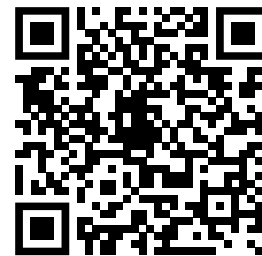


JORNAL Viva Bem

ano23
nº 265
Agosto 24

Periodicidade Mensal
Passo Fundo/RS
Distribuição Gratuita

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



Pantik

PANIFICAÇÃO INTEGRAL

PÃES
LANCHES
DELICATESSEN

LEVE UMA VIDA INTEGRAL

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

masar
Equipamentos para Ginástica Ltda

Débora Fistarol

54 99990-4025 debora@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

Dra. Alessandra Zanato Baldissera
Ginecologia da Climatério e Menopausa

54 3312-9889 99148-4900
draalessandrabaldissera
Rua Capitão Araújo, 297
Ed. Vértice - Salas 1005/1006

GINECOLOGIA 40+

HOSPITAL DE OLHOS LIONS
PDG Ologerios A. Martins Pinto

**TRANSFORME
SUA VISÃO:
TUDO O QUE VOCÊ
PRECISA SABER
SOBRE CIRURGIA
REFRATIVA**

Centro Clínico de Podologia
Vânia Oliveira

NOSSOS SERVIÇOS

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

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

■ Obstrução Nasal
(Nariz entupido)
PÁGINA 5

■ Pai não faz falta!
PÁGINA 8

ENSAIO SOBRE A CEGUEIRA



O livro, que empresta seu título a este texto, é de autoria do escritor lusitano José Saramago e rendeu-lhe o Prêmio Nobel de literatura no ano de 1998. A obra explora limites da civilização e da moralidade em uma sociedade que enfrenta uma epidemia inexplicável de cegueira, “...é a fantasia de um autor que nos faz lembrar a responsabilidade de ter olhos quando os outros os perderam.- contracapa*” Leva-nos a pensar sobre aquelas pessoas (todos conhecemos ao menos uma em carne e osso) que vão se tornando cegas, egoístas e individualistas, ao ponto de não verem mais o próximo e de nem darem importância ao coletivo.

Costumamos chamar de cega a pessoa que não enxerga, mas também tratamos assim pessoas com baixa visão que transitam pelas ruas com bengalas, possíveis de serem distinguidas pelas cores das mesmas. Há cegos de nascença, há os que sofreram acidentes traumáticos e que lesionaram órgãos/área da visão, ou, ainda, os que perderam a visão decor-

rente de processos infecciosos por patologias. A percepção de mundo de uma pessoa que perdeu a visão com determinada idade é diferente da daquela que jamais viu a luz.

Falo agora de dois amigos: o primeiro relata que enquanto estava em uma viagem a trabalho há 20 anos, na hora do almoço, sofreu uma queda seguida de um “apagão”, tendo recobrado sua consciência algumas semanas depois em um quarto de hospital já sem visão. Passados estes anos, seu quadro mudou, hoje tem perda total em um dos olhos e baixa visão no outro, o que não lhe impede de viver pois isso não o paralisou numa condição de vítima. No segundo caso, há pouco mais de três semanas, “do nada” – palavras de meu amigo- tudo ficou escuro num instante juntamente com a perda da visão; veio então a internação hospitalar seguida de três semanas de exames e de tratamentos buscando a reversão do quadro, o que foi conseguido com êxito. Em ambos os casos perguntei a eles que sentimentos tiveram nos momentos mais difíceis dessas experiências: surpresa, confusão mental, medo de permanecer sem visão, ansiedade e insegurança sobre o futuro foram alguns relatos. Por outro lado, o apoio recebido de familiares e amigos, e, até mesmo de desconhecidos (profissionais ou não) envolvidos nos atendimentos ou emanações de preces em todas as crenças, os quais, deram suporte emocional confortando as dificuldades. Seus relatos lembraram-me uma passagem do livro de Saramago quando dois personagens dialogam: “Quem sabe, esta cegueira não é igual às outras, assim como veio, assim poderá desaparecer.”

Não precisamos passar por estas dolorosas experiências para valorizarmos a saúde que temos, mesmo que nos queixemos de uma dor aqui, outra ali... Poder ver, admirar, ser recíproco a um sorriso captado pelo olhar, prestar um auxílio, admirar um

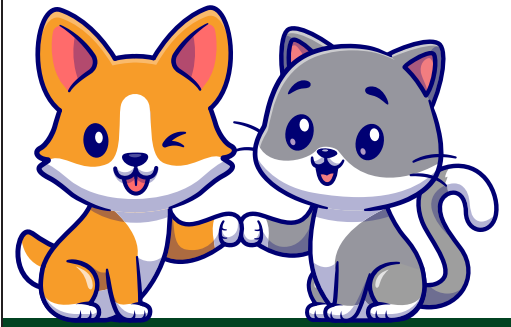
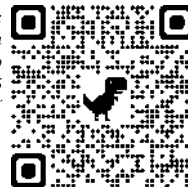
nascer do sol, a lua, permite-nos viver a antítese das personagens em “Ensaio sobre a cegueira”, os quais, não podendo ver ao seu redor, agem de forma egoística e sem qualquer consideração ao próximo.

Preciso ainda acrescentar a genialidade do músico Oswaldo Montenegro quando canta: “Se em terra de cego quem tem um olho é rei, imagina quem tem dois!”. É aí que fica reiterada a advertência acima sobre a responsabilidade em termos olhos e não termos visão; é quando a cegueira é por desatenção, por más escolhas, por resistência a mudanças, por “não ver além do próprio nariz”. É no momento em que nos indagamos sobre como não vimos tal coisa, aquilo era tão óbvio! Ficamos patéticos na condição de quem tem olhos mas, não consegue ver. Bem, nessas horas o acolhimento sem julgamentos que uma psicoterapia pode propiciar torna-se uma ótima ferramenta de apoio para que voltemos a ver a vida de maneira a bem vive-la.

Modestamente, com este texto, rendo minha homenagem à Associação Passofundense de Cegos, que neste mês de julho de 2024 completou 25 anos de existência em nosso município prestando incontáveis e prestigiosos serviços a seus integrantes e familiares. Foi por seu intermédio que fiz amizades com associados cegos e de baixa visão que me ensinam, a cada encontro, que é possível ver a vida (com alegria e sem lamentos) muito além das limitações sensoriais. Gratidão.

Parabéns APACE!

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



CURIOSIDADES

sobre cães e gatos

- Os cães possuem mais dentes que os seres humanos, totalizando 42!
- Os gatos têm a audição ainda melhor que a dos cachorros, e em comparação com os seres humanos, os bichanos, ouvem até 2 oitavas acima. Alguns relatos afirmam até mesmo que os felinos podem perceber um terremoto 15 minutos antes de chegar ao local que eles estão, através da sua audição aguçada!
- Já em relação ao olfato, os cães se sobressaem, enquanto nós contamos com cinco milhões de células olfativas, os cachorros possuem 220 milhões, sendo os donos de um dos melhores olfatos da natureza.
- Assim como os humanos, os cachorros podem ter sonhos enquanto estão em estágio profundo do sono.
- Os felinos possuem uma ótima visão em ambientes difusos, entretanto, estudiosos acreditam que eles não conseguem ver tantas cores quantos os seres humanos.
- Não é só para os cães que existem técnicas de ensinamentos, os gatos também podem ser adestrados!
- O nariz de cada gato e cachorro é único. Isso mesmo, assim como nós seres humanos possuímos digitais, os felinos e os cães também possuem essa diferença, só que no focinho!

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



Uma empresa só chega aos 25 anos sem medo de evoluir.



Passografic
INDÚSTRIA GRÁFICA



Voando alto na sua criatividade!

Rua Minas Gerais, 1093 | Passo Fundo - RS | www.passografic.com.br | 54 3311-8589

#NovaPassografic

Cirurgia refrativa: apenas indicada para pessoas com miopia?

O Hospital de Olhos Lions, de Passo Fundo, oferece um serviço de excelência em cirurgia refrativa, utilizando tecnologia de ponta e um atendimento especializado para garantir resultados precisos e satisfatórios.

