

JORNAL Viva Bem

ano23
nº 264
Julho 24

Periodicidade Mensal
Passo Fundo/RS
Distribuição Gratuita

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



Pantik
PANIFICAÇÃO INTEGRAL

LEVE UMA VIDA INTEGRAL

PÃES
LANCHES
DELICATESSEN

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
PRÓTESE DENTÁRIA

Marcus Boeira - TPD 1996
54 99181-3714
Rua Izaias Fontana, 272
Petrópolis - Passo Fundo/RS

Radioativa
Geek / Nerd

Alto risco de se apaixonar!

Rua Paissandú, 1850
Em frente ao EENAV
(54) 99676-2378
@lojaradioativageek

ARC SUL
CLIMATIZAÇÃO

• INSTALAÇÃO • HIGIENIZAÇÃO
• MANUTENÇÃO PREVENTIVA

Solicite seu orçamento!
54 99679-9120
@arcosul.climatizacao

■ **Autismo: não há cura, há compreensão!**
PÁGINA 9

■ **Julho Amarelo**
PÁGINA 14



HOSPITAL DE OLHOS LIONS
PDG Dyogenes A. Martins Pinto

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

CONHEÇA OS BENEFÍCIOS, RISCOS E TIRE SUAS PRINCIPAIS DÚVIDAS SOBRE O PROCEDIMENTO QUE PODE TRANSFORMAR SUA VISÃO. **PÁG. 3**

CAPPUCCINO DE CHURROS

CAFÉ ESPECIAIS & DELÍCIAS MINEIRAS

CALDINHO DE VOVÓ

CHEIRIN Bão

54 99988-4686 | [@cheirinbaopf](https://www.facebook.com/cheirinbaopf)
General Osório, 1086 - Centro



Desenvolva sua criatividade

Proponho que você comece a leitura deste texto de forma diferente: parando agora mesmo e fixando o olhar para a imagem acima, a ilustração deste texto. Feito? Agora quero que pense (ou escreva) três títulos que você daria para o tema. Tarefa simples? Não para a imensa maioria dos estudantes brasileiros que foram submetidos a esta atividade (a qual visava apurar suas capacidades criativas) e que ficaram com uma nota muito baixa, ocupando o 49º lugar de um total de 61 países. Anualmente alunos de final de ensino de nível fundamental de todo o mundo são submetidos a diversos tipos de avaliações, as quais, segundo a promotora do evento, a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Econômico (OCDE), buscam medir o quanto o jovem adquiriu de conhecimentos para uma participação plena na sociedade. “Partindo do princípio de que o pensamento criativo é importante para ajudar jovens estudantes a se adaptarem a um mundo de mudanças cada vez mais rápidas, a OCDE dedicou um dos volumes de pesquisas do Programa Internacional de Avaliação de Estudantes (Pisa) ao tema *Mentes Criativas*.” (Fonte Agência Brasil junho/2024).

Nos últimos tempos muito tem-se falado sobre Inteligência Artificial (IA), sobre a velocidade com que vem se reinventando, a vantagem de sua utilização e, como tudo o que é novidade, o questionamento sobre

qual ética deve prevalecer neste meio. Parece que não é mais preciso pensar para cumprir-se tarefas, sejam escolares, sociais ou de trabalho, basta pedir, dar um comando e a tecnologia faz por nós. As grandes mídias do mundo vêm atualizando seus conceitos para pautar pelo bom uso da IA, Universidades alertando seus alunos quanto às limitações/proibições da utilização de tais programas em trabalhos acadêmicos, CEOs preocupados com que suas equipes apresentem desempenhos que sejam realmente resultados de seus esforços e não de máquinas, enfim, há muito trabalho sendo feito.

Apenas para ilustrar, ainda neste ano foi criado o primeiro concurso de beleza de inteligência artificial do mundo para mulheres “geradas” por IA, o qual contou com mais de 1500 participantes e uma grande soma em dinheiro como premiação para a (criação) vencedora. Até aí, tudo bem, mas o que dizer da participação fraudulenta e vencedora do alemão Boris Eldagsen ano passado em um concurso de fotografias, onde sua foto era uma criação gerada por IA? Ou, cá em nossa Terra Brasilis, de um livro desclassificado do maior prêmio literário, o Jabuti, por ter seu autor utilizado uma ilustração também gerada por IA? O líder em projetos estratégicos Camilo Barros, referindo-se à IA, faz uma interessante afirmação ao trabalhador que esteja preocupado em perder seu lu-

gar: “A tecnologia e os dados são ferramentas que podem ser usadas para expandir e enriquecer seu trabalho, e nunca vão lhe substituir se a sua função exige competências humanas, como a criatividade”.

Mas voltemos ao mau resultado de nossos jovens alunos na avaliação do quesito criatividade, pois, isso precisa ser revertido! Uma pessoa com criatividade busca soluções, é curiosa, não fica limitada a paradigmas, destaca-se das demais, o que pode resultar em crescimento profissional com a abertura a novas experiências. O mundo tecnológico de hoje precisa de pessoas criativas, e, quem age assim, renova-se, canaliza suas energias e inteligência para solucionar desafios. Criatividade não é um dom e privilégio de poucos, ela é uma habilidade que pode ser desenvolvida através do cultivo de alguns hábitos saudáveis. Exercite-se, medite, leia livros, tenha amigos de verdade e encontre-os, conversem, riam, chorem, sejam humanos, máquina alguma será capaz disso. Tenha em mente que criatividade não se trata de passividade, de ficar aguardando que uma inspiração surja de repente, pelo contrário, seja persistente, tente, corrija, ouça mais, mas fale, ocupe seu lugar, não é possível ser criativo se isso não for expressado. Quer um ambiente seguro para pôr suas ideias em dia? Já pensou sobre o quanto a psicoterapia pode te ajudar? Valorize-se, inove, seja criativo!

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



CURIOSIDADES

sobre os homens

• **Os pais são fundamentais nas brincadeiras:** Os pais tem uma forma única e específica de brincar com os seus filhos, eles são mais ativos, ágeis e espontâneos que as mães, e isso é ótimo para o crescimento da criança, assim ela pode aprender a se desenvolver melhor. Pais que ativamente participam da criação dos filhos tendem a ter níveis um pouco mais baixos de testosterona, e isso é relacionado com o comportamento paternal do cérebro masculino maduro.

• **Defesa de território:** Parte do trabalho masculino, evolutivamente falando, é defender seu território e sua cria. Em outros mamíferos machos, a área do cérebro que gera o pensamento de “eu necessito defender meu território” é maior que nas fêmeas. E embora as mulheres também possam ter suas crises de possessividade, os homens estão muito mais propensos à violência quando confrontados com uma ameaça à sua vida amorosa ou à sua família.

• **Mais vulneráveis à solidão:** O sentimento de solidão e depressão pode ocorrer com qualquer um, mas o cérebro do homem maduro está mais propenso a isso. Homens tendem a guardar tudo para si mesmos, pois está condicionado que demonstrar sentimentos é um sinal de fraqueza, e isso agrava a solidão a longo prazo. Porém, homens em relacionamentos estáveis tendem a ser mais saudáveis quanto a isso, mesmo que tenham guardado muita coisa a vida inteira.

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

Transforme sua visão

Tudo o que você precisa saber sobre cirurgia refrativa. Conheça os benefícios, riscos e tire suas principais dúvidas sobre o procedimento que pode transformar sua visão

A cirurgia refrativa tem se tornado uma opção cada vez mais procurada por quem deseja corrigir problemas de visão como miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia (vista cansada). Com a evolução da tecnologia, esse procedimento tem se mostrado eficaz e seguro, proporcionando uma nova perspectiva de vida para os pacientes. No Hospital de Olhos Lions de Passo Fundo, essa cirurgia é realizada com uma tecnologia exclusiva no Interior do Rio Grande do Sul, garantindo resultados precisos e satisfatórios.

Benefícios da cirurgia refrativa

De acordo com o Diretor Técnico e Coordenador da Residência Médica no Hospital de Olhos Lions, Dr. Carlos Ricardo de Camargo Ramos, os benefícios da cirurgia refrativa são inúmeros. Um dos principais é a liberdade de não depender mais de óculos ou lentes de

contato, facilitando atividades cotidianas e esportivas.

“A cirurgia oferece uma recuperação rápida, com muitos pacientes retomando suas atividades normais em poucos dias. Outro benefício importante é a melhoria na qualidade de vida, já que a visão corrigida contribui significativamente para o bem-estar geral”, explica o médico.

