

# JORNAL Viva Bem

ano23  
nº 266  
Setembro 24

Periodicidade Mensal  
Passo Fundo/RS  
Distribuição Gratuita

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



**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](mailto:debora@masar.com.br)

54 3311-8900 [www.masar.com.br](http://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 Izaias Fontana, 272  
Petrópolis - Passo Fundo/RS

**Radioativa**  
Geek / Nerd

Rua Paissandú, 1850  
Em frente ao EENAV  
(54) 99676-2378  
[lojaradioativageek](https://www.instagram.com/lojaradioativageek)

**bottoms**  
PERSONALIZADOS

etcetabottoms  
(54) 9 9146-2845

**HOSPITAL DE OLHOS LIONS**  
PDG Ologerios A. Martins Pinto

POR QUE  
ESCOLHER A  
CIRURGIA  
REFRATIVA DO  
HOSPITAL DE  
OLHOS LIONS?

PÁGINA 03

Faça sua reunião corporativa ou social e viva uma incrível experiência sensorial degustativa através de aromas e sabores exclusivos!

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

**CHEIRIN Bão**

NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS

54 99988-4686  
General Osório, 1086 - UNA Business Center

**HORARIOS**  
Segunda a sexta das 7h20 às 19h30, sábados das 9h às 17h20 e domingos das 15h às 18h30

AMBIENTE CONFORTAVEL PARA ATÉ 25 PESSOAS

■ Do mundo não se leva nada...  
PÁGINA 2

■ Suicídio em crianças e adolescentes: Precisamos quebrar o tabu.  
PÁGINA 17



# DO MUNDO NÃO SE LEVA NADA...

Pois, recentemente, o povo brasileiro recebeu sob comoção a notícia da morte de Silvio Santos. De idade avançada, muito além da expectativa média de vida para homens no Brasil, vinha de curtas internações hospitalares para o tratamento de sua saúde. Dono de um carisma único e de risadas e trejeitos que o tornaram inconfundível (alguns dizem ter sido a personalidade mais imitada na mídia nacional) teve respeitado seu desejo de um velório dentro do rito de sua religião, simples e restrito aos familiares e amigos próximos. Justificando a letra de uma de suas músicas de trabalho mais famosas – título deste artigo – paradoxalmente à fortuna que conquistou com seu trabalho, nada levou, porém, sorriu e cantou. Muito.

Obviamente que seus dias não se resumiam apenas a cantorias. Como na vida de cada um de nós, dificuldades e dramas pessoais o desafiaram. Mas, e quanto a nós... como estamos vivendo nossos dias? Aliás, reportando-me à pergunta de outra personalidade de larga experiência, o ex presidente da República Oriental do Uruguai, Pepe Mujica, que do alto dos seus 89 anos de idade nos questiona sobre “Como estamos gastando nossa vida?”; o que diremos? Notem a sutileza da pergunta, trata-se de como gastamos nossas vidas, isso deixa claro que vida é algo que se desgasta, logo, acaba; como um sabonete, uma sola de calçado... um perfume.

Desgastar-se faz parte de um processo natural a todo o ser vivo ou inanimado, e, também,

pode levar-nos à reflexão de um conceito muito importante para o budismo, o da Lei da Impermanência, ou o sentimento do sofrimento de mudanças. Nada é permanente, seja concreto ou abstrato, o que temos agora pode não estar mais conosco no instante seguinte, e isso tanto pode ser um anel, um momento de felicidade ou mesmo nossa juventude.

Quero chamar a atenção do caro leitor que, de alguma forma, a finitude das coisas, o desgaste de tudo na vida, tangível ou não – ou mesmo da própria vida – leva-nos a um lugar comum: porém, a maneira sobre como chegaremos lá será decorrente do somatório de nossas atitudes, afinal, a qualidade de vida não está dissociada de estilo de vida. Como gastamos nossos dias? Com proveito? Com o devido cuidado para com a nossa saúde, para com nossas famílias, com a justa medida de preocupação para com as coisas de trabalho? Há equilíbrio em nossas decisões?