A cirurgia refrativa é frequentemente associada à correção da miopia, mas seu alcance vai muito além. Este procedimento é uma solução eficaz para diversos problemas oculares, incluindo hipermetropia, astigmatismo e presbiopia. No Hospital de Olhos Lions, localizado em Passo Fundo, a cirurgia refrativa é realizada com tecnologia de ponta, proporcionando aos pacientes a oportunidade de viver sem a necessidade de óculos ou lentes de contato.

Embora a miopia seja uma condição comum tratada pela cirurgia refrativa, o alcance desse procedimento é muito mais amplo. Através do laser Zeiss MEL 90, uma tecnologia exclusiva na região, é possível realizar correções preci-

sas e seguras de diversas condições visuais.

Este laser de última geração proporciona uma abordagem personalizada para cada paciente, garantindo resultados mais eficazes e satisfatórios. Além de corrigir a miopia, o procedimento também é indicado para:

- Presbiopia (Vista Cansada): Após os 40 anos, muitos experimentam dificuldades para focar em objetos próximos, um problema que pode ser corrigido com a cirurgia refrativa;

- Astigmatismo: Causa visão distorcida ou borrada devido à curvatura irregular da córnea. O procedimento pode suavizar essas irregularidades visando corrigir esta distorção, ajustando a visão;

- Hipermetropia: Caracterizada pela dificuldade de focar principalmente objetos próximos e também dificuldade para visualizar objetos distantes, a cirurgia pode ajustar a curvatura da córnea para corrigir a visão.

Agende sua avaliação:

Se você está considerando a cirurgia refrativa, é essencial passar por uma avaliação prévia no Hospital de Olhos Lions. Para agendar sua consulta, entre em contato pelo telefone ou WhatsApp (54) 3318-0200. Dê o primeiro passo para uma vida livre de óculos e desfrute dos benefícios de uma visão clara e nítida.



INOVANDO E INSPIRANDO GRANDES PROJETOS

Móveis residenciais e comerciais personalizados sob medida



Entre em contato conosco e solicite um orçamento!

☎ 54 99679-1961 📱 Fluence Móveis Planejados 📷 @planejadosfluencemoveis

📍 Rua Padre Antônio Vieira, 136 - Bairro São José - Passo Fundo/RS



Dia internacional da igualdade feminina e as finanças femininas. Qual é a relação entre esses temas?

O Dia Internacional da Igualdade Feminina, comemorado em 26 de agosto, é uma data crucial que celebra a luta das mulheres por direitos iguais em diversas áreas, incluindo o acesso a oportunidades econômicas e financeiras. Reconhecer esta luta é essencial para entender a magnitude dos desafios que as mulheres enfrentam e as conquistas que foram alcançadas. Além disso, o dia ajuda a aumentar a conscientização sobre as disparidades de gênero que ainda existem, especialmente nas finanças. A relação entre a igualdade feminina e as finanças femininas é profunda e multifacetada.

A igualdade de gênero no mercado de trabalho promove a competição em pé de igualdade, permitindo que as mulheres acessem empregos e salários justos. Isso resulta em maior segurança financeira e capacidade de investimento, contribuindo para a independência econômica das mulheres. Mesmo com os avanços significativos, as mulheres ainda enfrentam desigualdades em termos de oportunidades de emprego, salários, acesso a educação e cuidados de saúde.

A igualdade feminina também implica a necessidade de melhorar a educação financeira das mulheres. Quando elas têm acesso à educação financeira, estão mais bem equipadas para tomar decisões informadas sobre poupança, investimento e gestão de dívidas. Isso fortalece a estabilidade financeira individual e familiar, proporcionando uma base sólida para o desenvolvimento econômico a longo prazo.

Promover a igualdade de gênero incentiva o empreendedorismo feminino, fornecendo às mulheres as ferramentas e o acesso ao financiamento necessário para iniciar e expandir negócios. Isso não só fortalece a economia, mas também cria modelos de sucesso que inspiram outras mulheres a seguirem o mesmo caminho. O acesso a crédito e financiamento é essencial para que as mulheres possam investir em suas carreiras e negócios, removendo barreiras que historicamente dificultaram seu progresso.

A implementação de políticas de igualdade salarial é fundamental para garantir que mulheres e homens recebam remuneração justa e

igualitária pelo mesmo trabalho. Reduzir a disparidade salarial de gênero melhora a estabilidade financeira das mulheres e contribui para a redução da pobreza, especialmente entre mulheres e crianças. A igualdade de oportunidades e o acesso a recursos financeiros são vitais para garantir melhores condições de vida para as famílias.

Por fim, este dia reforça a ideia de que a igualdade de gênero é benéfica para toda a sociedade. Estudos mostram que sociedades mais igualitárias tendem a ser mais prósperas, pacíficas e sustentáveis. Promover a igualdade feminina não é apenas uma questão de justiça social, mas também uma estratégia inteligente para o desenvolvimento econômico e social. Celebrar o Dia Internacional da Igualdade Feminina é, portanto, um passo crucial na construção de um mundo mais equilibrado e harmonioso para todos.



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



Pilates na terceira idade

Promove **bem-estar, disposição** e previne algumas doenças agravadas pelo envelhecimento.

Faça um aula experimental gratuita.

Agenda seu horário
☎ 54 99627-7499

Rua Olavo Bilac, 66A,
Petrópolis, Passo Fundo

espaço pilates 11 anos

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

classroupabranca
classroupabranca@gmail.com

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

Obstrução Nasal (“nariz entupido”)

A obstrução nasal, ou “nariz entupido”, é um sintoma muito prevalente caracterizado pelo bloqueio parcial ou completo da passagem de ar pelo nariz.

Isso pode ser extremamente desconfortável para o paciente e gerar um prejuízo na qualidade do sono e também nas atividades diárias como comer, fazer exercícios, se concentrar nas atividades do trabalho ou estudo.

As principais causas de obstrução nasal são:

- Resfriado comum
- Rinite alérgica
- Sinusite aguda e crônica
- Desvio do septo nasal
- Hipertrofia dos cornetos nasais
- Pólipos nasais
- Adenoides aumentadas (principalmente nas crianças)
- Uso excessivo de descongestionantes nasais
- Tumores nasais

A obstrução nasal é um sintoma, não uma doença. Assim, deve ser realizada uma avaliação minuciosa para que o diagnóstico seja

preciso e o tratamento adequado seja instituído.

A avaliação é feita inicialmente no consultório através da história clínica do paciente e do exame do nariz com o auxílio da videoendoscopia (nasofibroscopia/endoscopia nasal). Eventualmente são necessários exames complementares, como por exemplo uma tomografia computadorizada dos seios da face.

Uma vez identificada a causa da obstrução nasal, o tratamento específico é instituído. Alguns casos podem ser resolvidos ou melhorados com medicações via oral, lavagens nasais e sprays nasais. Porém, nos casos de desvio de septo, hipertrofia dos cornetos inferiores, pólipos nasais, sinusite crônica, hipertrofia das adenoides e tumores nasais, a cirurgia tem um papel crucial no tratamento e realmente melhora muito a qualidade de vida dos pacientes.

O paciente que respira bem pelo nariz tem uma qualidade de sono melhor, ronca menos, está mais disposto no dia seguinte, mais focado nas atividades de trabalho e estudo, tem um melhor

desempenho físico pela melhora da eficiência respiratória, e também tem uma proteção maior contra infecções devido a filtragem e umidificação do ar quando ele passa pelo nariz.

Assim, a respiração nasal é fundamental para a saúde geral e o bom funcionamento do corpo. Se você respira mal pelo nariz, entre em contato conosco para que possamos fazer uma avaliação adequada do seu caso e estabelecer o melhor tratamento.