Dr. Carlos listou as principais dúvidas dos pacientes e responde abaixo. Confira:

Quem pode fazer a cirurgia?

A maioria dos adultos com problemas refrativos pode ser candidata à cirurgia. No entanto, é essencial passar por uma avaliação detalhada para determinar a viabilidade do procedimento.

A cirurgia é dolorosa?

A cirurgia refrativa é mínima-

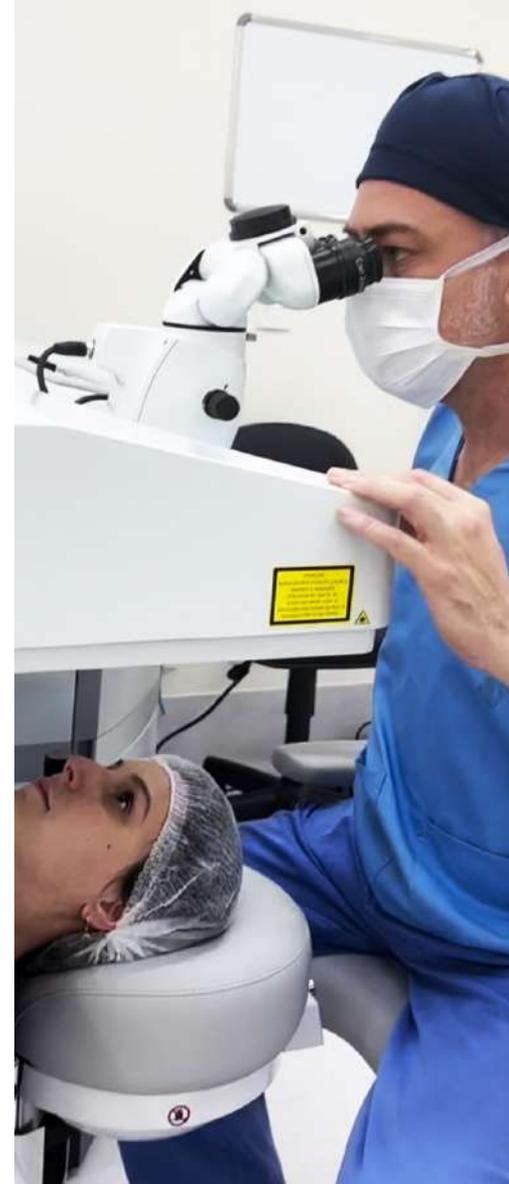
mente invasiva e, geralmente, indolor. A anestesia local em forma de colírio é utilizada para garantir o conforto do paciente.

Qual é o tempo de recuperação?

A recuperação varia de paciente para paciente, mas muitos relatam uma melhora significativa na visão já no dia seguinte ao procedimento, com recuperação completa em algumas semanas.

Quer saber mais?

Se você está considerando a cirurgia refrativa, agende uma consulta no Hospital de Olhos Lions de Passo Fundo para esclarecer todas as suas dúvidas e avaliar a melhor opção para o seu caso. Transforme sua visão e sua vida com a ajuda de profissionais qualificados e tecnologia de ponta. Ligue ou envie uma mensagem para o telefone (54) 3318-0200.



LAVAR ROUPAS NO INVERNO?

Sem problemas com a Lav & Leva!

Chegou o inverno e com ele, as roupas úmidas e o tempo de secagem mais lento. Mas não se preocupe, estamos aqui para te ajudar!

SERVIÇOS

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



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



54 3622-7393
54 99697-1066



Rua XV de Novembro, 685
Sala 03 - Centro

LAV & LEVA

LAVANDERIA E LIMPEZA DE AMBIENTES

A ELEGÂNCIA É O AROMAQUE VOCÊ DEIXA AO PASSAR!



EM ATÉ
10%
DE DESCONTO À VISTA
Para pagamento em R\$ ou PIX.

- Perfumes importados
- Perfumes infantis
- Perfumes árabes
- Contratipos e inspirações
- Cosméticos em geral



NOS SIGA NO INSTAGRAM



EM ATÉ 10 X NOS CARTÕES



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



Como a Inteligência Financeira Transforma a Vida das Mulheres

A inteligência financeira é a capacidade de entender e gerenciar eficientemente as finanças pessoais. Para as mulheres, desenvolver essa habilidade pode ser transformador, promovendo independência econômica, segurança e uma maior capacidade de alcançar seus objetivos de vida.

Primeiramente, a inteligência financeira capacita as mulheres a tomarem decisões informadas sobre seu dinheiro. Isso envolve desde a elaboração de um orçamento eficaz até a compreensão de investimentos e planejamento para o futuro. Com conhecimento financeiro, as mulheres podem avaliar melhor suas opções, evitando armadilhas comuns como dívidas excessivas e juros altos. Ao entenderem como funcionam os produtos financeiros e as implicações de suas escolhas, elas podem tomar decisões que protejam e aumentem seu patrimônio.

Além disso, a inteligência financeira oferece uma base sólida para a independência econômica. Tradicionalmente, muitas mulheres têm dependido financeiramente de seus parceiros, o que pode limitar suas escolhas e autonomia. Ao dominarem suas finanças, as mulheres ganham a liberdade de tomar decisões independentes sobre suas vidas. Isso é particularmente importante em situações de emergência, como divórcios

ou a perda de um parceiro, onde a segurança financeira pode ser um fator crucial para a estabilidade pessoal e familiar.

A educação financeira também desempenha um papel vital na redução das desigualdades de gênero. Historicamente, as mulheres têm enfrentado barreiras econômicas significativas, incluindo a disparidade salarial e a menor participação em cargos de liderança. Com uma sólida compreensão financeira, as mulheres estão mais bem equipadas para negociar salários justos, investir em suas carreiras e empreender com sucesso. Elas podem identificar oportunidades de crescimento e evitar armadilhas financeiras que podem prejudicar seu progresso.

Além disso, a inteligência financeira contribui para a construção de um futuro mais seguro. Mulheres que entendem e aplicam princípios financeiros sólidos são mais propensas a poupar e investir para sua aposentadoria. Isso é crucial, pois as mulheres geralmente vivem mais que os homens e, portanto, precisam de mais recursos para sustentar uma vida confortável na velhice. Investir sabiamente e planejar a longo prazo pode garantir que as mulheres tenham os recursos necessários para uma aposentadoria tranquila e digna.

Outro aspecto transformador da



inteligência financeira é a capacidade de ensinar e influenciar positivamente as próximas gerações. Mulheres financeiramente inteligentes podem servir de modelos para seus filhos e comunidades, promovendo uma cultura de educação financeira desde cedo. Ao compartilhar seu conhecimento e experiências, elas ajudam a criar uma geração futura mais consciente e preparada para lidar com as complexidades econômicas do mundo moderno.

A saúde financeira também está intimamente ligada ao bem-estar mental e emocional. A preocupação constante com dívidas e a insegurança financeira podem causar estresse e ansiedade. Ao adquirirem habilidades financeiras, as mulheres podem reduzir significativamente esse estresse, sabendo que estão no controle de suas finanças e que têm um plano para o futuro. Isso contribui para uma melhor qualidade de vida, per-

mitindo que elas se concentrem em outras áreas importantes, como desenvolvimento pessoal e profissional.

Em resumo, a inteligência financeira pode transformar a vida das mulheres de diversas maneiras. Ela proporciona a capacidade de tomar decisões informadas, promove a independência econômica, reduz as desigualdades de gênero, garante um futuro financeiro seguro, influencia positivamente as próximas gerações e melhora o bem-estar geral. Investir em educação financeira é, portanto, um passo essencial para empoderar as mulheres e ajudá-las a alcançar seu pleno potencial em todos os aspectos de suas vidas.

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



11 anos

espacio pilates

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

Faça uma aula experimental gratuita.

Agenda seu horário
☎ 54 99627-7499

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

JÁ CONHECE A NOVA BLACK BOX?

BLACK BOX

store

📍 Rua Morom, 1340 - Centro
☎ 54 98412-7551
@blackboxstoreoficial_
BlackBoxLoja



A comunicação social da saúde mental

Nunca foi tão fácil falar sobre saúde mental. Diante de tal cenário, é possível trazer facilmente da memória quantas manchetes de jornal, palestras no trabalho e até mesmo depoimentos de grandes artistas carregam esta temática no último ano, abrindo cada vez mais espaço para se falar sobre o potencial, o sofrimento e o mistério da mente humana.

