stress pós traumático.

É importante, salientar que a reconstrução do mundo interno do indivíduo só será possível com um trabalho bem sucedido do luto e isso se dá através da aceitação do ocorrido. Lembrando, que o luto é um processo social e é com o apoio social que as pessoas podem suportá-lo melhor.

Proporcionar o cuidado em saúde mental, é essencial para a manutenção do bem-estar e para amenizar possíveis danos futuros, pois o reconhecimento de sentimentos e emoções é o que vai auxiliar no enfrentamento da situação difícil que está sendo vivenciada. Isso serve tanto para os atingidos diretamente pela tragédia, como para os voluntários, que se prontificaram a ajudar as pessoas, e o Estado, neste momento triste pelo qual estamos passando.

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



**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





## REIKI

O Reiki é uma terapia alternativa que consiste na imposição das mãos do terapeuta sobre o corpo para a transferência de energia, pode ser feito a distância também claro que com a permissão da pessoa que vai receber. A prática do Reiki é segura e não gera nenhum efeito colateral e nem está ligada a uma religião, podendo ser aceita por pessoas de diferentes origens e crenças.

### Como funciona o Reiki a distância

Os tratamentos de cura a distância com Reiki podem ser realizados em qualquer parte do mundo e a qualquer distância. A terapia Reiki segue o princípio de que estamos todos conectados e preenchidos por forças e energias que podemos usar para a cura e para o bem-estar. A energia enviada a distância é a mesma aplicada localmente com a presença da pessoa, o que muda é apenas a técnica e a forma de conexão.

### Como fazer Reiki a distância

Para curar a distância com Reiki basta se conectar com a pessoa que irá receber mentalmente. Não é necessário nenhum tipo de contato físico para realizar a sessão. O reikiano estabelece esse contato pensando na pessoa, visualizando ela entre suas mãos. O emissor precisa estar concentrado e imaginar o Reiki chegando nesta pessoa, preenchendo seu corpo e seus arredores. Basta ficar mentalmente conectado com esta pessoa por alguns minutos e, pronto, o Reiki fará a sua parte. Para facilitar a concentração é recomendado ficar em um local isolado e tranquilo durante o envio do Reiki a distância. Reiki equilibra sua energia, cura seu passado, seus pro-

blemas físicos, mentais, espirituais e emocionais. A energia Reiki age onde você precisa de mais ajuda para superar qualquer obstáculo que o impede de avançar.

### Principais benefícios presencial ou a distância:

- Comodidade para quem não pode sair de casa ou do leito no hospital;
- Facilidade para receber de pessoas quando você não está no mesmo bairro, cidade ou até mesmo em outro país;
- Redução do estresse;
- Auxílio na recuperação de doenças e lesões;
- Melhora na circulação sanguínea;
- Equilíbrio e controle emocional;
- Aumento de paz e bem-estar.

Os benefícios do Reiki a distância são ainda mais importantes para pessoas com síndrome do pânico, imunidade baixa e qualquer doença ou lesão, que os impeçam de sair de casa. Através das técnicas aplicadas no Reiki pode-se melhorar a qualidade de vida, pois é um tipo de terapia que libera as tensões emocionais, fazendo uma limpeza na mente, promovendo relaxamento interior. O Reiki gera na pessoa sentimentos de esperança, bem-estar, alegria, paz e autoconfiança e isso faz com que seja possível realizar as tarefas diárias com mais facilidade e mais ânimo. Essas situações são ferramentas ideais para melhorar a qualidade de vida, por isso pode-se dizer que o Reiki é uma terapia que pode melhorar a saúde física e mental de uma pessoa.

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



**Busque sua melhor vibração!**  
Venha conhecer a nova técnica:

**TOUCH vibration**

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

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

**@aline\_andrade** (54) 98106-0014



## LOCAÇÃO DE IMÓVEIS

A Patrimônio oferece serviços de locação de imóveis, facilitando a busca e o processo de aluguel para proprietários e inquilinos. Com uma ampla variedade de opções e conhecimento de mercado, auxiliamos na seleção, negociação e gestão do contrato, garantindo segurança para ambas as partes.

Oferecemos aos proprietários assessoria completa em todas as etapas, desde avaliação até relocação. Para os inquilinos, disponibilizamos ótimas ofertas e um atendimento ágil e descomplicado, focado em encontrar o imóvel ideal.