Não temos a todo o momento respostas prontas para os acontecimentos do cotidiano, porém, sabendo que as dúvidas virão, estarmos vigilantes para com nossa saúde, relacionamentos e, termos disposição para o trabalho, é o básico para vivermos com naturalidade e livre de tensões. Do contrário, quando a ansiedade toma conta e o medo da morte nos assusta limitando nossa alegria, somos exigidos a despendermos um esforço maior para



a busca do equilíbrio. Para estas horas, contar com o apoio de um profissional da psicologia, de um ambiente seguro para falarmos sobre nossas dificuldades auxilia para que superemos os obstáculos. De resto, a prática de valores morais, o respeito ao próximo e demais atitudes positivas que viermos a adotar resultarão em tamanha felicidade que, não raro, do nada, poderemos nos perceber cantarolando “lá lá lá lá... lá lá lá lá, vamos sorrir e cantar!”.

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



## CURIOSIDADES

### sobre a primavera

- A palavra “Primavera”, em latim, significa boa estação. Antigamente, o ano era dividido apenas em duas partes: veris e hiems, que era respectivamente bom tempo e mau tempo. As quatro estações surgiram no século 17.

- No primeiro dia da primavera, os dois hemisférios norte e sul recebem a mesma quantidade de sol, dessa forma o dia e a noite têm a mesma duração de 12 horas cada. Ao passar do tempo, os dias se tornam mais longos e as noites mais curtas. Os dias têm mais horas, o que estimulam as plantas a acumular energia necessária para abrir suas flores.

- As flores que se abrem nessa estação são responsáveis pela reprodução de 230 mil espécies de plantas floríferas.

- Animais como ouriços, esquilos e morcegos, que hibernam durante o inverno para poupar energia, acordam de seu sono profundo na primavera.

- Os pássaros que vivem em lugares frios procuram regiões mais quentes no inverno. Eles voltam para casa na primavera, quando o local onde estão começa a esfriar. Dessa forma, eles entendem que voltando para casa terão alimento e abrigo.

**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



# Por que escolher a cirurgia refrativa do Hospital de Olhos Lions?

A cirurgia refrativa é uma excelente opção para quem deseja se livrar dos óculos e das lentes de contato. No Hospital de Olhos do Lions, referência em oftalmologia em Passo Fundo e no interior do RS, você encontra o melhor em tecnologia e experiência para realizar o procedimento com segurança e eficácia. Confira os motivos para escolher nossa equipe para a sua cirurgia refrativa:

## 1. Correção completa em um único procedimento:

No Hospital de Olhos Lions, oferecemos uma solução completa para quem busca melhorar a qualidade da visão. Com a cirurgia refrativa, é possível corrigir múltiplas condições oculares de uma só vez, proporcionando uma visão mais clara e sem a necessidade de múltiplas intervenções.

## 2. Corrija presbiopia, hipermetropia, astigmatismo e miopia

Nossos procedimentos são indicados para a correção de diversos problemas visuais, como presbiopia, hipermetropia, astigmatismo e miopia. Com uma avaliação personalizada, nossos oftalmologistas determinam a técnica mais adequada para cada paciente, garantindo resultados precisos e satisfatórios.

## 3. Tecnologia exclusiva da Zeiss no interior do RS

O Hospital de Olhos Lions é pioneiro na utilização da tecnologia do Mel 90 da Zeiss no interior do Rio Grande do Sul. Esta inovação proporciona um procedimento mais seguro, com maior precisão, minimizando riscos e potencializando os resultados.

## 4. Liberdade para aproveitar a vida com visão clara

Imagine poder realizar todas as atividades do dia a dia sem se preocupar com óculos ou lentes de contato! Com a cirurgia refrativa do Hospital de Olhos Lions, você ganha liberdade para curtir a vida com uma visão clara e nítida, seja para trabalhar, praticar esportes, viajar ou qualquer outra atividade.

## Agende agora sua avaliação e diga adeus aos óculos

Entre em contato conosco pelo telefone ou WhatsApp (54) 3318-0200 e marque sua consulta de avaliação. Estamos prontos para atender você e oferecer o melhor cuidado para seus olhos.