Mesmo diante de tantas informações acerca da temática, na mesma proporção em que as pessoas passaram a se interessar pelo assunto, houve uma veiculação desenfreada e conseqüentemente, a qualidade de tais conteúdos espalhados na internet diminuiu e hoje beira o sensacionalismo e reducionismo de algo tão importante. Se antes, estávamos de um lado desta polarização a qual não era permitido falar abertamente sobre saúde mental, hoje o assunto é trazido de forma tão constante que corre o risco de, em breve, ser banalizado.

Diante da complexidade da temática, vale lembrar que o óbvio precisa ser suscitado nesse momento, já que quando se fala em saúde mental, diversos aspectos da vida são trazidos à tona, como a rotina, carreira, família, relações e outras tantas vertentes que se encontra no caminho. Mas, para que se possa entender de forma clara, vale a pena retomar o conceito de saúde trazido pela OMS (Organização Mundial da Saúde) em 1946, sendo a saúde “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”.

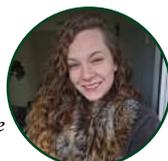
Ainda no que condiz aos conceitos vinculados a saúde, vale entender que o conceito de saúde mental, ainda que amplo, traz também o entendimento do nível de qualidade de vida emocional e cognitiva que uma pessoa leva, ou seja, do quanto ela consegue exercer as suas atividades e demais

relações sem que haja um prejuízo notável em sua vida. Desse modo, é ainda mais visível a compreensão do quanto a população brasileira segue distante desta realidade, visto que por inúmeras questões sociais não conseguem dedicar um espaço em sua rotina para olhar para a sua saúde mental.

Deste modo, ao discorrer acerca de alguns dos aspectos que são vistos quando se fala em saúde mental, um dos caminhos possíveis é adaptar uma rotina de cuidados a realidade de cada um, entendendo que neste momento a subjetividade está em jogo. Para que se efetive da melhor forma, é necessário estar atento aos sinais emocionais e físicos que possam vir aparecer e denunciar um esgotamento emocional. Então, entendendo que a prevenção é o melhor caminho, tirar um tempo do seu dia para entender como está se sentindo e se deparar com as emoções que surgem, é algo simples e que auxilia no entendimento de uma série de padrões emocionais. Seja em casa, no ônibus, caminhando ou em qualquer lugar, olhar para si é uma tarefa não somente de autocuidado como também uma aliada a saúde.

Por fim, para que tais cuidados se tornem ainda mais efetivos, buscar meios confiáveis para compreender as diferentes formas de se cuidar é necessário, portanto, busque profissionais sérios e éticos para te ajudar nesta caminhada e lembre-se que o melhor caminho para uma vida saudável é a prevenção.

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



Você sabia?

O Brasil ocupa a 1ª posição em vendas diretas na América Latina e a 7ª posição global.

“A venda direta não é uma opção. É uma escolha! É uma atividade atrativa para quem busca independência e autonomia!”

Ainda segundo dados da ABEVD (Associação Brasileira de Empresas de Vendas Diretas) as categorias que geram mais receita no segmento são: **cosméticos e cuidados pessoais com 43%, e saúde e nutrição com 10% do faturamento do setor.**

Sobre os perfis dos empreendedores, **as mulheres ocupam 60% dos postos de trabalho.**

E por fim, mostra que os canais digitais predominam na divulgação de vendas diretas, com 80% dos revendedores utilizando aplicativos de mensagens, e 71% usando as redes sociais para atender os clientes.

ENTÃO AGORA EU TENHO UMA NOVIDADE PARA TE CONTA

A **FARMASI**, empresa multinacional Turca com mais de **70 anos de mercado** com atuação em mais de 38 países **CHEGOU AO BRASIL** e busca novos parceiros de negócios.



PORQUE SER FARMASI?



- ◆ Empresa 100% digital;
- ◆ Melhor plano de compensação do mercado de marketing de rede;
- ◆ Conta com uma linha com mais de 2.000 produtos entre maquiagem, perfumaria, linha capilar e corporal, suplementos e vitaminas e muito mais;
- ◆ Fabricação própria;
- ◆ Sem pedido mínimo, sem estoque e sem ter que fazer demonstração de produtos;
- ◆ Qualquer pessoa pode ser membro e crescer no negócio conforme seu tempo e dedicação.

E O QUE EU GANHO SENDO MEMBRO DA FARMASI?



- ◆ Loja virtual com seu nome;
- ◆ Kit boas-vindas + catálogo;
- ◆ Treinamento de produtos e negócio;
- ◆ Suporte diário ao seu negócio;
- ◆ 30 a 60% de desconto em produtos para consumo próprio;
- ◆ Bônus em dinheiro e viagens para representantes/revendedores.

EVENTO DE LANÇAMENTO EM PASSO FUNDO

Apresentação de produtos, do negócio, coquetel e sorteio de brindes
Data: **26/07/24**
Das: **19h às 22h**
Local: **Associação da Caixa Econômica Estadual**



Ficou Interessado? Então confirme sua presença até o dia 20/07 pelo telefone (54) 99225-4090 (ENTRADA NO EVENTO SOMENTE COM NOME NA LISTA)

Aguardamos você!

Danusa Marcondes
Líder de Expansão Farmasi
☎ **54 99225-4090**
📧 **@danusamarcondes** 📷 **@danusa.farmasi**



Se você quer conhecer mais da linha de produtos FARMASI, acesse: www.farmasi.com.br/danusamarcondes

Cirurgia de varizes a laser, o que você precisa saber?

Quando se fala de cirurgia de varizes a laser, hoje em dia os tratamentos são mais simples. Além de serem menos complexos, são menos invasivos do que há alguns anos atrás. Afinal, os procedimentos tradicionais aos poucos estão sendo substituídos por outros minimamente invasivos.

O laser facilita os processos cirúrgicos tanto para a equipe médica quanto para o paciente. Por isso, caso esteja considerando uma cirurgia de varizes com o endolaser, não deixe de ler este artigo. Logo abaixo explicamos como funciona o procedimento, bem como os prós e contras.

Como a cirurgia de varizes a laser (endolaser) é feita?

A cirurgia de varizes a laser é uma técnica moderna e minimamente invasiva onde não são necessários cortes, mas apenas uma punção ou uma pequena incisão na pele. Não há necessidade de permanecer internada no hospital (com exceção de alguns casos). Atualmente, os procedimentos mais práticos e eficientes para tratar as varizes usam o laser para eliminá-las. Esse tipo de procedimento é utilizado principalmente para tratar dilatações venosas que ocorrem nas veias safenas mag-

nas, parvas, acessórias e veias safenas perfurantes. Tem eficácia superior a de uma cirurgia convencional, com recuperação mais rápida e, sem dúvida, é menos invasiva.

Apenas uma punção

O procedimento é feito através de uma punção com uma agulha onde a fibra de laser é introduzida no interior da veia. Dessa forma, a ação do laser vai promovendo o fechamento da veia dilatada por meio de uma energia térmica.

Precisa remover a veia doente?

Com o tempo o tecido local remanescente é absorvido pelo organismo, sem a necessidade de remover o vaso e, assim, elimina-se as complicações que ele causava.

E a anestesia?

A anestesia em uma cirurgia de varizes a laser pode ser local e associada à sedação leve. O procedimento não deixa cicatrizes e normalmente o paciente consegue caminhar no mesmo dia.

Prós da cirurgia de varizes a laser (endolaser)

A cirurgia de varizes a laser (endolaser) é uma técnica minimamente invasiva. Possui uma série de prós em relação

à cirurgia convencional, e tem sido objeto de vários congressos internacionais.

A seguir listamos as principais VANTAGENS deste tipo de procedimento:

- Os procedimentos a laser são menos invasivos que os procedimentos convencionais pois não necessitam de incisões extensas, logo a recuperação do paciente é facilitada;
- A recuperação é cômoda e rápida, sendo que na maioria das vezes o paciente pode andar no mesmo dia e retornar ao trabalho e dirigir no dia seguinte;
- Raramente ocorrem complicações em tratamentos a laser;
- O procedimento pode ser realizado a nível ambulatorial, desta maneira diminui os custos com internação e possibilita uma recuperação mais rápida;
- A cirurgia endolaser deixa menos edemas e menos hematomas e ainda apresenta menos dor no pós-operatório;
- A cirurgia é muito mais rápida que um procedimento convencional e muito mais eficaz;
- Este tipo de procedimento não requer cuidados prévios;
- Pós-operatório em geral é muito mais tranquilo.