Além disso, conte também com nossos serviços de compra e venda de imóveis e administração de condomínios, oferecendo soluções completas e personalizadas para todas as suas necessidades imobiliárias.

LOCAÇÃO

VENDA

ADMINISTRAÇÃO DE CONDOMÍNIOS

**patrimônio**  
IMÓVEIS

Você merece essa tranquilidade



(54) 3311.5453

Condomínios: (54) 99933.9990

Vendas e Locação: (54) 99191.7399

f @patrimonioimoveis



# Resiliência em Tempos de Crise: Superando as adversidades

Recentemente, as enchentes devastadoras no Rio Grande do Sul tocaram profundamente nossos corações. Vimos famílias inteiras enfrentando perdas inimagináveis, tanto materiais quanto emocionais. Em meio a essa tempestade, a resiliência surge como uma luz que nos guia, nos ajudando a encontrar forças onde achávamos que não existiam.

Resiliência é a capacidade de se adaptar e se levantar diante das adversidades. Em tempos tão difíceis, ela não apenas nos ajuda a suportar a dor, mas nos inspira a enfrentá-la com coragem e determinação. É um lembrete constante de que, mesmo nos momentos mais sombrios, somos capazes de nos reinventar e seguir em frente.

A empatia, por sua vez, é o que nos conecta uns aos outros de maneira mais profunda. Quando nos colocamos no lugar do outro, oferecemos um tipo de apoio que vai além das palavras. É um abraço silencioso, um olhar compreensivo, uma mão estendida. A solidariedade e a prática do bem sem esperar nada em troca criam uma corrente positiva que inspira muitos a seguir esse exemplo. É emocionante ver como as pessoas se dedicam a ajudar, muitas vezes deixando de lado seus próprios afazeres para se doar em prol dos outros. Esse espírito altruísta fortalece nossa comunidade, fazendo-nos sentir que não estamos sozinhos. A força para enfrentar os desafios muitas vezes vem de lugares inesperados

dentro de nós. Nos momentos de maior dificuldade, descobrimos capacidades que nunca imaginamos possuir. A adversidade pode ser um catalisador poderoso para o crescimento pessoal, revelando nossa verdadeira essência e capacidade de superação.

A fé também desempenha um papel crucial nesses momentos. Independentemente da religião, buscar em Deus a força e a esperança de não desistir é um alicerce poderoso. A fé nos impulsiona a acreditar que dias melhores virão e que, através de nossas ações, somos capazes de retomar nossas vidas. É essa confiança que nos permite encontrar sentido e propósito, mesmo nas situações mais difíceis.

Passar por dificuldades como estas, nos lembra da importância da resiliência, empatia, força, fé e esperança. É através dessas qualidades que enfrentamos as tempestades da vida e emergimos mais fortes e unidos. Que possamos continuar a apoiar uns aos outros, mantendo viva a chama da esperança e da compaixão. Afinal, é na união que encontramos a verdadeira força para superar qualquer desafio.

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



*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)

**Arnel 50**  
Imóveis ANOS

Há 50 anos comprometida com você!

📱 @arnelimoveis ☎ (54) 3313-5288 🌐 arnelimoveis.com.br  
📍 Av. General Neto, 137 - Centro - Passo Fundo/RS

**Bruna Tavares Menegaz**  
ESPECIALISTA EM DIREITO PREVIDENCIÁRIO

**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  
✉ brunatm@btmprev.com 📱 btmprev 📱 @brunatavaresmenegaz  
📍 Rua Morom, 1559/Sala 09 - Térreo - Shopping da Praça - Centro





## Barras de Access

Kassia K.

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

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

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

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

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

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

### MAIS ÁREAS DE ATUAÇÃO:

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

## Quem sou eu?

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

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

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



Agende sua sessão de Barras de Access e/ou Constelação Familiar Sistêmica

(54) 99149-7382

@kassiak.silva



# 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
- Parquinho 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

☎ 54  
98422-2264

Luiz Felipe Ganske Mallmann  
CORRETOR DE IMÓVEIS - CRECI: 77.938

☎ 51  
99956-0696

Denigelson da Rosa Ismael  
CORRETOR DE IMÓVEIS - CRECI: 75.708



# Alimentos propícios para as baixas temperaturas

Com a chegada do Inverno e as baixas temperaturas, é importante consumir alimentos que forneçam energia e nutrientes para ajudar a manter o corpo aquecido e saudável. Aqui estão alguns exemplos de alimentos propícios para baixas temperaturas:

**1. Sopas e caldos:** Sopas quentes e caldos são ótimas opções para aquecer o corpo. Sopas de legumes, sopa de feijão, caldo de galinha ou caldo de ossos são excelentes escolhas.