VEREADOR

# Dr. Alberi Grando

# 15015

**Saúde & Educação, com ética e trabalho!**

**Pedro 55**  
VICE CORONEL CEOLIN

PROPAGANDA ELEITORAL - ELEIÇÕES 2024 - CNPJ 56.314.141/0001-33  
COLIGACÃO PASSO FUNDO SEMPRE - PSD, MDB, PP, PSB, CIDADANIA E PSDB  
VALOR PAGO PELA MÍDIA: R\$ 400,00

**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

ME SIGA NAS REDES SOCIAIS



## Setembro Amarelo: como o cuidado com a saúde mental e financeira pode transformar sua vida

Setembro é o mês marcado pela campanha Setembro Amarelo, uma iniciativa que busca conscientizar a sociedade sobre a prevenção do suicídio e promover o diálogo acerca da saúde mental. A cada ano, essa campanha se torna mais crucial, especialmente quando observamos como as questões financeiras podem influenciar negativamente a saúde mental. Problemas financeiros podem ser uma fonte significativa de estresse, ansiedade e depressão. Dívidas, dificuldades em pagar contas, e a incerteza sobre o futuro financeiro são fatores que podem contribuir para o desgaste emocional. Em muitos casos, a falta de educação financeira leva a decisões precipitadas, gerando um ciclo vicioso de problemas econômicos e psicológicos.

A saúde mental e a estabilidade financeira estão intrinsecamente ligadas. Preocupações financeiras podem gerar ansiedade, estresse e até mesmo depressão em muitas pessoas. A pressão de contas a pagar, dívidas acumuladas e a incerteza financeira podem pesar significativa-

mente sobre a mente, tornando-se um fator de risco para problemas de saúde mental. Estudos e pesquisas têm consistentemente demonstrado essa conexão. Por exemplo, o estudo "Debt and Depression: Causal Links and Social Norm Effects", de 2019, publicado no JAMA Psychiatry, investigou a relação entre dívida e depressão. Os pesquisadores encontraram uma associação significativa entre a dívida e o risco de depressão, sugerindo uma conexão direta entre problemas financeiros e saúde mental.

Além disso, problemas financeiros podem impactar negativamente a autoestima e a autoimagem. A sensação de fracasso financeiro pode levar à vergonha e à culpa, alimentando um ciclo de negatividade que prejudica a saúde mental. A autoestima abalada pode resultar em isolamento social, aumentando ainda mais o risco de depressão e solidão.

Por outro lado, uma vida financeira bem planejada e organizada pode ser uma poderosa ferramenta para reduzir a ansiedade e melho-



rar a saúde mental. Por exemplo, o estudo "Financial Behaviors and Financial Well-being of College Students: Evidence from a National Survey", de 2017, publicado no Journal of Financial Counseling and Planning, examinou como o comportamento financeiro dos estudantes universitários estava relacionado ao seu bem-estar financeiro e emocional. Descobriu-se que práticas financeiras saudáveis estavam associadas a níveis mais altos de bem-estar emocional.

Assim como a saúde mental, a saúde financeira requer atenção, planejamento e cuidado. Estabelecer um controle financeiro, planejar gastos, criar uma reserva de emergência e evitar dívidas excessivas são passos fundamentais para garantir não apenas a estabilidade econômica, mas também para preservar o

equilíbrio mental. Quando as finanças estão em ordem, o nível de estresse pode ser significativamente reduzido, permitindo que a pessoa foque em outras áreas da vida, como o autocuidado e o desenvolvimento pessoal.

Esse assunto reforça a ligação entre finanças e bem estar mental. Quando falamos que manter a vida financeira bem organizada, não é apenas sobre dinheiro que estamos falando. Mas sim sobre hábitos e comportamentos saudáveis. E se você precisa de ajuda, não deixe de procurar uma profissional qualificada para lhe atender.

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



**Pilates**  
e seus benefícios

- ✓ Anti-stress
- ✓ Concentração
- ✓ Define a musculatura
- ✓ Equilíbrio mental e físico
- ✓ Postura e alongamento
- ✓ Consciência corporal

**espaço pilates** 11 anos

Agende seu horário  
☎ 54 99627-7499

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

Faça um aula experimental gratuita.

**Carina Tagliari**  
Fisioterapeuta

**Microfisioterapia**

**Pilates**

**Intradermoterapia**  
**Mesoterapia**  
**Terapia Neural**

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



## Você, médico ou paciente, já teve sua cirurgia negada pelo plano de saúde?



Entenda como obter a aprovação do convênio mesmo após uma negativa inicial. Receber a “negativa” do plano de saúde, é momento que deixa muitos pacientes perdidos e ansiosos. Bem como, o médico, que frustra sua agenda e seu faturamento.

Vamos dar uma breve pincelada em formas ADMINISTRATIVAS (ou seja, sem ajuizamento de ação judicial) para a AUTORIZAÇÃO de um procedimento cirúrgico através de um plano de saúde.