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



Carina Tagliari
Fisioterapeuta

Microfisioterapia

Pilates

Fisioterapia Injetável

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

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

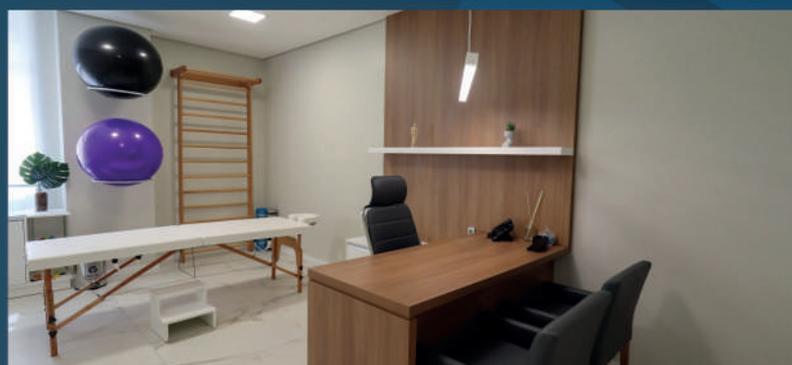
E você ainda pode escolher entre locação por plano de horas ou anual/exclusive

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

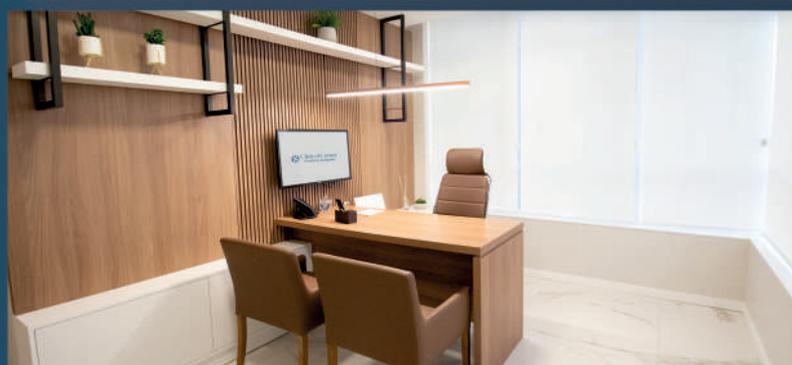


Clinical Center

Consultórios por assinatura



FISIOTERAPIA



MÉDICOS



PSIQUIATRIA



Homens mais sensíveis x Mulheres mais fortes

Há um estudo interessantíssimo da Nova Medicina Germânica, chamado Constelações Cerebrais. São alterações comportamentais, atribuídas à bioquímica, plasticidade, genética, epigenética, fatores emocionais (traumas) e sociais. O que isso tem a ver com a força e a sensibilidade?

Para entendermos, é importante contextualizar que para a Germânica, a psiquê e a biologia humana andam de mãos dadas, sem nunca se dissociarem. Podemos dizer que a nossa personalidade está completamente correlacionada aos nossos conflitos biológicos, e vice-versa. Isso foi provado em mais de 40 mil casos, analisados através de tomografias, pelo Dr. Hamer, descobridor da Medicina Germânica.

Uma das bases dos estudos da Germânica é a reação biológica gerada pelo nosso instinto de sobrevivência. Nosso cérebro primitivo, carrega memórias celulares de milhões de anos, exercendo grande influência no nosso comportamento.

Nós conhecemos a história dos homens das cavernas, que saíam para caçar, trazer o suprimento para

a família, desenvolvendo mais as habilidades de força física, enquanto as mulheres ficavam cuidando dos afazeres mais domésticos, ampliando suas habilidades mais emocionais. Cada um dentro das suas atribuições, sempre atentos a qualquer tipo de ameaça à vida ou à integridade. Sim, desde lá, as nossas células nos avisam quando há um perigo iminente, seja ele real ou imaginário. Não fosse este sistema permanente de alerta, nós nem existiríamos. O fato é que, mesmo milhões de anos passados, estes registros permanecem em nós, atuando e interferindo nas nossas reações comportamentais.

As chamadas Constelações, são geradas pela presença de dois ou mais conflitos (intercorrências) nos dois hemisférios cerebrais. Sabemos que estes hemisférios têm funções diferentes, sendo o lado esquerdo mais analítico, por isso atribuído ao lado masculino e o direito mais emocional, relacionado à mulher. Agora começamos a juntar as peças do nosso quebra-cabeça.

Lembram da história dos nossos antepassados das cavernas? Então, é correto afirmar que os homens são

mais racionais e as mulheres mais emocionais, na grande maioria. Porém, como a natureza é perfeita, nós somos adaptáveis, mutáveis e por isso evoluímos.

Hoje, a própria genética modificou e se adaptou a tudo o que vivemos, nos fazendo homens mais atentos às emoções, e mulheres que buscam desenvolver mais suas habilidades de força, gerando as Constelações Cerebrais que alteram nossos comportamentos. Tudo tem o mesmo intuito de sobrevivência.

Com isso, um brinde às Constelações Cerebrais, que nos permite

sermos mais racionais ou mais sensíveis, de acordo com cada cenário que se apresenta. Assim, continuamos a evolução dos seres humanos.

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



Tratamento de distúrbios hormonais e metabólicos

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

Dra. Morgana Regina Rodrigues
 ENDOCRINOLOGISTA | CRM 34563

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

Vitalle
 Fisioterapia Dermatofuncional

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

54 98412-0823 | @dani_vitalle | vitale.beleza
 Rua Uruguai, 1570/Sala 905 - Edifício Medical Center - Passo Fundo/RS

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

AUTISMO: não há cura, há compreensão!



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

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

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

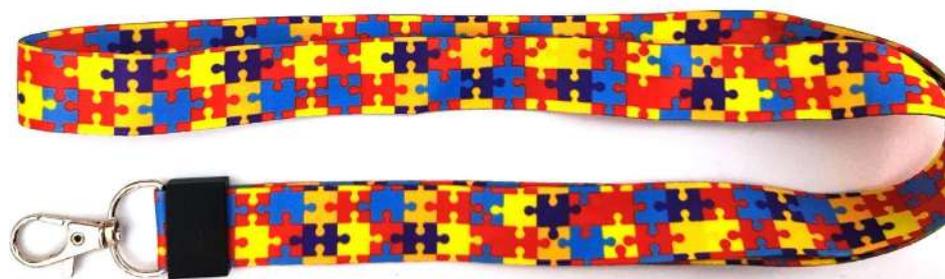
delas seja impactada de maneiras diversas, levando a situações únicas. Ainda que seja referido como autismo infantil devido ao diagnóstico ser predominante em crianças e até mesmo bebês, os transtornos são condições duradouras que persistem ao longo de todas as fases da vida.

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

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

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

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





Maior empreendimento do litoral norte de Santa Catarina

100 m DO MAR

O MAIOR 3 SUÍTES DA REGIÃO

170m² E 180m² PRIVATIVOS

MELHOR VALOR POR M²



18.000m² de Boulevard Comercial



12.390m² de área de lazer

4 elevadores modernos por torre • Sacada fechada e integrada
Churrasqueira a carvão • Box de vidro temperado nos banheiros
Gerador de energia • Amplas Suítes e Living • Acabamento em gesso
Piso porcelanato na área social • Piso laminado na área íntima

LAZER

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



FICOU INTERESSADO?
54 99266-4031

SERGIO RODRIGUES
@sergiorodrigues787
Segurança e competência de quem está há 20 anos no mercado imobiliário



Óptica Fisch Excelência em Visão

Laboratório Próprio com Equipamentos de Última Geração

Na Óptica Fisch, sua visão é nossa prioridade. Contamos com um laboratório próprio equipado com a mais moderna tecnologia, garantindo a precisão e qualidade em cada par de óculos.



Nosso compromisso com a **inovação** e a **excelência técnica** se reflete na constante atualização de nossos conhecimentos e práticas. Nossos especialistas estão sempre aperfeiçoando suas habilidades para oferecer o **melhor em cuidados visuais**.

Confie na Óptica Fisch para cuidar dos seus olhos com a precisão e a competência que você merece.