**2. Alimentos ricos em carboidratos:** Carboidratos fornecem energia e ajudam a manter o corpo aquecido. Opte por alimentos como batatas, arroz, macarrão, pão integral e cereais.

**3. Carnes e aves:** Carnes como carne bovina, porco, cordeiro e aves (frango e peru) são fontes de proteína que ajudam a aquecer o corpo e fornecem nutrientes essenciais.

**4. Peixes gordurosos:** Peixes como salmão, truta, sardinha e atum são ricos em ácidos graxos ômega-3, que possuem propriedades anti-inflamatórias e ajudam a manter a saúde cardiovascular.

**5. Raízes e vegetais de Inverno:**



Legumes como cenoura, batata-doce, abóbora, nabo e beterraba são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Eles podem ser utilizados em sopas, ensopados ou assados.

**6. Frutas cítricas:** Laranjas, tangerinas, limões e grapefruits são ricos em vitamina C, que ajuda a fortalecer o sistema imunológico, além de fornecerem um sabor fresco e estimulante.

**7. Nozes e sementes:** Amêndoas, castanhas, nozes e sementes são ricos em gorduras saudáveis e fornecem energia de longa duração. São ótimos lanches para consumir em climas frios.

**8. Chás e bebidas quentes:** Além de alimentos, é importante manter-se hidratado. Opte por chás quentes como chá verde, chá de gengibre ou chá de ervas para aquecer

o corpo e aproveitar os benefícios das ervas.

Lembrando que cada pessoa tem suas preferências alimentares e necessidades individuais, então é importante adaptar essas sugestões de acordo com suas próprias preferências e restrições alimentares.

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



*demonstre seu*  
**amor**

Aqui na Paiol Cestas e Presentes você encontra tudo para declarar seu amor!

**Paiol**  
cestas e Presentes

☎ 54 99937-5001 @paiolcestasepresentes

*CJ*

**CAROLINA TROMBINI**  
CIRURGIÃ - DENTISTA

**ESPECIALISTA EM**  
**ODONTOPEDIATRIA E ORTODONTIA**

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

**RITA ASTOLFI**  
· MASSOTERAPEUTA CLÍNICA ·

**ENFERMEIRA E MASSOTERAPEUTA CLÍNICA ESPECIALISTA NO TRATO DA DOR.**

Massoterapia clínica, tratamento e alívio de dores musculares: dor região lombar; dor região cervical; dores de cabeça por tensão; dor Nervo Ciático e dor na região dos ombros.

Atendimento: de segunda a sexta, das 18h às 21h, e aos sábados, das 8h às 21h

📍 RUA XV DE NOVEMBRO, 788, SALA 504 CENTRO - PASSO FUNDO RS  
☎ 54 99937-9379  
@ritaastolfimassoterapiaclinica



## Krav Maga um estilo de vida, com saúde e bem-estar



Krav Maga, uma Arte Marcial desenvolvida para autodefesa, transcende suas raízes de combate, oferecendo uma mistura única de benefícios físicos e mentais. A prática dinâmica do Krav Maga não apenas afia os reflexos e a força do corpo, mas também cultiva a acuidade mental e a resiliência que são inestimáveis no dia a dia.

A filosofia do Krav Maga é baseada na eficiência, na simplicidade e no realismo. Isso se reflete não apenas nas técnicas de Defesa Pessoal, mas também na abordagem de Krav Maga como um estilo de vida. A prática regular de Krav Maga pode levar a uma melhoria significativa na saúde e no bem-estar, tanto físico quanto mental.

### Benefícios Físicos:

Os benefícios físicos do Krav Maga são extensos. A natureza física do treinamento, combinada com o foco mental necessário, pode ajudar a canalizar o estresse e a agressividade de maneira saudável. Após um treino intenso de Krav Maga, você se sentirá mais calmo, relaxado e mais bem preparado para lidar com os desafios do cotidiano. Além de diminuir os níveis de estresse, o Krav Maga pode ajudar na redução da pressão arterial, no aumento da resistência cardiovascular, no fortalecimento dos ossos e articulações, que são todos benefícios secundários de um nível de condicionamento físico aumentado.