Fonte: Dr. Martin Coutinho
Otorrinolaringologista
Rinologia e Cirurgia da Base do Crânio
CRM/RS 41.439 – RQE/RS 37.506
(54) 99708-7007
Instagram: @martincoutinho



Priorize sua família
Tranquilidade tem nome



BEM BeM
Proteção Veicular



ASSISTÊNCIA
24H



ROUBO, FURTO
E COLISÃO



DANOS DE
TERCEIROS ATÉ
R\$ 150 MIL



GUINCHO
ATÉ 1.000 KM



ATÉ 100%
TABELA FIPE

ASSOCIE-SE:

☎ 54. 99964.1006 🌐 bemprotecaoveicular.com.br

📞 0800.222.2226

📍 Rua Soledade, Nº 377 - Vera Cruz - Passo Fundo/RS
📍 Rua Av. Brasil Oeste, Nº 922 - Centro - Passo Fundo/RS



Dr. MARTINCOUTINHO

OTORRINOLARINGOLOGISTA
RINOLOGIA E CIRURGIA DA BASE DO CRÂNIO
CRM/RS 41.439 - RQE/RS 37.506

PREVENÇÃO, DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO.



ESPECIALIDADES

- Nariz
- Ouvido
- Garganta
- Otorrinolaringologia Geral Adulto e Pediátrico
- Cirurgia Endoscópica Nasossinusal e da Base do Crânio

☎ 54 99708-7007 📧 @martincoutinho 🌐 drmartincoutinho.com.br
📍 Rua Teixeira Soares, 885/Sala 404 - Ed. das Clínicas - Passo Fundo/RS



Varizes em Homens: A saúde vascular do sexo masculino

Homens também têm varizes!

Há um senso comum de que as varizes afetam muito mais as mulheres que os homens. Mas talvez a diferença não seja tão grande assim.

Incidência das varizes nos homens:

No maior estudo sobre varizes já realizado no Brasil, com 1755 pessoas, o professor Francisco de Humberto Maffei observou que as varizes dos membros inferiores estavam presentes em 30% dos homens contra 45% das mulheres da população de Botucatu, no interior de São Paulo. No ano de 2000, outro autor, Cabral, analisando amostra da população de Belo Horizonte, Minas Gerais, observou que 34% dos homens eram portadores de varizes. Entretanto, a despeito da maior frequência de varizes em mulheres, um autor italiano relatou que os homens de 24 cidades italianas apresentavam maior acometimento varicoso das veias safenas.

Apesar da alta prevalência das varizes nos homens, estes são a minoria nos ambulatórios e consultórios especializados em cirurgia vascular. Habitualmente, quando os homens procuram o cirurgião vascular para tratamento

das varizes, estas já se encontram em estado mais avançado. Muitas vezes com **varizes de grosso calibre, inchaços, escurecimento da pele, feridas e até sangramentos varicosos.**

Preconceitos sobre varizes nos homens:

Parte do problema vem do conceito de que o homem, como provedor e sexo forte, não se pode dar ao luxo de tratar um problema de saúde antes que este cause algum tipo de complicação ou se torne mais grave. Outro aspecto cultural é o de que varizes é doença que somente as mulheres tratam por questões estéticas. Grande engano, pois as varizes complicadas são causas frequentes de afastamento do trabalho por complicações tais como **tromboflebite, úlceras venosas e trombose venosa.**

Tais preconceitos devem ser derubados e devemos tratar o problema das varizes nos homens de uma forma preventiva. Não é possível evitar que as varizes surjam, mas é plenamente possível evitar que elas compliquem, desde que sejam tratadas em fase inicial, evitando as complicações.



Tratamento das varizes nos homens:

Hoje, grande parte do tratamento das varizes é ambulatorial e quando há necessidade de internação para cirurgia, esta pode ser realizada em regime de hospital-dia, internando pela manhã, operando e tendo alta à tarde ou noite. Métodos modernos de tratamento cirúrgico das varizes como LASER e Radiofrequência e escleroterapia de varizes com espuma favorecem o retorno rápido do paciente às suas atividades profissionais. Mesmo a cirurgia de varizes convencional, hoje minimamente invasiva, não exige grandes períodos de afastamento das atividades habituais.

Observe suas pernas! Notando a presença de veias dilatadas ou vasinhos, além de inchaço, dores ou manchas escuras já vale a visita ao médico angiologista ou cirurgião vascular para aconselhamento e encaminhamento ao tratamento. Lembre-se, prevenir sempre é melhor. Não deixe de procurar o médico para suas dúvidas e problemas de saúde. Ele é o profissional realmente habilitado para tratar de sua saúde.

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



LAVAR ROUPAS NO INVERNO?

SEM PROBLEMAS COM A LAV & LEVA!

Nessa estação as roupas úmidas o tempo de secagem mais lento. **Mas não se preocupe**, estamos aqui para te ajudar!

SERVIÇOS

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

PONTO DE COLETA NA SÃO CRISTÓVÃO

Rua Rufino Pereira dos Santos, 54
(próximo a JMC Extincêndio)

☎ 54 99697-1066

Lavamos e secamos suas roupas com rapidez e eficiência, usando os melhores produtos e equipamentos.

☎ 54 3622-7393
☎ 54 99697-1066

LAV & LEVA
LAVANDERIA E LIMPEZA DE AMBIENTES

Rua XV de Novembro, 685
Sala 03 - Centro

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



Clinical Center

Consultórios por assinatura

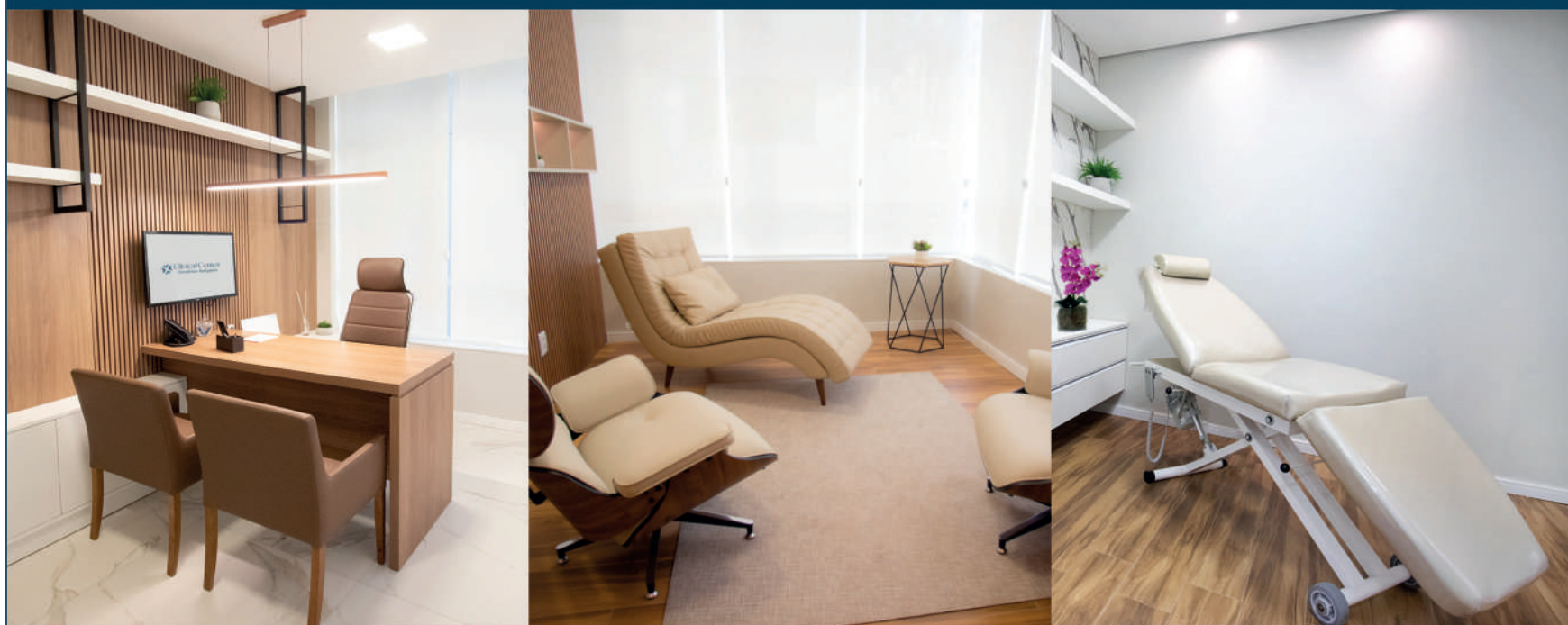
Você exercendo sua profissão em um **espaço planejado e pensado para atender todas as suas demandas.**

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.