ÓPTICA
FISCH

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



Problemas bucais e comprometimento sistêmico

A Desordem Temporomandibular, que acontece na articulação da boca, atinge milhares de pessoas de todas as idades, sexo e raça, porém, é mais comum em mulheres adultas.

Ela pode surgir devagar, no decorrer dos anos, fazendo um somatório de sinais e sintomas que podem ser mais sutis ou mais agressivos. A DTM, assim também chamada, possui sintomas muito característicos que acontecem isoladamente ou em conjunto, caracterizando uma síndrome de difícil diagnóstico, pois se confunde com outras doenças.

O mau funcionamento desta articulação pode acarretar dores no local (à frente do ouvido), dores em diversos locais da cabeça, dores de ouvido, assim como sensação de ouvido tapado, zumbido e surdez (temporária ou não). Dependendo da posição em que a mandíbula se coloca, também provoca alterações respiratórias podendo colaborar com o aumento da APNÉIA OBS-TRUTIVA DO SONO, tornando o sono conturbado.

Quando a DTM é classificada como muscular ou mista tem-se o comprometimento funcional de músculos específicos que referem-se a dor atrás dos olhos, no céu da boca, em alguns grupos específicos de dentes e na própria face.

Naturalmente uma pessoa com dor ficará mais contraída podendo

com o decorrer do tempo mudar sua postura. Naturalmente a respiração também ficará alterada naquele que tem mudanças posturais e vice-versa. O universo das dores orofaciais é assim: um círculo onde um problema vai se ligando a outro até que o paciente entre num colapso corporal. Nesta altura já se passaram anos e o diagnóstico tende a ser difícil, complicado porque se confunde com outras doenças, especialmente a FIBROMIALGIA.

A FIBROMIALGIA apresenta dores semelhantes em intensidade e frequência às da DTM. Os locais onde essas dores se apresentam também são idênticos: pescoço, costas, ombros, coluna, bacia, cotovelos entre outros. Por isso torna-se tão importante um diagnóstico diferencial para indicar o melhor tratamento.

Não poucas vezes torna-se necessária a exclusão por tentativa, já que na Fibromialgia não temos exames de imagem ou laboratoriais específicos para o seu diagnóstico. Até o momento, o diagnóstico é predominantemente clínico baseado nos sintomas e em um exame físico que identifica cerca de 18 pontos de dor.

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



RODRIGO
Medeiros
FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA
Crefito 107127 F

- Esp. em Ortopedia e Traumatologia
- Dores Crônicas • Osteopatia

☎54 99971-9261 📧@drrodrigomedeiros.osteopatia
📍Rua Morom, 2372 - Centro - Clínica 4moving - Passo Fundo

Crie uma profunda conexão com você

Touch Vibration - vem superando expectativas e trazendo resultados extremamente dinâmicos em todas as áreas que tem sido aplicada, sendo atualizada e equalizada as novas vibrações.

Cada sessão de Touch Vibration é única e se apresenta com um potencial de transformação e libertação de memórias e registros fazendo seu coração vibrar e pulsar de forma tranquila e sem repetições de situações passadas.

Ao receber o Touch Vibration o corpo âncora essa energia vibrando nos aspectos mais elevados, se permitindo acessar uma nova consciência e rompendo as prisões da resistência, e as células que liberam as informações ficam então livres, para assumir uma nova forma de funcionar, ajustando a pulsação e ativando o magnetismo do seu coração para que consiga atualizar seus desejos e sonhos na frequência do amor e da gratidão.

O propósito da técnica, visa seguir buscando a originalidade do corpo e do ser, trazendo cada vez mais para essa realidade um viver de acolhimento, autocuidado e bem-estar.

Como funciona?

Ao entender a mecânica por trás desta técnica você percebe que é uma ferramenta energética, eficaz que trabalha em sintonia

com as vibrações do seu Ser. Assim como a música ressoa com diferentes notas esta técnica age em harmonia com a energia, registros energéticos como uma melodia que dissipa bloqueios e restaura o equilíbrio interno.

Porque experimentar?

Para que você comece a criar mais na sua vida, se requer aumentar o seu nível de energia, com o Touch Vibration você pode aumentar o seu aporte energético trabalhando o seu corpo físico e extra físico para que você crie mais na sua vida rapidamente em todos os sentidos, na sua vida financeira ou criação da sua vida. Esta técnica age como um catalisador, quebrando padrões, removendo bloqueios e restaurando o fluxo vital para se viver em abundância e plenitude.

Aplicação pode ser presencial ou a distância, o tempo de duração é variável. Você pode saber mais sobre a mesma bem como verificar os incontáveis depoimentos que são diariamente relatados por quem pratica e recebe no perfil @touchvibration. O criador da técnica é Alessandro Ribeiro Peixoto.

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





Busque sua melhor vibração!

Venha conhecer a nova técnica:



TOUCH vibration

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

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

Aline Andrade

Instagram @aline_andrade
WhatsApp (54) 98106-0014



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

- GESTÃO COM EQUIPE ESPECIALIZADA
- GESTÃO ÁGIL E EFICIENTE
- GESTÃO COM EXPERIÊNCIA
- GESTÃO ADMINISTRATIVA E FINANCEIRA
- GESTÃO DE RECURSOS HUMANOS
- GESTÃO DE SERVIÇOS
- ASSESSORIA JURÍDICA
- HÁ MAIS DE 3 DÉCADAS NO MERCADO

CRECI 21846J

 **patrimônio**
IMÓVEIS

 Você merece essa **tranquilidade**



(54) 3311.5453

Condomínios: (54) 99933.9990 ☎

Vendas e Locação: (54) 99191.7399 ☎

Facebook Instagram @patrimonioimoveis

Cirurgia Ortognática e a Fisioterapia

Saiba qual é o papel do fisioterapeuta na recuperação do paciente, após cirurgias ortognática, procedimento que restabelece o padrão facial em funcionalidade e aparência

Pessoas com deformidades no desenvolvimento dos ossos da face por vezes precisam passar pelo procedimento cirúrgico da ortognática, realizado por um cirurgião Bucomaxilofacial, para restabelecer o padrão facial. É necessário porque a disfunção pode ocasionar uma série de problemas: como dificuldade de mastigar, dores de cabeça, ruídos articulares, zumbidos, dificuldades respiratórias (apnéia do sono), entre outras.

Para o bom resultado do procedimento cirúrgico, o profissional de fisioterapia é essencial na pré-avaliação, intra-operatório (dentro do bloco cirúrgico) e pós-operatório. A fisioterapeuta Dr^a Diane Graeff, explica que o profissional da área que o tratamento do pós-operatório, pode pendurar em média dois meses



(aproximadamente 10 sessões), isto dependerá do tipo de cirurgia e resposta fisiológica do paciente, ou até o paciente restabelecer funções do sistema mastigatório, paciente estar respirando corretamente, além de lidar com a cicatrização tecidual, edema, dores, sensibilidade tecidual (paresesia), dificuldade de falar e também nos movimentos bordejantes (abrir e fechar a boca e lateralidades), e abertura bucal na medida esperada de aproximadamente 38 a 40 milímetros, que são sintomas comuns após o procedimento.

A cirurgia ortognática é um procedimento invasivo, que exige dependendo do caso, cortes em locais pré-determinados nos ossos, utilizando placas, parafusos e fios, para realinhar a estrutura da face de acordo com o diagnóstico de cada paciente. "Por ter toda essa complexidade, o pós-operatório pode causar uma série de desconforto. Por isso, a importância

do acompanhamento precoce com o fisioterapeuta".

Segundo a Dr^a Diane Graeff, os tratamentos realizados na reabilitação do paciente estão as técnicas com bandagem elástica, drenagem linfática manual, exercícios de mimica facial, mobilização tecidual e articular, laserterapia, ILIB, Dry Needling (agulhamento a seco), termoterapia (uso de calor), exercícios domiciliares com seus devidos cuidados e restrições.

O acompanhamento com fisioterapia segue até o restabelecimento total e biomecânica na região orofacial.