### Benefícios Mentais:

Em termos de saúde mental, o Krav Maga oferece benefícios significativos. A prática pode proporcionar e ampliar a autoconfiança e a autoestima, o que pode ajudar as pessoas a se sentirem melhor consigo mesmas e com suas habilidades. Além disso, o Krav Maga pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, fornecendo uma

saída positiva para a energia e emoções acumuladas.

### Adaptação e Flexibilidade:

O sistema Krav Maga é flexível e pode ser adaptado para atender às necessidades únicas de cada indivíduo. Isso torna o Krav Maga ideal para aqueles que desejam personalizar seu treinamento para suas próprias necessidades e objetivos específicos.

### Conclusão:

Adotar o Krav Maga como estilo de vida pode ser uma jornada transformadora. Não se trata apenas de aprender a se defender, mas de adotar uma abordagem holística para a saúde e o bem-estar. Ao integrar o Krav Maga em sua vida diária, você pode desfrutar de uma vida mais saudável, forte e resiliente.

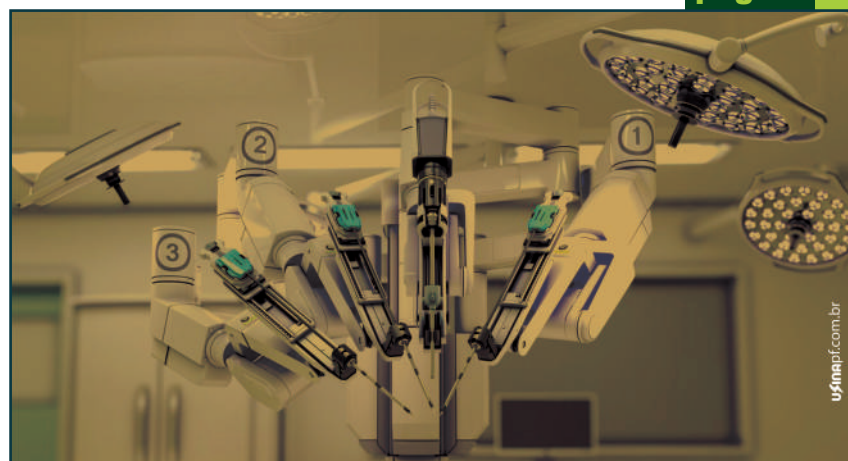
Emerson Januzzi e Sávnia Banhara Especialistas em autodefesa e proteção executiva, professores universitários com formação acadêmica sólida, reconhecidos na área de segurança, tanto no Brasil quanto no exterior, focados em treinar indivíduos para lidar com situações de risco, sendo conhecidos por sua abordagem prática e eficaz no ensino de técnicas de autodefesa e segurança pessoal. Dentre seus clientes estão políticos, artistas, empresários, VIPs, empresas multinacionais e forças policiais táticas. Atuam como palestrantes em eventos e conferências sobre o tema.



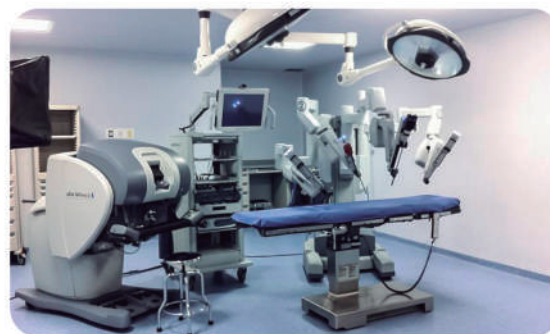
Fonte: Sávnia Banhara



Fonte: Emerson Januzzi



## 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



**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



**Dr. Alexandro Rossetti**

Cirurgião-dentista - CRO 9864  
Especialista em cirurgia bucomaxilofacial

**Implantes Dentários  
Enxertos Ósseos**

Av. Sete de Setembro, 77  
Sala 06 - Passo Fundo / RS

rossettialexandro@gmail.com

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



# Viscossuplementação na Osteoartrite (artrose) do joelho

Osteoartrite ou artrose é uma doença inflamatória e degenerativa das articulações. Ela é provocada pelo desgaste das cartilagens que revestem as extremidades ósseas, causando dor e podendo levar a deformidades.

Pacientes com Osteoartrite tem aumento do desconforto em mudanças de temperatura, muito tempo em pé ou sentado e tem dificuldades para levantar ou começar a se movimentar arrastando os pés enquanto caminha.