Vem para o Clinical Center, o seu Hub de Saúde Multiprofissional. Consultórios completos e salas comerciais prontas para você focar no mais importante: o seu sucesso profissional.



PAI NÃO FAZ FALTA!

“Fui eu quem te carregou por nove meses, não o teu pai”, “eu sempre me virei sozinha, não preciso dele”, “sou eu para tudo, teu pai só paga a pensão”, “teu pai não me ajuda”. Estas e tantas outras frases/registros que muitos de nós já escutou e que são entoadas em desabafo, podem até parecer que não tem grande repercussão, porém podem ser as formas/pensamentos que conduzem muitos dos nossos passos na vida adulta.

É sabido que o córtex pré-frontal do nosso cérebro começa a “amadurecer” a partir dos 3 a 4 anos de idade. Poderíamos dizer que, na primeira infância, somos como uma matriz em branco, suscetíveis a registrar tudo que é vivido no nosso meio. A estes registros podemos chamar de âncoras, as quais nos fazem permanecer (muitas vezes inertes), vivendo de acordo com o que aprendemos como verdades.

O que uma criança ouve, presença, mesmo que esteja aparentemente distraída e brincando, é assimilado como uma verdade e passa a ser repetida em sua mente como um padrão de pensamento/comportamento, instalando várias crenças que as limitam, impedem de agir de forma diferente do que foi aprendido.

Para que esta criança se sinta segura, protegida, cresça em sabedoria



e saiba tomar decisões, seja líder, a começar pela sua própria vida, para que tenha iniciativa, se sinta forte, que tenha sua energia masculina em equilíbrio, a figura paterna é essencial. Mesmo que este pai não esteja presente fisicamente, a presença na mentalidade é imprescindível. Um pai que já não está mais em vida, por exemplo, pode e deve ocupar seu lugar na consciência, no coração, com o reconhecimento da sua importância na nossa existência. Foi através dele - também - que nascemos e dele herdamos muitas das nossas ações, propensões, tanto

mentais quanto genéticas.

Há muitos casos ainda em que a presença física não basta e muitas vezes pode ser até prejudicial. Há muitos pais que transferem à sua família as suas próprias dores não curadas, ou padrões repetitivos inconscientes, da sua própria infância deturpada. Isso vale para pai e mãe. Mesmo assim, a presença consciente da honra à vida herdada deles, aos sacrifícios por eles feitos, até mesmo às dores que carregam consigo, podemos criar um espaço mental/emocional, que será calibrado pelo sentimento

de reconhecimento e gratidão. Sentimentos estes que geram equilíbrio nas nossas mentes e que, comprovadamente, mudam nossas conexões neurais, reverberando em saúde, em todos os âmbitos.

Quando se fala em saúde em todos os âmbitos, podemos entender que a nossa vida como um todo depende do equilíbrio que buscamos ter com as emoções relativas aos nossos pais.

Pessoas equilibradas com seus pais não carregam mais aquelas âncoras, se libertam para agirem de acordo com os seus próprios valores e princípios, seguem seus sonhos, são mais felizes, prósperas e realizadas.

Então, aquele pai que se sugere não fazer muita falta em casa, devido às suas falhas como ser humano, nem de longe tem sua importância diminuída em nossas vidas. É este mesmo pai, falho, que nos permite olhar para as nossas próprias falhas e, mesmo intrinsecamente, nos impele a sermos seres humanos melhores. Então a ele, honra e gratidão!

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



MORGANA RODRIGUES

endocrinologia e metabologia - CRMRS 34563

TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS HORMONAIS E METABÓLICOS

- Diabetes e Dislipidemias
- Doenças na Tireoide
- Doenças do Metabolismo Ósseo (osteoporose)
- Irregularidade do Ciclo Menstrual
- Doenças Hipofisárias e Adrenais
- Doenças da Puberdade e Crescimento
- Obesidade

☎ 54 3198-0277 ☎ 54 93505-0824

📍 Av. Brasil, 560/sala 1408 - Bella Città Office - Passo Fundo

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

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

Amamentação

Esse ano o tema central da campanha Internacional de Amamentação fala da importância de apoiar a Amamentação em todas as situações, reduzindo as desigualdades que existem em nossa sociedade, com atenção especial em amamentar em tempos de emergências e crises. No mês de agosto é comemorado o agosto dourado, e tem esse nome em alusão a importância ouro da amamentação, a semana internacional de amamentação de 01 a 07 de agosto e o Dia Internacional da Amamentação é comemorado mundialmente dia 01 de agosto.

Mesmo o mundo inteiro sabendo da importância do ato de amamentar ainda hoje encontramos taxas mundiais muito baixas de amamentação/aleitamento materno exclusivo, apesar de estarmos em 2024, os mitos e a cultura da sociedade e familiar ainda são prejudiciais ao ato de amamentar.

Nesses 20 anos de atuação na área materno infantil pude presenciar muitas situações de sucesso e insucesso nesse tema, mesmo sabendo que o ato de amamentar é instintivo ao bebê logo após o nascimento e esse ser um processo natural dos mamíferos, nós humanos necessitamos de auxílio e orientações adequadas e seguras sobre o tema. Nesse período todo em que atuo com isso, entendo que os problemas relacionados à amamentação são só a ponta do iceberg, os problemas reais pelo insucesso são sempre muito profundos e juntando à isso, temos um grande e caro "comércio da maternidade", que justamente se contrapõem ao ideal da amamentação.

Destaque em diversas campanhas de conscientização no mundo inteiro, a amamentação é fundamental para a manutenção da vida assim que o bebê vem ao mundo e durante os primeiros anos de desenvolvimento da criança. Estudos da Organização Mundial de Saúde (OMS) garantem que todos os pequenos devem receber o leite materno exclusivamente até os seis meses, e com associação a outros alimentos até os dois anos.

Pelas características nutritivas pri-



mordiais para evitar doenças e ajudar na formação de anticorpos e células, o leite materno deve ser oferecido ao bebê logo que ele nasce. Além do fator instintivo, trata-se do método mais ecológico e saudável, criando logo o vínculo entre mãe e filho. Segundo a Unicef, a amamentação garante a preservação da vida de mais de seis milhões de recém-nascidos no mundo inteiro, embora somente pouco mais de 40% receba o leite até metade do primeiro ano.

Minha indicação e orientação às gestantes é para elas sempre procurar orientações, cursos de gestante, equipe para nascimento ou consultora de amamentação e escutar apenas os profissionais envolvidos no processo do nascimento escolhidos pelo casal para esse fim, pois os palpites alheios interferem demais, ficando mais difícil de contornar e estabilizar após as intercorrências estarem estabelecidas.

Conte comigo para te auxiliar em todos os momentos que envolvem a chegada de um novo ser aqui.

Fonte: **Fabiana Andrade**
Enfermeira Materno Infantil e do Trabalho
Psicoterapeuta Transpessoal e Mestre em Reiki
(54) 99144-4336
Instagram: @enfabiandrade



JM
JOÃO LUIZ MENDES
ADVOGADO

Direito Civil
Direito Tributário Direito Previdenciário

Defendendo interesses, direitos e garantias.

☎ 54 99302.5417
✉ contato@jlmendesadvocacia.com.br
🌐 www.jlmendesadvocacia.com.br

FABIANA ANDRADE
Enfermeira Psicoterapeuta transpessoal

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

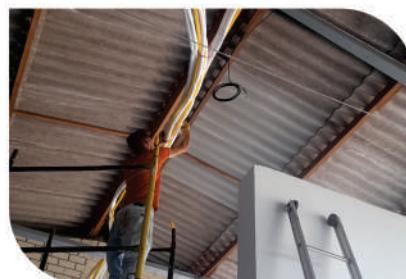
☎ 54 99144.4336
✉ @enfabiandrade



CONFIE EM QUEM ENTENDE DO ASSUNTO!