Fonte: Diane Regina Graeff
Fisioterapeuta - CREFITO 5
132.661 - F
Especialização: Bucomaxilofacial,
Cervicocraniomandibular, DOF e DTM
(51) 99666-4029



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

Fisioterapia Cervicocraniomandibular

- Disfunções da ATM e DTM
- Apertamento dentário
- Dores na mastigação
- DOF
- Bruxismo
- Pós Cirurgia Ortognática
- Dry Needling

Diane Graeff
FISIOTERAPEUTA CREFITO 5 132.661-F
- CERVICOCRANIOMANDIBULAR - DOF - ATM - DTM -

☎ 51 99666-4029 @fisiodianegraeff_pf

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

Vamos falar da saúde de quem tanto cuida: a mulher

As mulheres tendem a ser as maiores cuidadoras em todas as áreas. Em casa, a maior parte dos cuidados a família, aos filhos e a casa é feito por elas. Além disso, há um número expressivo de mulheres atuando na área da saúde, sendo elas a maioria em cargos como enfermeiras, psicólogas, técnicas de enfermagem, entre outros. Na área da limpeza, mulheres também são maioria. Devido ao grande número de demandas a serem cumpridas, muitas vezes o cuidado consigo mesma pode ficar de lado. Pensando nisso, é válida uma reflexão: como está o cuidado daquela que tanto cuida dos outros? A atenção à saúde é uma questão imprescindível para garantir a qualidade de vida e o bem-estar das mulheres.

O conceito de saúde é definido pela OMS como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e é um direito de todos. Para prevenir doenças, é necessário que as mulheres realizem seus exames de rotina, como exames ginecológicos, de sangue, e de mama (geralmente a partir dos 40 anos, podendo variar conforme recomendação médica e preexistência de doenças). Estes exames podem ser realizados tanto na rede privada quanto pública, por meio do SUS. É fundamental que também sejam cultivados hábitos saudáveis, como uma alimentação balanceada e rica em nutrientes, a prática regular de exercícios físicos e cuidados com a saúde mental. Isso é imprescindível para que o corpo funcione em equilíbrio, pois a atenção a cada uma das partes impacta diretamente em toda a saúde do indivíduo.

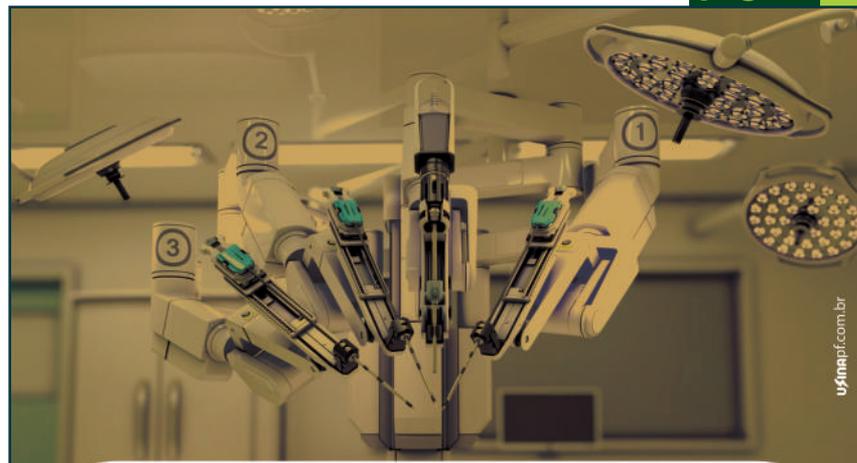
O cuidado da mente é essencial na preservação do bem-estar da mulher, e tem impacto direto em todas as áreas da vida. Vale lembrar que somos seres biopsicossociais, e devemos considerar os aspectos biológicos, psicológicos e sociais no cuidado da saúde. Sabe-se que uma alimentação saudável traz di-

versos benefícios a saúde mental, e a prática de exercícios auxilia na produção de hormônios do bem-estar, podendo diminuir sintomas de ansiedade, por exemplo. Considerando a integralidade do cuidado, é essencial que, dentro da sua realidade, a mulher busque formas de cuidar de si, reservando um tempo para fazer atividades que lhe deem prazer, como a prática de alguma atividade física, momentos de descanso, escrever sobre os sentimentos, ter contato com a rede de apoio, entre outros.

É válido lembrar que, mesmo com esses cuidados, o sofrimento psíquico pode ocorrer, e devemos procurar ajuda psicológica quando necessário, tendo a possibilidade de fazer psicoterapia para compreender melhor as questões referentes à saúde mental e emocional. Quando um vínculo entre paciente e psicóloga é criado, forma-se uma rede de apoio para a mulher, que muitas vezes precisa de um espaço seguro para falar abertamente sobre suas vivências, emoções, dificuldades e aprender a lidar melhor com seus sentimentos e comportamentos. Também é importante consultar um médico para descartar questões orgânicas ou hormonais que podem afetar a área psíquica. Podemos pensar na metáfora da máscara de oxigênio: em caso de emergência no avião, devemos primeiro colocar a máscara em nós mesmos para depois ajudar quem está ao nosso lado. O mesmo vale para a vida cotidiana.

Lembre-se: O cuidado consigo mesma é tão importante quanto o cuidado daqueles que amamos.

Fonte: *Luiza Menegatti*
 Psicóloga Clínica
 CRP 07/37954
 (54) 99678-1704
 Instagram: @psico.luizamenegatti



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



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



JULHO AMARELO

Atenção para a Hepatite B durante o tratamento quimioterápico

No mundo, mais de 240 milhões de pessoas são portadoras crônicas do vírus da hepatite B. É importante destacar que o tratamento quimioterápico pode ativar o vírus, especialmente em pacientes com tumores hematológicos, como linfomas e leucemias. Embora a ativação viral em tumores sólidos, como mama, pulmão e intestino, não seja tão bem documentada, é um fenômeno que merece atenção.

Os portadores crônicos do vírus da hepatite B são aquelas pessoas que tiveram contato com o vírus em algum momento de suas vidas. Essas pessoas não apresentam infecção ativa nem sintomas de hepatite, mas podem ser identificadas através de um exame de sangue que detecta a presença de anticorpos, como o anti Hbc total ou IgG.

A imunossupressão causada pela quimioterapia é a principal responsável pela reativação do vírus. Durante o tratamento, ocorre um aumento da replicação viral nas células do fígado, chamadas

hepatócitos. Posteriormente, com a melhora da imunidade, pode ocorrer a destruição dos hepatócitos infectados, causando alterações nos exames laboratoriais que avaliam a função hepática. Em alguns casos, podem surgir sintomas clínicos de hepatite.

Um estudo revelou que 19% dos pacientes previamente expostos ao vírus da hepatite B e submetidos à quimioterapia experimentaram a ativação viral. Dentre as drogas mais frequentemente associadas a essa ativação estão antraciclina, vincristina, etoposídeo, everolimus, metotrexato e anticorpos monoclonais, como o rituximabe.

Diante dessas informações, surge a questão: todos os pacientes que iniciarão o tratamento quimioterápico devem realizar os exames específicos? De acordo com dados de revisão da literatura, recomenda-se que os pacientes façam exames com pesquisa sorológica antes de iniciar a quimioterapia.

E quanto aos pacientes que já



tiveram contato com o vírus da hepatite B, o que fazer? Nestes casos, pode ser recomendado o uso preventivo de antivirais, como entecavir ou tenofovir. Portanto, é fundamental manter um acompanhamento médico atualizado, com profissionais cientes das necessidades do paciente, a fim de evitar complicações durante o tratamento oncológico. Além disso, é importante ressaltar a relevância da vacinação como medida preventiva.

Fonte: Dra. Cristiane Zanotelli
Hematologista | CRM 38.589



Fonte: Dra. Daiane Weber
Hematologista | CRM 33.632

Hematoclin:

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

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

Estética em Estofados



IMPERMEABILIZAÇÃO DE ESTOFADOS



HIGIENIZAÇÃO COMPLETA





Serviços de Lavanderia

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

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





☎ (54) 99654-6872

📱 @limpeseccbr

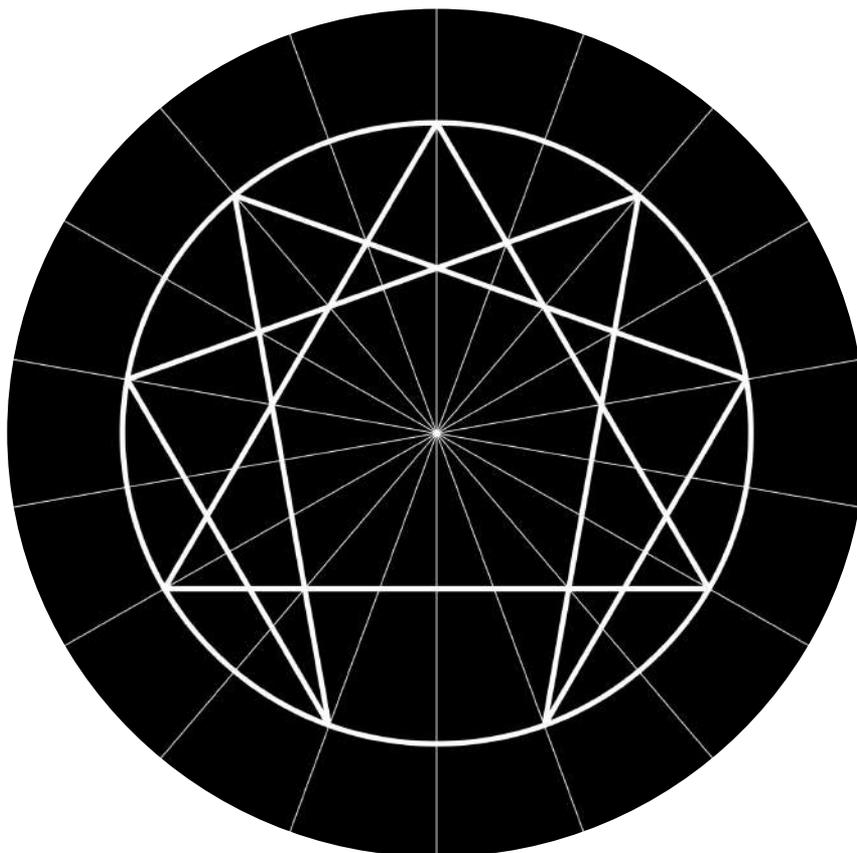
Av. Sete de Setembro, 131, Centro - Passo Fundo/RS

Autoconhecimento: por onde começar?

Em nossa busca incessante por equilíbrio e crescimento, o autoconhecimento se torna um aliado indispensável. No entanto, muitas vezes nos perguntamos: por onde começar essa jornada tão íntima e transformadora? O Eneagrama surge como uma resposta a essa inquietação, oferecendo um mapa profundo das nossas personalidades e de como interagimos com o mundo.

O Eneagrama é muito mais do que um simples sistema de tipificação. Ele é um convite a um mergulho interior, à descoberta das motivações que nos movem, dos medos que nos paralisam e dos padrões que repetimos. Originado de saberes ancestrais, o Eneagrama nos apresenta nove tipos de personalidades, cada um com suas particularidades e riquezas.

Pense em como seria compreender suas reações instintivas e, a partir daí, desenvolver relações pessoais mais saudáveis e genuínas. No campo financeiro, imagine poder identificar os comportamentos que sabotam suas finanças e transformá-los, permitindo uma



vida mais próspera e equilibrada. Espiritualmente, o Eneagrama nos guia a uma conexão mais profunda com nosso propósito de vida, ajudando-nos a buscar e encontrar

um sentido maior em nossas ações diárias. Profissionalmente, ele nos oferece ferramentas para aprimorar nossas competências e melhorar a harmonia no ambiente

de trabalho, promovendo um crescimento coletivo.

Refletir sobre nossas atitudes e compreender nossas motivações nos permite viver de maneira mais consciente e plena. Ao entender o Eneagrama, você se dá a chance de observar a si mesmo e aos outros com mais empatia e compaixão. É como se colocássemos um espelho diante de nós, revelando aspectos que, muitas vezes, desconhecíamos.

Convido você a embarcar nessa jornada de autoconhecimento e transformação. Permita-se explorar o Eneagrama e descubra como ele pode ser uma ferramenta valiosa para sua evolução pessoal, financeira, espiritual e profissional. Dê esse primeiro passo hoje e abra-se para as inúmeras possibilidades que o autoconhecimento pode trazer.

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





CLASS

Jalecos Personalizados

Solicite seu orçamento

54 99136-9093

JALECOS PERSONALIZADOS

VÁRIOS MODELOS, COM OPÇÕES DE BORDADOS E TECIDOS DIFERENTES

FÁBRICA PRÓPRIA
CONFECÇÕES SOB MEDIDA
SERVIÇO DE ALFAIATARIA



classroupabranca



ESTAMOS EM NOVO ENDEREÇO!

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

classroupabranca@gmail.com



Arnel 50

Imóveis ANOS

Há 50 anos comprometida com você!

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

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



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

Como você mastiga?

Organize seu tempo para realizar as refeições corretamente, treinando o modo de comer. Afinal, para a boa assimilação do que comemos, precisamos, além da mastigação eficiente (isso quer dizer mastigar bem, até o alimento ficar uma papa na boca), prestar atenção à duração da refeição, ou seja, o tempo, em minutos, de cada refeição. Aproximadamente 20 minutos para o almoço. No dia a dia muitos não a realizam assim, mas, agora, é o momento de aprender, de se reeducar.

O nosso aparelho digestivo vai agradecer, terá menos trabalho a realizar e, conseqüente, absorveremos melhor os nutrientes de cada refeição. Quem é acostumado a ingerir excesso de líquido durante a refeição, vai perceber que não terá mais essa necessidade. Dica: solte os talheres enquanto mastigar, após engolir o bolo alimentar, pe-

gue novamente os talheres. Memorize esse exercício.

Enfim, mantenha o ritual das refeições: arrume a mesa de forma organizada, sente-se corretamente, tire o momento da refeição como um momento de autocuidado

e de cuidado para com sua família. Aproveite para desfrutar a refeição, mesmo estando sozinho ou com o núcleo familiar. Coloque uma música tranquila ou apenas deixe o som ambiente e curta o momento da refeição.



Fonte: Marina da Silva Pereira
Nutricionista CRN2 9938
(54) 99113-4242
Instagram: @marinanutripereira



A OPORTUNIDADE QUE VOCÊ PROCURA

LAKE GRAMADO

Um empreendimento inteligente e sustentável



DIRETO COM A CONSTRUTORA

1 e 2 dormitórios com suíte
Vista panorâmica
Vaga de estacionamento

O empreendimento contará com:

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

A PARTIR DE
R\$ 1.174.015,00

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

PRIME BEACH CURUMIM



DIRETO COM A CONSTRUTORA

Condomínio fechado
Lotes beira lago
Praia de Curumim

O empreendimento contará com:

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

A PARTIR DE
R\$ 325.980,00

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

GREEN PARK

No coração de Canela



DIRETO COM A CONSTRUTORA

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

O empreendimento contará com:

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

A PARTIR DE
R\$ 392.000,00

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

☎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

Inchaço nas pernas: sinônimo de problema vascular?

No dia a dia do cirurgião vascular nos deparamos com diversos pacientes com queixa semelhantes de inchaço – edema – nos membros inferiores. Essa reclamação pode estar relacionada a diversas causas como doenças cardíacas, renais, hepáticas, ortopédicas e vasculares, dentre elas alteração do sistema venoso (maior frequência) ou linfático. Sendo assim, é de suma importância uma avaliação clínica para identificar a causa.

Esse inchaço nas pernas pode ser um dos sinais de que a saúde vascular venosa esteja comprometida em algum grau, com isso gera acúmulo de líquidos nos membros inferiores acentuando e piorando o edema, bem como a sensação de peso, cansaço, fadiga, dormência, e em casos mais graves, até alteração de cor e feridas na perna. Quando esse edema é decorrente da má circulação, após avaliação clínica inicial e identificação das causas, devemos focar o tratamento individualizando cada paciente, agindo e controlando diversos pontos específicos do problema vascular de modo clínico e por vezes intervencionista. Muitas vezes esse edema de causa vascular é potencializado por maus hábitos como

por exemplo muito tempo em pé ou o sedentarismo.

Muitos dos pacientes alegam ainda, que já tentaram diversos tratamentos, com inúmeros médicos para esse edema, com melhora e resolução parcial, mas que de modo cíclico o edema retornava, isso deve-se ao fato de muitas vezes o tratamento ser baseado no edema em si e não no fator causal desse sintoma. Sendo assim, após identificação da causa do edema, devemos traçar um plano terapêutico, com mudanças de hábitos de vida, acompanhamento e tratamento clínico e, por vezes, a abordagem cirúrgica poderá ser necessária para melhor resolução do quadro.

Como vimos, o inchaço nas pernas pode ter diversas origens, incluindo problemas vasculares. Dessa forma, o mais correto para descobrir o motivo e tratar de forma correta esse sintoma é buscando avaliação com um clínico ou cirurgião vascular.