A Viscossuplementação é uma aliada na melhora desse quadro clínico, evitando que o paciente precise de cirurgia. É uma técnica minimamente invasiva de tratamento na qual utilizamos medicamentos para melhorar a dor e a função de pacientes com artrose de joelho. Na prática o que ocorre é uma injeção no joelho para preencher o espaço da articulação com ácido hialurônico.

Benefícios:

- Apoiar o trabalho de lubrifi-

cação do fluido articular;

- Melhorar a capacidade de absorção de choque da articulação em suas atividades diárias, tornando mais fácil para caminhar e sentar;

- Nutrir as estruturas internas do joelho (cartilagem, meniscos e ligamentos);

- Reduzir o inchaço e o desconforto em uma articulação afetada;

- Melhorar seu estilo de vida diário;

- E indiretamente reduzir a inflamação e a dor nas articulações que apresentam pouca lubrificação ou perda da cartilagem articular;

- É de rápida absorção e a melhora é logo após a aplicação.

Fonte: Carina Tagliari

Fisioterapeuta

Crefito5/ 75.750- F

Pilates - Microfisioterapia

Fisioterapia Injetável

(54) 98121-9229

(54) 99924-8792

Instagram: @carinatagliari





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**



  
**Microfisioterapia**

  
**Pilates**

  
**Fisioterapia Injetável**



**AGENDE SEU HORÁRIO**

☎ 54 98121-9229 / 99924-8792    @carinatagliari



# A importância da comunicação para uma relação plena e íntima

No coração de todo relacionamento satisfatório e duradouro está a comunicação. Este elemento essencial atua como a ponte que liga dois mundos individuais, permitindo que os parceiros se conheçam profundamente, resolvam conflitos e cultivem uma intimidade verdadeira. Como terapeuta tântrica, vejo diariamente a transformação que a comunicação eficaz pode trazer para a vida de um casal.

A comunicação não se limita apenas às palavras faladas; envolve a expressão de sentimentos, desejos e necessidades de maneira aberta e honesta. Em um relacionamento íntimo, essa troca sincera cria um ambiente de confiança e segurança, onde ambos os parceiros se sentem valorizados e compreendidos. Esse espaço de aceitação mútua é crucial para que cada um possa ser autêntico, sem medo de julgamentos ou reações.

A Terapia Tântrica oferece uma abordagem única para melhorar a comunicação entre os casais, integrando técnicas que vão além do verbal. A prática inclui métodos como a respiração sincronizada, o toque consciente e o contato visual profundo, que ajudam a criar uma conexão mais intensa e intuitiva. Esses momentos de interação profunda permitem que os parceiros se entendam em um nível mais sutil, muitas vezes mais poderoso do que as palavras podem expressar.

Além disso, a Terapia Tântrica ajuda a aliviar o estresse e a ansiedade, fatores que muitas vezes atrapalham a comunicação. Através de exercícios de meditação e respiração, os casais aprendem a estar plenamente presentes um

com o outro, cultivando uma atmosfera de calma e clareza. Esta presença plena facilita a resolução de conflitos, permitindo que os parceiros abordem problemas com paciência e empatia, em vez de reações impulsivas.

Fortalecer a conexão emocional é outro benefício crucial da Terapia Tântrica. Ao dedicar tempo e consciência para se conectar profundamente, os casais desenvolvem uma compreensão mútua que enriquece todas as formas de comunicação. Esse vínculo emocional forte facilita a expressão dos sentimentos e necessidades, promovendo uma interação mais rica e gratificante.

Convido todos os casais a refletirem sobre a qualidade de sua comunicação e a considerarem a Terapia Tântrica como um caminho para aprofundar essa conexão. Invistam em práticas que promovam a abertura e a sinceridade, explorando maneiras de se comunicar que vão além das palavras. Com essa dedicação, vocês podem construir um relacionamento repleto de intimidade, compreensão e satisfação.

Celebrem o compromisso com a comunicação, reconhecendo-a como a base para uma relação verdadeiramente plena e íntima. Que o amor e a conexão se fortaleçam a cada conversa sincera e a cada gesto de carinho.

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



**Liziane Freitag**  
Terapeuta Tântrica

## CONHEÇA A JORNADA ÍNTIMA

Para casais que desejam ressignificar sua vida íntima através do Tantra.