A EletroSystems preza pela qualidade dos seus serviços, capacitando sua equipe constantemente para oferecer o melhor para você, sua família e sua empresa.

Oferecemos soluções completas em ar-condicionado, aquecedor de água a gás e energia solar.



Pré-Instalação de ar-condicionado com definição de pontos de espera em imóveis em construção e **instalação** conforme os padrões do fabricante.

Manutenção preventiva, corretiva e **limpeza de ar-condicionado**.



PMOC: um plano ideal para cuidar do sistema de ar-condicionado da sua empresa ou indústria.

Instalação e manutenção de aquecedores de água a gás.



Limpeza de painéis solares que garantem maior eficiência do seu sistema solar.

Nós da EletroSystems, estamos sempre gerando economia, conforto e bem-estar para você e sustentabilidade para as gerações futuras.

Não perca tempo!
Entre em contato e agende seu serviço!

☎ (54) 3312-4442 🌐 eletrosystems.com.br
✉ @eletrosystems 📱 @eletrosystemspf
📍 Av. Presidente Vargas, 671 - Passo Fundo/RS




CRED: ZBAGU



QUER COMPRAR OU ALUGAR UM IMÓVEL?

Conte com a nossa
equipe para te ajudar!



 Você merece essa **tranquilidade**



(54) **99191
7399**

  @patrimonioimoveis



O verdadeiro padrão de beleza é **ser feliz!**

A confiança é uma questão de trajeto percorrido. Os dados confirmam que as mulheres ganham mais autoestima que os homens à medida que os anos avançam. Esta é a conclusão de Jack Zenger e Joseph Folkman em um artigo publicado na *Harvard Business Review*. A pesquisa, feita com 8.655 pessoas, sendo 44% homens, revela que as mulheres tem menos autoestima e menos segurança em si mesmas que os homens até alcançar os 40 anos. A partir daí, a autoestima se equipara em ambos os sexos, mas as mulheres chegam ao auge aos 60, conseguindo superar os níveis de confiança relatados pelos homens dessa idade.

Com certeza isso deve ao fato de que, a experiência torna-as mais seguras de si e autoconfiantes. Não há o que as deixe para trás. E com certeza, uma pessoa que se ama, se cuida mais, se prioriza, não se deixa para depois.

Eu canso de ouvir no consultório: "Eu por anos fiz tudo para meus filhos, meu marido, cônjuge, meu trabalho, etc., e acabei esquecendo de mim! Agora eu quero me cuidar e recuperar o tempo perdido!" e isso é lindo! Nunca é tarde para olhar para si com mais amor e autocuidado.

A melhora da autoestima é um dos principais motivos que levam as pessoas em busca de procedimentos estéticos. O sentir-se bem, feliz e bonita, apesar de serem sensações subjetivas, faz com que o resultado das intervenções seja visto até mesmo

como uma reparação psicológica.

Eu consigo ajudar essas mulheres (sim, 90% são do sexo feminino) com a Harmonização Orofacial! Hoje, a especialidade está muito em destaque, pois abrange muitos procedimentos que podem te ajudar a prevenir, harmonizar e/ou rejuvenescer.

A pessoa não procura uma boca maior, um preenchimento aqui ou ali, tirar uma ruguinha...ela procura SENTIR-SE BEM! E aí está todo o sentido do negócio! O sentir-se bem vai muito além do espelho, vai como a pessoa age na vida, nos seus relacionamentos, no seu trabalho...


E posso ser BEM SINCERA? Não existe a perfeição, isso é coisa de filtro de Instagram. Nós somos mulheres reais, que apenas querem melhorar, ser feliz e segura de si! O mundo da estética muda tudo, o tempo todo, então o que hoje é bonito, amanhã pode não ser mais. A face muda o tempo todo, e de um dia para o outro!!! Fatores hormonais, postura corporal, mastigação, hábitos, a forma que dorme, alguma doença, algo inesperado! Tudo muda o tempo todo!! Mas sabe o que nunca sai da moda? SAÚDE E BEM-ESTAR. Independente do diagnóstico e planejamento que seja feito para cada caso, o objetivo é um só: sentir-se bem!

Fonte: **Juliana Segatt**
Cirurgiã-Dentista
CRO/RS 20477
(54) 99961-2171
Instagram: @drajusegatt



**AQUI VOCÊ ENCONTRA PRODUTOS
DE LIMPEZA PARA SUA
CASA E EMPRESA!**



☎ 54 3317-2605
☎ 54 3045-6009 / 99295-4598
☎ Av. Sete de Setembro, 640/Sala 06
Passo Fundo/RS  @brilho.e.limpeza



Tameana



Tameana é um tipo de terapia vibracional. Mas cabe inicialmente perguntar: o que vem a ser uma terapia ou técnica de cuidado vibracional? Todos os seres da natureza, incluindo nós, seres humanos, somos constituídos de corpo físico (denso) e corpo energético (sutil), vibracional. E ambos precisam de atenção e cuidados. Como diz uma frase de autor desconhecido, "tudo ao seu redor é energia. Preste atenção em sua conexão".

Em âmbito geral, a medicina tradicional cuida de aspectos e necessidades do corpo físico e as terapias energéticas, do corpo sutil. Mas esses dois corpos se influenciam. Então, quando falamos de terapia vibracional, estamos nos referindo a um tipo de tratamento que, através de ondas energéticas, interage e faz uma terapia integrativa que traz equilíbrio, saúde e bem-estar a ambos os corpos. A contribuição da Tameana, como terapia vibracional em relação à saúde e como terapia integrativa, vem do fato de que, ao ser realizada, contribui diretamente para o manejo das energias sutis, levando o atendido a ter mais tranquilidade, relaxamento, vitalidade e disposição para recuperação de uma vida saudável e outras questões diversas. Ela interfere no padrão de pensamentos e crenças e traz outros benefícios que podem ser somados a toda e qualquer forma de tratamento de cura, recuperação de

saúde, prevenção de distúrbios ou intensificação dos aspectos que já estejam positivos.

Benefícios da Tameana

A Tameana não vem para substituir um tratamento médico e nem o terapeuta indica que ele seja suspenso. O que se busca é soma e integração. Dessa forma, ela é uma grande e bem-vinda contribuição para a medicina integrativa. E nos demais casos, que não se referem a tratamentos médicos, a Tameana pode trazer uma gama grande de resultados positivos.

Dentre as várias conquistas que a técnica de tameana proporciona, estão o aumento no nível de energia, a diminuição do estresse, o cuidado e prevenção de estados de depressão e ansiedade, o crescimento da consciência corporal, o desenvolvimento do autoconhecimento, o equilíbrio de estados emocionais alterados, a tranquilização da mente, a conexão com o eu superior, a liberação de traumas, bloqueios e crenças limitantes, a atração de abundância e prosperidade e o crescimento como ser humano, em todos os níveis.

É realizada com o uso de cristais de quartzo, geometria sagrada, símbolos e equilíbrio de chakras (vórtices de energia) localizados pelo corpo, de maneira a trazer reequilíbrio para o corpo físico e emocional e sintonia com o campo eletromagnético da Terra.

Após vivenciar um tratamento vibracional e integrativo de Tameana, a pessoa começa a sentir e compreender a inter-relação existente entre a natureza, o universo, os demais seres e todas as coisas. Sua consciência desperta e ela passa a construir um caminho de curas e constante evolução.

Permita-se viver essa vibração!

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





Busque sua melhor vibração!

Venha conhecer a nova técnica:

TOUCH vibration

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

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

Aline Andrade

@aline_andrade
(54) 98106-0014




A ELEGÂNCIA É O AROMA QUE VOCÊ DEIXA AO PASSAR!