Fonte: **José Missio**
Cirurgião vascular
CRM 42434 / RQE 39978
(54) 99920-9987
Instagram: @josemissio.vascular



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

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

Diariamente, das 6h às 23h

UTILIZE O CUPOM

LAVUP01

E TENHA 38% DE DESCONTO!
PARA LAVAR OU SECAR!

Omo e Comfort incluso na lavagem

Siga no Instagram
@lavuppassofundo

LAVANDERIA AUTOATENDIMENTO

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...**



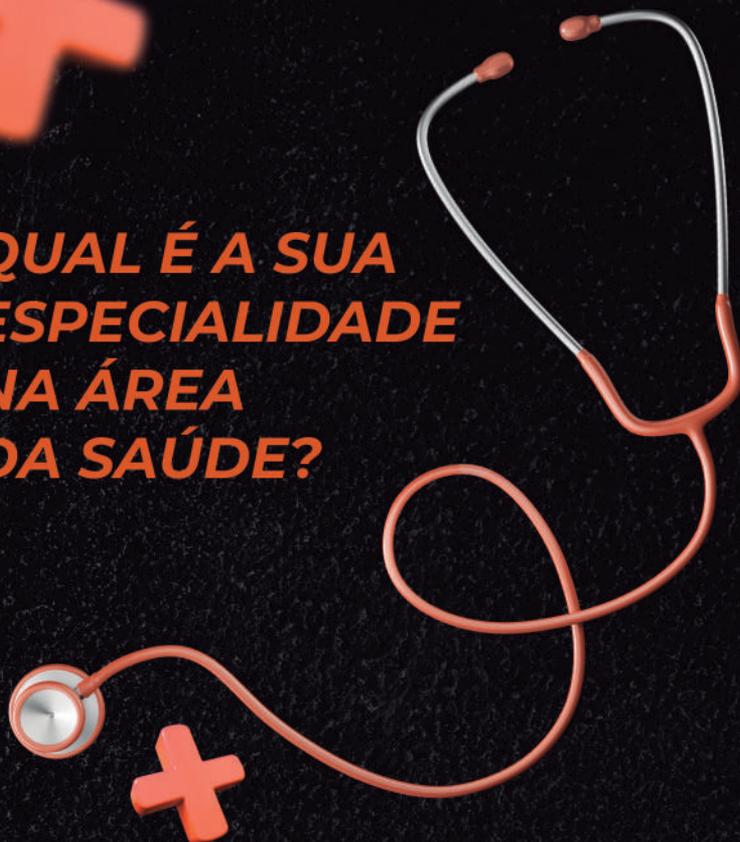
**Quer um
anúncio com
RESULTADO?**

ANUNCIE
54 **99127-8125**

JORNAL
Viva Bem



**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

Fone de Ouvido: ATENÇÃO e CUIDADOS



De uso cada vez mais comum, o fone de ouvido é um utensílio eletrônico utilizado para lazer e trabalho, na escola ou na academia, em casa ou na rua, por crianças, jovens, adultos e idosos. Conectado com o celular, tablet, computador e até mesmo na televisão, com fio ou via Bluetooth, inserido no canal auditivo ou sobre o pavilhão auricular. Na Pandemia da Covid-19 se tornou mais popular ainda, utilizado de forma geral no home office, nos teleatendimentos, lives, reuniões e aulas online.

Não se pode negar que o fone de ouvido é moderno, acompanha os avanços tecnológicos que os eletrônicos apresentam, que causam uma sensação de prazer ao ouvir aquela música que você gosta, permite aprender ouvindo o podcast de sucesso da sua área, ou te traz um sentimento de bem estar... Simples assim!

Tem de várias cores e tamanhos! Opa, pera aí! Se o fone de ouvido pode propiciar bem estar, permite ouvir de forma mais clara o som da música ou a aula, porque ele é tema de ATENÇÃO e CUIDADOS? É de extrema importância ressaltar que o fone de ouvido pode ser prejudicial à saúde. Sim, à saúde auditiva. E justamente pelo seu uso comum e normal, ocorrem alguns prejuízos à audição quando ele é utilizado de forma considerada incorreta. O incorreto ao uso do fone de ouvido está relacionado principalmente ao VOLUME e TEMPO deste uso. A Organização Mundial da Saúde orienta e recomenda que o volume do fone de ouvido precisa ser até a metade da potência do equipamento, e o tempo deve ser de 30 à no máximo 90 minutos, ficando depois no mínimo 10 minutos sem fone para repouso auditivo. Parece besteira, mas estudos da própria OMS apontam um alto número de jovens e adultos jovens com perda auditiva de grau leve tendo como causa o uso incorreto do fone de ouvido.

Os cuidados com o uso do fone de ouvido também se estendem a higienização com eles, devendo ser acondicionados de forma segura e não largados em qualquer lugar,

e ainda deve-se passar um lenço umedecido em álcool ou sabão neutro antes de colocar no canal auditivo e orelha. Outro cuidado é quanto ao modelo, devendo-se dar preferência ao uso do fone tipo concha por não ficar inserido no canal auditivo, abafar melhor os ruídos do ambiente e assim o volume ser menor. E sobre os ruídos do ambiente, se deve permanecer ouvindo os barulhos ao redor enquanto escuta algo pelo fone, assim você estará evitando lesões nas células ciliadas externas da orelha e ficando em alerta aos sinais do seu ambiente.

Na dúvida sobre o assunto ou sobre sua audição, ou se quiser mais informações procure um especialista da audição, ou seja, médico otorrinolaringologista ou fonoaudiólogo. E lembre-se: volume até metade da potência e tempo de uso máximo de 1 hora contínua. Sua audição agradece!

Fonte: Morgana Gai Remonato
Fonoaudióloga - CRFa 7-9417
Especialista em Fonoaudiologia Empresarial
MBA em Gestão Estratégica de Pessoas - FGV
Pós-graduanda em Gestão de Negócios
(54) 99622-9192
Instagram: @gaimorgana



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

**Implantes Dentários
Enxertos Ósseos**

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

Luiza Menegatti
Psicóloga Clínica
CRP 07/37954

- Pós-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

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)

O CVV oferece apoio emocional de forma gratuita e sigilosa.

É gente de verdade pronta para conversar, sem julgamentos ou críticas, respeitando o que você sente.

Ligue 188
ou acesse cvv.org.br

CVV
COMO VOUÇÊ?

Desemprego... ANSIEDADE... BULLYING... Solidão... Depressão... Tristeza... PRECONCEITO...

[f](https://www.facebook.com/cvvoficial) [i](https://www.instagram.com/cvvoficial) [t](https://www.tiktok.com/@cvvoficial) @cvvoficial

Proteção Veicular

54.99964.1006
0800.222.2226

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

O inverno chegou!



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

Descubra o melhor do inverno:
ELEGÂNCIA E SOFISTICAÇÃO
 em cada detalhe!

TRUSSARDI

Mariah 
 Enxovais & Decoração

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

NOVOS HORÁRIOS

Mais comodidade no atendimento do IPPF

Com 7 unidades em cidades do Rio Grande do Sul e Santa Catarina, a partir de agora estaremos atendendo em horários estendidos, reforçando nosso compromisso em proporcionar um atendimento de excelência, com a qualidade e precisão que você já conhece.



Passo Fundo 1
 Matriz
 Rua Teixeira Soares, 885, sala 903
 Segunda a sexta, das 8h às 19h
 Sábado, das 8h às 12h



Passo Fundo 2
 Hospital de Clínicas
 Rua Uruguai, 590 - 9º andar
 Segunda a sexta, das 8h às 19h



Passo Fundo 3
 Kozma Medicina Diagnóstica - Premium
 Rua Eduardo de Brito, 1570
 Segunda a sexta, das 8h às 18h



Passo Fundo 4
 Kozma Medicina Diagnóstica - PET/CT
 Rua Uruguai, 2050
 Segunda a sexta, das 8h às 12h e das 13h30 às 18h



Ijuí
 Rua Teixeira Soares, 885, sala 903
 Segunda a sexta, das 7h30 às 17h30
 Sábado, das 10h às 12h



Florianópolis - Imunocore
 Rua Dr. Carlos Correa, 171/803
 Segunda a sexta, das 7h30 às 17h30 e
 das 13h30 às 17h



Chapecó
 Rua São Marcos, 1259
 Segunda a sexta, das 7h às 19h e
 sábado, das 7h às 13h

www.ippf.com.br

Diagnósticos em favor da vida.

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