Por isso, conhecimento se torna indispensável para garantir os direitos básicos dos clientes dos planos e médicos associados.

O processo de autorização de cirurgias/procedimentos varia conforme o plano de saúde, mas geralmente segue uma estrutura básica.

1: Primeiramente, o paciente encaminha para o plano, a solicitação básica fornecida pelo médico e neste momento o plano aprova ou nega a solicitação.

2: Recebendo a negativa, o próximo passo é:

3: O médico responsável pelo paciente deve fornecer um laudo médico detalhado e fundamentado, justificando a necessidade: do procedimento, cirurgia, técnica, órteses e próteses ou medicamentos. Esse documento, juntamente

com exames e laudos, é submetido ao plano de saúde, que avalia a solicitação. (Neste momento, inclusive o médico já pode contar com o auxílio de especialistas que podem lhes nortear quanto aos prazos e estruturação das respostas ao plano, aumentando muito a chance de aprovação do procedimento e técnica solicitada)

4: Caso a solicitação seja negada novamente, não aceite o NÃO.

É POSSÍVEL NOVO PEDIDO DE ANÁLISE. O paciente pode pedir uma reavaliação do pedido. Esta solicitação deve conter novas informações ou pareceres de outros profissionais que reforcem a necessidade da cirurgia, órteses e próteses ou medicamentos. Concomitantemente, a ANS (Agência Nacional de Saúde) pode ser acionada por meio do seu serviço de ouvidoria.

Dessa forma, ter o conhecimento dos procedimentos e etapas envolvidas é o caminho mais acessível para a garantia do tratamento necessário requerido pelo médico assistente e de todos os seus direitos.

Seja você PACIENTE ou MÉDICO. Necessitando de auxílio para a realização destes encaminhamentos entre em contato com profissionais especializados na área de direito médico.

Fonte: Dra. Gabriela Borges  
Advogada OAB/RS 96.700  
(54) 99131-8543  
Instagram: @borgesmarisca.adv



# MORGANA RODRIGUES

endocrinologia e metabolologia - CRMRS 34563

**TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS HORMONAIS E METABÓLICOS**

- Disfunções Hormonais na Gravidez
- Diabetes Gestacional
- Doenças na Tireoide
- Diabetes e Dislipidemias
- 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

## TRAGA SEU CONDOMÍNIO PARA QUEM SABE ADMINISTRAR COM EXCELÊNCIA.

- Equipe especializada
- Mais de 30 anos de experiência
- Gestão administrativa e financeira
- Gestão de recursos humanos e serviços
- Assessoria jurídica
- Agilidade e eficiência

**patrimônio**  
IMÓVEIS



(54) 3311.5453

Condomínios: (54) 99933.9990 ☎

Vendas e Locação: (54) 99191.7399 ☎

📱 @patrimonioimoveis



# Dor ou câimbras nas pernas ao caminhar?

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

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

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

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

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

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

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

## Causas

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



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



## PROBLEMAS COM SEU CABELO?



Queda, enfraquecimento ou problemas no couro cabeludo?

**DEIXE ISSO NO PASSADO!**

AGENDE SUA CONSULTA!  
☎ 54 99187-1757



**DR. ROGÉRIO LOPES**  
TRICOLOGISTA

**Prêmio Tesoura de Ouro**  
Prêmio Destaque Personalidade Beleza  
Edição Internacional  
São Paulo/SP 2024  
Terapia Capilar - Tricologia



**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

— Cirurgião-dentista  
— Doutora em Odontologia  
— Especialista em Dentística  
— Especialista em Prótese Dentária



☎ 54 33127956 ☎ 54 99975-7365  
📍 Rua Teixeira Soares, 290 - Centro - Passo Fundo/RS