PERFUMES IMPORTADOS - PERFUMES INFANTIS
PERFUMES ÁRABES - CONTRATIPOS E INSPIRAÇÕES
COSMÉTICOS EM GERAL

BOSS
Calvin Klein
Carolina Herrera
Dior
DOLCE & GABBANA
GIORGIO ARMANI
GIVENCHY

5% ATÉ 15%

DE DESCONTO À VISTA
EM DINHEIRO OU PIX

ou

12X

NO CARTÃO
(ATÉ 6X SEM JUROS)

Jean Paul GAULTIER
LANCÔME
paco rabanne
SHAKIRA
 ANTONIO BANDERAS
VICTORIA'S SECRET
BRAND COLLECTION

Condições válidas para todas as linhas até dia 31 de agosto de 2024.

☎ 54 99611-6928 📱 @mav.ie77
📍 Rua General Osório, 1204
Ed. Versailles - Passo Fundo/RS



O Eneagrama no Meio Corporativo: Transformando Relações e Comunicação

Em um mundo corporativo cada vez mais dinâmico e complexo, a busca por ferramentas que melhorem as relações interpessoais e a comunicação é constante. O Eneagrama tem se apresentado como uma solução eficaz para promover um ambiente de trabalho mais harmonioso e produtivo.

O Eneagrama identifica nove tipos de personalidade, cada um com suas motivações, medos e padrões de comportamento. Ao compreender esses diferentes tipos, líderes e equipes podem desenvolver uma comunicação mais empática e eficaz, respeitando as particularidades de cada indivíduo. Essa ferramenta se torna ainda mais poderosa quando aplicada de maneira estratégica no ambiente corporativo.

A aplicação do Eneagrama no meio corporativo vai além da simples identificação de perfis. Ele permite uma análise profunda das dinâmicas de grupo e das interações entre os membros da equipe. Por meio dessa compreensão, é possível identificar pontos fortes e

áreas de desenvolvimento, promovendo um crescimento contínuo tanto individual quanto coletivo.

Um dos principais benefícios do Eneagrama é a melhoria na comunicação. Quando os colaboradores entendem melhor a si mesmos e aos outros, os mal-entendidos são reduzidos e a colaboração se torna mais fluida. Líderes que utilizam o Eneagrama conseguem adaptar suas abordagens de acordo com o perfil de cada membro da equipe, tornando-se mais eficazes e inspiradores.

Além disso, o Eneagrama favorece um ambiente de trabalho mais humanizado. Ao reconhecer e valorizar as diferenças, as empresas promovem uma cultura de respeito e inclusão, onde cada indivíduo se sente ouvido e valorizado. Isso não só melhora o clima organizacional, mas também aumenta a motivação e o engajamento dos colaboradores.

A implementação do Eneagrama pode ser realizada por meio de workshops, treinamentos e consultorias especializadas. É im-



portante que esse processo seja conduzido por profissionais capacitados, que possam guiar as equipes na jornada de autoconhecimento e desenvolvimento.

Em resumo, o Eneagrama é uma ferramenta poderosa que, quando bem aplicada, pode transformar as relações e a comunicação no ambiente corporativo. Ele promove uma compreensão mais profunda das motivações e comportamentos, facilitando a criação

de um ambiente de trabalho mais colaborativo e produtivo.

Para empresas que buscam excelência e inovação, investir no Eneagrama é um passo estratégico rumo ao sucesso.

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





Delícias da Mi

Há 9 anos **encantamos paladares** com nossas tortas artesanais, docinhos irresistíveis, mini tortinhas e pizzas congeladas de dar água na boca.





Agora, estamos ainda mais pertinho de você, no coração da cidade!

Rua Paissandú, 791/Loja 01
pertinho do Marista

Venha nos visitar no nosso novo espaço e se **deliciar com nossas criações feitas com amor e qualidade** que você já conhece.

ACEITAMOS ENCOMENDAS PARA EVENTOS

☎ 54 99914-7097 📱 @deliciasdamipf



Há 50 anos comprometida com você!

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

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



Angela de Souza Garbin
CRP 07/20522

PSICOLOGIA INDIVIDUAL, CASAL E FAMILIAR

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

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





Dr. Fábio Ferreira Aneris

Ortodontia e Implante RT- CRO 23099

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

Conheça nossos profissionais



Dr. Fábio Ferreira Aneris

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



Dr. Fabiano Mendonça

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



Dra. Gabriela Rossini Dutra

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

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



Confira nossos parceiros!



Ofertas exclusivas para funcionários e dependentes!



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

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



Microfisioterapia na Ansiedade Infantil

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

A Ansiedade infantil pode se manifestar de diferentes formas e aspectos na vida da criança. Além dos sintomas emocionais, também podem apresentar sintomas físicos, como tensão muscular, dores de cabeça, dor no estômago, inquietação, sensação de coração acele-

rado, suores, aperto no peito, roer unhas, coceiras que vão mudando de lugar. Comportamentos como querer fugir, se esconder, choro exacerbado, pânico, pesadelos, dificuldades com o sono, irritabilidade ou expressões de medo podem indicar também a ansiedade.

Estes sintomas podem aparecer por alguma situação vivida pela criança ou pelo ambiente em que ela está vivendo. Algumas vezes pode ser apenas um quadro de an-

siedade e desaparecer, mas quando persiste é necessário eliminar do corpo estes conflitos para que a criança pare de sofrer, o que leva ao sofrimento de toda a família.

A Microfisioterapia pode ser uma grande aliada neste momento, pois é uma técnica manual que através de toques sutis no corpo, seguindo mapas corporais, se consegue identificar e ajudar o corpo a liberar "cicatrices" deixadas por situações vividas, não aceitas ou

não resolvidas que estão causando estes danos ao corpo. Com isso, podemos ajudar a promover a melhora ou eliminação da memória do corpo, do conflito biológico vivido, ocorrendo uma melhora dos sintomas e bem-estar da criança.

Fonte: Carina Tagliari

Fisioterapeuta

Crefito 5/ 75.750- F

(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

Competências socioemocionais e mindfulness

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

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

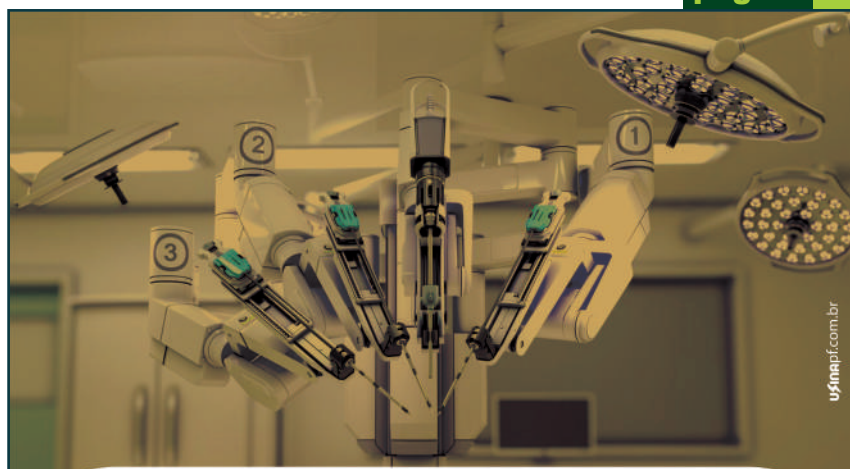
Conforme o autor supracitado, Mindfulness é uma prática de atenção plena ao momento presente que leva a um estado mental de ampliação da consciência, para reduzir os níveis de estresse men-

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

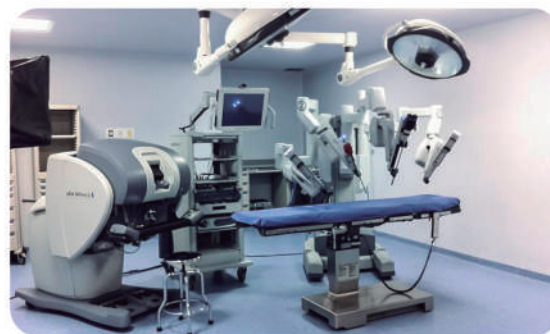
A educação socioemocional tem o intuito de desenvolver diversas competências nas crianças e adolescentes, trabalhando de forma integral, tornando-o consciente de sua responsabilidade consigo e com os outros, permitindo aprender habilidades que são necessárias para reconhecer e gerenciar emoções, estabelecer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

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

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



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



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

SAÚDE DO HOMEM:

A importância de manter um estilo de vida ativo para evitar dores musculoesqueléticas

Nossa saúde é reflexo de nossas escolhas e nossos hábitos de vida. Desta forma, manter um estilo de vida ativo e saudável é importante para um envelhecimento com qualidade de vida. Porém, de uma forma geral, tem-se observado que os homens costumam cuidar menos da sua saúde e demoram mais tempo para procurar profissionais de saúde quando apresentam alguma queixa, chegando muitas vezes nos consultórios com problemas em estágios mais avançados.