A Terapia Tântrica oferece um caminho para aprofundar a conexão e a intimidade entre você e seu parceiro. Descubra como a comunicação autêntica e a presença plena podem transformar sua relação.

Benefícios da Terapia Tântrica:

- Fortalece a intimidade
- Aprimora a comunicação
- Reduz o estresse e a ansiedade

**Transforme sua relação hoje mesmo com a Terapia Tântrica.**



**VENHA VIVER ESSA JORNADA!**

AGENDE SEU HORÁRIO  
54 **99900-8483**





# Relacionar-se afetivamente exige disposição



Será que em tempos onde tudo é descartável, as amizades, empregos, bens de consumo, até mesmo as pessoas, ainda existe espaço para relacionar-se com o outro, dedicar tempo e investimento afetivo ou o tão famoso amor se tornou banal e desnecessário?

O que se vê com muita frequência são pessoas incapazes de se envolver, se importar, se comover. O pior é que tais comportamentos não geram estranheza, ao contrário, têm sido aceitos com grande naturalidade como se a necessidade de se relacionar não fosse parte da natureza humana que por si só é considerada a espécie mais dependente da relação com seus similares para sobreviver.

Construir uma relação duradoura e continua sem dúvidas tornou-se desafiador.

Quando uma relação se inicia, seja de amizade, trabalho, negócios ou mesmo amorosa saber seu desfecho é uma incógnita, a todo o momento situações de divergências, incompatibilidade ou simples diferenças de ritmos se estabelecem e a capacidade de superar esses desafios está intimamente relacionada aos recursos intrínsecos que cada indivíduo detém para investir e a partir disso acreditar que essa relação é possível.

Contudo, relacionar-se nunca foi uma tarefa fácil. Em se tratando de uma relação à dois em que o objetivo em comum é ser feliz, piorou, porque infelizmente existe uma "coisa" chamada projeção que nos faz acreditar que o outro é o único responsável pela minha felicidade e satisfação na relação.

Antes de tudo é preciso entender que o simples desejo de viver uma relação afetiva feliz não basta. Para que uma relação de amor e respeito se estabeleça é necessário à existência de uma capacidade: dispor-se. Dispor-se a esperar, conversar, tolerar, renunciar, negociar, escutar...

Estar disponível é parte impor-

tante do processo de construção de um relacionamento verdadeiramente satisfatório. Ter a generosidade de se colocar no lugar do outro, fazer sacrifícios, concessões e não medir esforços mesmo nos dias de mau humor, frio e preguiça são demonstrações de que sim, algumas atitudes fazem a diferença. Lembre-se que relacionar é um verbo e como tal exige ação. Quem se relaciona, relaciona-se com alguém ou alguma coisa, sendo assim uma relação de sucesso é construída pela somatória do esforço das partes envolvidas. Saber ouvir, ser flexível e paciente são a cereja do bolo que muita gente ignora. Enamorem-se pela vida, amigos, pelo trabalho, filhos, esposa, marido, família, enfim, por tudo e todos que de alguma forma despertem em você o desejo de dispor-se.

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



## CLASS

*Jalecos Personalizados*

**Solicite seu orçamento**

54 **99136-9093**

### JALECOS PERSONALIZADOS

VÁRIOS MODELOS, COM OPÇÕES DE BORDADOS E TECIDOS DIFERENTES

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

**f**  
classroupabranca

**ESTAMOS EM NOVO ENDEREÇO!**

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

**classroupabranca@gmail.com**

## Angela de Souza Garbin

CRP 07/20522

**PSICOLOGIA INDIVIDUAL, CASAL E FAMILIAR**

☎ 54 **99191-6694** ✉ [psico.angel@yahoo.com.br](mailto:psico.angel@yahoo.com.br)

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

**UMANI**

### 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](mailto:morganar_r@hotmail.com)

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

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

**gastrobese**  
Escolha bem, viva melhor.



## Junho Vermelho: Doar sangue é doar vida!

Em junho comemora-se o Dia Mundial do Doador de Sangue, e a Hematoclin quer chamar a atenção da população para a relevância da doação de sangue regular e voluntária. Afinal, é através da doação que se salvam diversas vidas e garante-se o bem-estar daqueles que dependem de transfusões constantes. A doação de sangue é essencial para os pacientes que sofrem com perdas sanguíneas significativas em situações de emergência. Embora o número de doadores (1,6%) esteja dentro dos parâmetros estabelecidos, ainda não alcança a média de 3% recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Caso haja uma redução significativa nas doações de sangue, os pacientes que dependem dessas transfusões podem enfrentar difi-

culdades no atendimento.