# Clinical Center

Consultórios por assinatura

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

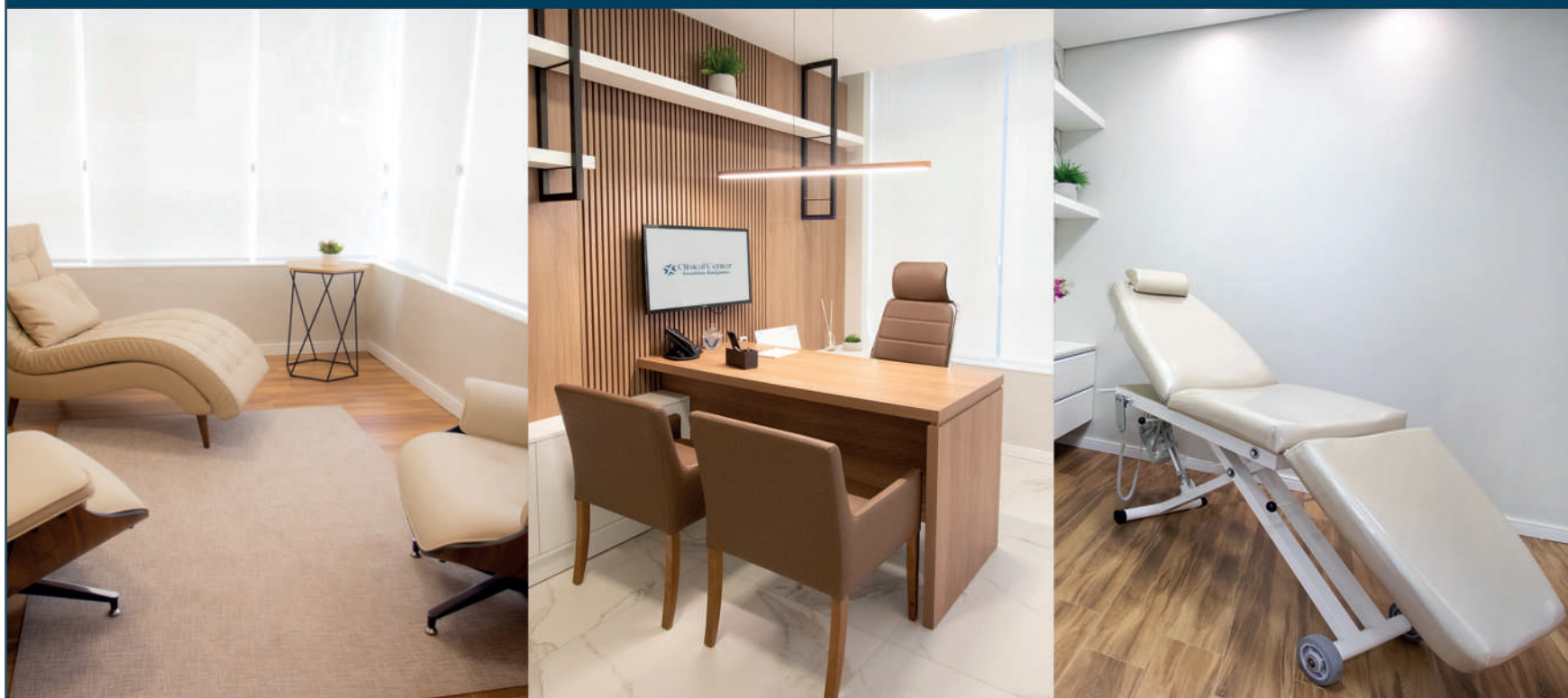
Desde a mais básica até as mais complexas:

- ✓ 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.





# SETEMBRO VERDE A AMARELO

Peço licença para compartilhar com vocês uma emocionante parte da minha vida, quando vivenciei experiências sobre suicídio e doações de órgãos. Prepare o coração. Parece novela, mas são reais histórias. Duas em uma. O ano era 2005, quando comecei um namoro que parecia ser muito promissor. Mas a empolgação e romantismo duraram apenas uma semana, quando ele me fez um convite inusitado, para buscarmos os resultados de alguns exames que havia feito, após uma longa internação. Pegou os exames, entrou na sala dos médicos e permaneceu por quase 5 horas. Ninguém passava informação alguma. Eu apenas via grupos de médicos entrando e saindo, cada um com feições mais fechadas e preocupadas do que o outro. Até que ele saiu, com o rosto visivelmente transtornado. Era outra pessoa. Fui pegar em sua mão e ele soltou bruscamente e falou com um tom revoltado: vamos!

Do hospital até a minha casa eram 13 km, os quais foram percorridos num silêncio ensurdecedor. Ele não queria compartilhar o que havia acontecido. Chegando em casa, ele pegou a chave da sua moto, seu capacete, e me disse que jamais nos veríamos novamente, que tudo tinha acabado para nós e na vida dele. Naquele instante, intuitivamente, senti

que ele iria se suicidar. Tirei a chave da porta e não permiti que ele saísse. Foi quando ele caiu no chão de joelhos e chorou compulsivamente por mais de uma hora, sem parar, confessando que iria se matar. Ele fora diagnosticado com Hepatite C, com Cirrose Hepática, em estado muito avançado. O médico havia estimado apenas mais 6 meses de vida. Mas ele não estava disposto a esperar.