Segundo a Pesquisa Nacional em Saúde (PNS) realizada pelo IBGE em 2019, 32,1% dos homens brasileiros são considerados pouco ativos, sendo que o sedentarismo é considerado uma das principais causas de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes, obesidade, hipertensão, entre outras. Além destas, o sedentarismo tende a aumentar a probabilidade das pessoas desenvolverem dores musculoesqueléticas. As dores musculoesqueléticas relacionadas ao sedentarismo podem ser causadas pela fraqueza muscular em função da falta de

atividade, encurtamentos musculares pela manutenção da mesma posição por várias horas do dia, pela adoção de hábitos posturais inadequados (como ficar muito tempo sentado ou em pé em posições inadequadas), por contraturas musculares, entre outros fatores, sendo a coluna vertebral a região com mais queixas musculoesqueléticas e com maior procura por tratamento fisioterapêutico.

A prática de atividade física é um importante hábito que ajuda a evitar o aparecimento de todos estes problemas, uma vez que ela traz inúmeros benefícios para a saúde do homem, independente da idade. Com a prática da atividade física você ganha mais disposição para realizar suas atividades diárias e prepara melhor seu corpo para estas, reduzindo as chances de desenvolver dores musculoesqueléticas. Porém, é importante salientar que sempre antes de iniciar qualquer atividade física é importante passar pela avaliação de um profissional qualificado.

Sendo assim, busque descobrir uma atividade que você goste e mude seu estilo de vida!

Referências: BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. Saúde do homem: prevenção é fundamental para uma vida saudável. Disponível em: <https://bvsm.s.saude.gov.br/saude-do-homem-prevencao-e-fundamental-para-uma-vida-saudavel-2/>
AGÊNCIA BRASIL. IBGE: 40,3% dos adultos são considerados sedentários no país. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-11/ibge-403-dos-adultos-sao-considerados-sedentarios-no-brasil>

Fonte: Marcelo Luza
Fisioterapeuta Crefito 124.434-F
• Especialista em Fisioterapia Ortopédica e Traumatológica pela ABRAFITO
• Pós Graduação em Fisioterapia Ortopédica e Esportiva.
• Pós Graduação em Terapia Manual e Postural
• Formação em Osteopatia pela Escola de Osteopatia de Madrid
(54) 99196-7007
Instagram: @marceloluzafisio




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)



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

Luto pela figura paterna

Vários acontecimentos podem antecipar o confronto com a morte, sendo dos mais penosos, sem dúvida, a perda de alguém que nos é importante. Infelizmente, a pandemia fez com que esse encontro, trouxesse o processo de luto paterno para o interior de muitas famílias, de forma abrupta e/ou penosa. Atualmente, a morte transformou-se em show explorado pela mídia. Paradoxalmente, no âmbito individual, ela permanece como um tabu, ou seja, vê-se muita morte na TV, de uma morte espetacular, mas de pessoas desconhecidas. O que continua difícil é falar daquela morte que nos atinge, íntima, de nossos entes queridos ou até da nossa própria morte.

Vamos falar aqui sobre a perda da figura do pai, a importância de perceber o impacto que essa morte provoca no sistema familiar, pois a figura paterna, geralmente, é quem faz a família se sentir segura e protegida. Desde os tempos antigos, a figura paterna representa um patamar imprescindível. A sociedade sempre se desenvolveu de forma paternalista, na qual o pai tinha por dever o de trazer o sustento da

casa, a tomada de decisões e a estabilidade familiar, determinando assim a mãe como a figura afetiva. Nesse contexto simbólico, o papel do pai é tão importante quanto o da mãe.

O processo de luto não só varia de pessoa para pessoa, como também depende da faixa etária. Há uma interrupção da rotina de uma família, que precisará aprender que nunca mais será a mesma após a morte do pai. Dessa forma, as crianças e os adolescentes têm características próprias de sentir e de vivenciar o luto. Nessa faixa etária, o processo de elaboração da perda de uma figura parental faz-se em um maior espaço de tempo que no adulto, ou seja, a criança pode voltar a sentir falta desse pai na adolescência e o adolescente na fase adulta, sendo que algumas mudanças de comportamento podem estar ligadas a esse luto e, que muitas vezes, passam despercebidos na época do ocorrido.

Por isso, é importante que a criança e o adolescente façam parte do luto familiar, por esse pai falecido, pois o que ocorre habitualmente é que a família tenta pro-



tegê-los da dor, como se isso fosse possível. O papel do pai sempre foi considerado central na constituição do sujeito e sua presença indispensável para o desenvolvimento saudável da criança, para que na fase adulta, ela não desenvolva possíveis distúrbios psicológicos. É importante falar das emoções, dos medos e das angústias.

Como cada família vai vivenciar isso, sempre será de forma bastante particular e peculiar, mas é bom ressaltar que estejam atentos a todas as expressões emocionais e alterações comportamentais. O apoio de terapeutas e/ou profissionais da saúde podem ser essen-

ciais, ao oferecer uma escuta amorosa e paciente, o apoio e a atenção necessária, auxiliando nos processos de nomeação, elaboração e resignificação dos fatos vividos.

Fonte: **Zulmira Regina P. Pan**
Psicologia Clínica/ Tanatologia
CRP 07/21386
(54) 3045-3223
(54) 99950-5788



A dignidade de uma despedida memorável.

Memorial Vera Cruz

Agosto, 2024
Passo Fundo

Há 19 anos acolhendo as famílias do norte gaúcho

Você sabia?

O Memorial Vera Cruz oferece uma ampla gama de serviços para atender às necessidades da comunidade de Passo Fundo e região. Nossa funerária se destaca pela disposição de planos preventivos de assistência familiar e individual, garantindo dignidade e conforto em momentos delicados.

Nossos planos incluem serviços como preparação, traslados, cerimônias e suporte psicológico, visando facilitar o processo de despedida e honrar a memória dos entes queridos.

A Funerária Memorial Vera Cruz é um refúgio de apoio e cuidado, onde cada detalhe é pensado com amor e respeito, honrando a jornada única de cada vida que passa por suas portas.

O Cemitério Vertical Memorial Vera Cruz, pioneiro no norte do estado, é um santuário de memórias erguido para acalentar corações e preservar os legados eternos daqueles que amamos.

O Crematório Memorial Vera Cruz, é o único da região com forno próprio, sendo o guardião dedicado de despedidas dignas e respeitadas, transformando o luto em um suave adeus carregado de amor e memórias preciosas.

O Memorial Pet Vera Cruz, é o primeiro serviço funeral dedicado aos nossos amados companheiros de quatro patas, um local cuidado e homenagem onde o amor pelos animais se eterniza em cada gesto de carinho e respeito.

O que você precisa saber sobre a cremação.

A cremação é um método de despedida que vem ganhando cada vez mais adeptos por suas diversas vantagens. Trata-se de uma alternativa digna e respeitosa para a última homenagem aos entes queridos, oferecendo uma opção extremamente acessível em termos financeiros. Além disso, a cremação é ecologicamente correta, pois reduz significativamente o impacto ambiental em comparação com o sepultamento tradicional, minimizando a utilização de terras e a necessidade de manutenção de túmulos. Este método também soluciona o crescente problema de superlotação nos cemitérios, liberando espaço e proporcionando uma solução prática e sustentável para a gestão dos restos mortais. Outro ponto positivo é a flexibilidade que oferece às famílias, que podem optar por guardar as cinzas em urnas, espalhá-las em locais significativos ou até mesmo transformá-las em lembranças eternas, como joias. Dessa forma, a cremação se apresenta como uma escolha sensata, consciente e moderna para aqueles que buscam um adeus respeitoso e digno.