### Doe você também!

A doação de sangue é um ato indolor, rápido, voluntário e capaz de ajudar pacientes submetidos a cirurgias ou em situações de emergência. A seguir, apresentamos os principais fatos e mitos sobre a doação de sangue:

- Idosos não podem doar sangue. **Mito!**

Desde 2013, o Ministério da Saúde aumentou a idade máxima para doação de sangue. Atualmente, pessoas entre 16 e 69 anos podem realizar a doação.

- A doação é restrita a pessoas sem piercings e tatuagens. **Mito!**

Apenas pessoas com piercing na cavidade oral não podem doar, pois

a boca é mais propensa a infecções do que outras áreas do corpo. Quanto às tatuagens, é recomendado esperar um ano após a realização do desenho, pois é o tempo necessário para detectar doenças contagiosas que possam ser transmitidas pela agulha.

- O peso influencia na doação.

### Fato!

O voluntário deve pesar pelo menos 50 quilos para poder doar sangue.

- Gestantes e lactantes não podem doar. **Fato!**

Mulheres grávidas ou que estejam amamentando não devem doar sangue. As lactantes devem aguardar 12 meses após o parto, e no período pós-parto, as mulheres podem ser doadoras após 90 dias em caso de parto normal e 180 dias

em cesáreas.

- Descanso e alimentação afetam a doação. **Fato!**

É necessário estar descansado e não ter realizado atividades físicas intensas.

Fonte: Dra. Cristiane Zanotelli  
Hematologista | CRM 38.589



Fonte: Dra. Daiane Weber  
Hematologista | CRM 33.632



### Hematoclin:

(54) 3622-4655 | (54) 99921-3830

**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 ♥♥

@josemissio.vascular

PASSO FUNDO  
Rua Teixeira Soares, 777 - Salas 206/207  
Ed. Columbia - Fone: 54 99920-9987

MARAU  
HOSPITAL CRISTO REDENTOR - Rua Bento Gonçalves, 10 - Fone: 54 99137-3234 / 54 3342-9400

CONSTANTINA  
AHCROS - Av. Nereu Ramos, 1005 - Fone: 54 3363-1503

**ATENDE CONVÊNIOS**

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

**LAVUP PASSO FUNDO!**  
**SUA LAVANDERIA DE AUTOATENDIMENTO**

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

UTILIZE O CUPOM  
**LAVUP01**  
**E TENHA 38% DE DESCONTO!**  
PARA LAVAR OU SECAR!

Omo e Comfort incluso na lavagem

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

Diariamente, das 6h às 23h

Siga no Instagram  
**@lavuppassofundo**

**Lavup**  
LAVANDERIA AUTOATENDIMENTO



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

O inverno está **chegando!**



Na **Celeiro Nature**, você encontra diversos produtos que ajudam a manter sua **imunidade alta**:

- ✓ CHÁS
- ✓ MEL
- ✓ CANELA
- ✓ PIMENTA
- ✓ CÁPSULAS
- ✓ SUPLEMENTOS

 TELE-ENTREGA  
 (54) 99927-7360

**CELEIRO NATURE**  
 DA NETO

Pantufas e chinelos para aquecer seu

**inverno**



**Mariah** ✨  
 Enxovais & Decoração  
 Daniela Tombini

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

## Diagnósticos em favor da vida agora também em CHAPECÓ

Há quase 50 anos, o IPPF se dedica a cuidar da sua saúde com excelência e tradição.

Somos referência em diagnósticos precisos e confiáveis, contando com uma equipe altamente qualificada e tecnologia de ponta, seguindo em constante expansão.

Hoje, contamos com 7 unidades em cidades do Rio Grande do Sul e Santa Catarina, para melhor atender você.



Diagnósticos em favor da vida.

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

Citologia | Anatomopatológico | Imuno-Histoquímica | Biologia Molecular | Congelação | Revisão de Casos



**Unidade Chapecó**

Junto à Kozma Medicina Diagnóstica,  
Rua São Marcos, 1259, Bairro Santa Maria



Passo Fundo 1



Passo Fundo 2



Passo Fundo 3



Passo Fundo 4



Ijuí



Florianópolis Imunocore