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.

DICA DE QUEM ENTENDE...



Quer um
anúncio com
RESULTADO?

ANUNCIE
54 **99127-8125**

JORNAL
Viva Bem



Telemedicina: revolucionando o acesso à saúde na era digital

A revolução digital tem transformado vários aspectos de nossas vidas, e a saúde não é uma exceção. A telemedicina, está remodelando a forma como acessamos e recebemos cuidados médicos, trazendo uma série de benefícios que antes pareciam inimagináveis.

O que é Telemedicina?

Telemedicina refere-se ao uso de tecnologias de informação e comunicação para fornecer serviços de saúde à distância. Isso inclui consultas médicas virtuais, diagnósticos remotos, monitoramento de pacientes e até mesmo a prescrição de medicamentos, tudo sem que o paciente precise sair de casa. A telemedicina aproveita a internet, aplicativos de saúde e dispositivos móveis para conectar pacientes a profissionais de saúde em tempo real.

Benefícios da Telemedicina

1. Acesso Ampliado: Uma das maiores vantagens da telemedicina é a ampliação do acesso aos cuidados médicos. Pacientes em áreas rurais ou remotas, onde a presença de profissionais de saúde é limitada, podem agora receber orientação e tratamento de especialistas sem a necessidade de longas viagens.

2. Economia de Tempo e Custos: Consultas virtuais eliminam a necessidade de deslocamento, o que pode economizar tempo e dinheiro tanto para os pacientes quanto para os profissionais de saúde.

3. Monitoramento Contínuo: Com dispositivos de monitoramento remoto, é possível acompanhar a condição de pacientes com doenças crônicas de forma contínua.

4. Acesso a Especialistas: Pacientes têm a oportunidade de consultar especialistas que podem não estar disponíveis localmente.



À medida que avançamos para um futuro cada vez mais digital, a telemedicina se destaca como uma solução inovadora e necessária para melhorar o acesso e a qualidade dos cuidados de saúde. Com um compromisso contínuo com a segurança, acessibilidade e educação, a telemedicina tem o poder de transformar a saúde global e proporcionar um atendimento mais equitativo e eficaz para todos.

Para aproveitar todas as vantagens da telemedicina e garantir um atendimento mais acessível e eficiente, não deixe de explorar as soluções oferecidas pela Viamedi. Dê o próximo passo para transformar seu acesso à saúde. Entre em contato com a Viamedi hoje mesmo e descubra como podemos ajudar a melhorar a qualidade do seu atendimento médico com a tecnologia que você merece.

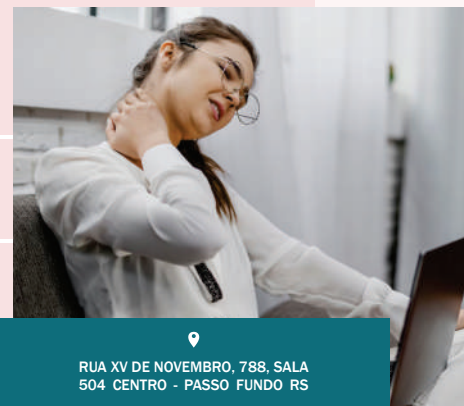
www.viamedi.com.br
(54) 98402-4553
Instagram: @cartaoviamedi

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



AGOSTO DOURADO: AMAMENTAR E NUTRIR AFETOS

O Agosto Dourado foi instituído no Brasil como mês do aleitamento materno através da Lei nº 13.435, de 12 de abril de 2017, onde são intensificadas ações voltadas a conscientização, esclarecimento e incentivo a amamentação. Por que a escolha da cor dourada para a campanha? Porque o leite materno é considerado o alimento padrão ouro para o recém-nascido e as crianças até dois anos de idade. E assim, vários profissionais da saúde estão envolvidos neste trabalho de esclarecimento intensificado neste período do ano com a campanha. A Psicologia está no time esclarecendo e se colocando a disposição para acolher, dar espaço e voz a quem quer olhar com cuidado a sua experiência em nutrir corpo e afetos, porque não é somente sobre alimentar um bebê, mas nutrir sentimentos e deixar marcas que vão acompanhar mães e filhos para a vida.

Como a Psicologia Perinatal pode contribuir? Ajudando a lembrar que o ato de amamentar é algo a ser aprendido pela mulher e que tudo bem em ela precisar recorrer a um suporte profissional para sentir-se mais segura e auxiliar a dupla que está formando com seu recém-nascido a quem começa a conhecer melhor. Muito se fala e é preciso reafirmar devido a sua importância, que o aleitamento dá a partida para acontecer a vinculação mãe-bebê e que emocionalmente falando, é fundamental para a formação deste novo sujeito. Incentivar que ela busque apoio em sua rede de apoio (família e pessoas que efetivamente lhe auxiliem no puerpério) criando um ambiente tranquilo, seguro e favorável a este momento nos primeiros tempos até que passe a ter segurança em conduzir o ato a qualquer momento e lugar em que estiver, e, para isso, sentir-se confortável para também oferecer além do alimento, segurança e conforto ao bebê. Outras vezes o necessário é um suporte para lhe facilitar a refeição, permitir que suas necessidades de autocuidado possam existir e ter mais tempo para dedicar-se a nutrir com conexão o seu bebê. A Psicologia acolhe os sentimentos emergidos com a expectativa ou duran-

te o aleitamento: dúvidas, ansiedades, medos, bloqueios que podem ser fruto de uma experiência negativa compartilhada ou proveniente do excesso de relatos ou informações (comuns atualmente via internet) que lhe chegam por vezes desencontradas e vindas também por quem já vivenciou esse processo provocando uma super sensibilização e gerando muita angústia.

Papel da Psicologia Perinatal lembrar que a romantização sempre é um fator essencial a ser trabalhado e desconstruído e que é válido um suporte para tal; essencial que a mulher esteja ciente do que pode enfrentar e que as dificuldades iniciais e dores fazem parte do processo, para umas mais e outras menos, que exige paciência, persistência, ajustes e que é possível contar com uma vasta rede de profissionais preparados e empáticos para auxiliá-la se necessário (pediatras, enfermeiras, consultoras de amamentação e psicólogas), cada um dentro da sua especialidade e quadro de atuação, preparados para ajudar o processo “engrenar”. Acolher angústias ou simplesmente dar espaço de fala a quem está vivenciando essa fase e oferecer o reconhecimento de que a experiência com a amamentação sendo boa ou ruim para a mãe, interfere grandemente no bem-estar do bebê e no seu desenvolvimento.

Sempre será uma experiência individual atravessada pelo desejo ou não, pela realização ou frustração, cada história e cada mulher terá a sua própria. As percepções acerca do ato de alimentar seu filho são inúmeras e transmitidas a outras tantas de seu círculo social. Está aí a importância de campanhas e trabalhos direcionados a este público que, além de incentivar, possam oferecer recursos que beneficiem mais e mais gestantes, parturientes e puérperas, estendendo o benefício ao maior número possível de envolvidos.

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



Mês dos pais FISCH

Demonstre todo o seu carinho com nossas coleções de óculos solares e de grau.

Condições especiais em óculos que combinam **elegância e qualidade**. Venha conferir e encontre o presente ideal.

ÓPTICA FISCH

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

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

**Implantes Dentários
Enxertos Ósseos**

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

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

CELEIRO NATURE DA NETO

Aqui você encontra diversos **produtos** que ajudam a **manter sua imunidade alta**:

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

TELE-ENTREGA
(54) 99927-7360

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

Abrace o inverno com a elegância Trussardi.

TRUSSARDI

Mariah

Enxovais & Decoração

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

IPPF: diagnósticos de ponta, perto de você!

Descubra a **excelência diagnóstica** 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

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

Unidades em Passo Fundo



Demais unidades