Hoje compreendo que Deus coloca as pessoas certas na vida de cada um. Deus havia me colocado na vida dele, por um grande propósito. Pois fui tomada por uma força que nem eu mesma sabia que existia e determinei que ele não iria morrer. Eu me dispus a fazer tudo que estaria ao alcance para reverter o diagnóstico. E, mesmo sem saber da real dimensão, a luta começou.

Naquela época, pouco se falava sobre doação de órgãos, até mesmo dentro dos hospitais. Mudamos de cidade, de Santa Maria para Passo Fundo, para iniciar o tratamento com a equipe de transplante e imediatamente comecei a estudar tudo que eu pude sobre Hepatites e doações de órgãos. Ganhei uma carta de aval da equipe de transplante para disseminar as informações, me filiei a uma Ong Nacional de Doação de Órgãos e engajei em uma campanha nacional.

A sua história foi publicada em revistas de saúde, foi contada em Jornais, Rádios, Palestras, Campanhas Publicitárias, Camisetas e ele CONSEGUIU! O transplante foi um sucesso! Ele havia resistido um ano e oito meses, após o diagnóstico.

A partir daí vem outra história... Prestes a ter alta, com tudo resolvido e uma linda e promissora vida para viver, ele desistiu de tudo. Cansado demais de tanta espera, desgaste psicológico, físico, com tratamentos agressivos, ele simplesmente não quis prosseguir. Muito rapidamente, a partir daquela decisão, seu corpo entrou em conflito com aquela vida nova pulsante através do seu fígado novo, e os órgãos foram paralisando um a um. Menos o fígado, que estava esperando pela sua nova vida, em perfeito estado. Então ele partiu, deixando todos incrédulos, especialmente a equipe médica, que havia comemorado tanto o seu caso de sucesso.

Moral dessa história: Mesmo que digam que não tem mais jeito, que nossa vida chegou ao fim, que será quase impossível de conseguirmos, que só temos apenas uma única chance, enquanto tivermos o desejo genuíno de viver, os caminhos se



moldarão para que tudo dê certo. O contrário também é verdadeiro.

Espero com essa história que todos possamos refletir sobre aonde podemos chegar a partir das nossas escolhas.

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



## NEUROPSICOPEDAGOGIA CLÍNICA

Psicomotricidade Clínica Funcional  
Psicopedagogia Clínica e Institucional

"Educar é despertar no aluno o desejo de conhecer e aprender."  
Jean Piaget

**Atendimento individualizado, personalizado e diferenciado...**

Com carinho, amor, paciência e empatia...  
Buscando a evolução, o aprendizado e autonomia do seu filho(a).

**AGENDE UMA AVALIAÇÃO!**

**54 99903-2233**

**Maria Inês Mello**

Ed. Física - LP/BEL - CREF: 037179-G/RS  
Neuropsicopedagoga Clínica e Institucional  
Psicopedagoga Clínica e Institucional  
Psicomotricista Clínica Funcional  
Espec. em Autismo, AEE e ABA  
Formação em Denver e TEACCH

Vem para a clínica de  
**Psicomotricidade, Neuropsicopedagogia e Psicopedagogia**

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**



# Enxaqueca

A enxaqueca ou migrânea é o tipo mais comum de dor de cabeça em consultórios de neurologistas. Pode iniciar em qualquer idade, inclusive na infância, tendo um componente genético. A dor habitualmente é latejante, mas quando menos intensa pode se manifestar como um peso na cabeça. É comum que venha acompanhada de náusea e até mesmo vômito. Durante as crises existe uma intolerância à claridade, a ruídos e a odores. Existem dois tipos de tratamento para a enxaqueca: o tratamento agudo (ou da crise) e o tratamento preventivo (profilático).

O tratamento da crise corresponde ao uso de analgésicos apenas durante a crise de dor. O analgésico deve ser tomado logo no início da dor, pois quanto mais você demorar a tomá-lo, menor será a probabilidade que ele seja efetivo. Mas cuidado! A ingestão excessiva de analgésicos (abuso de analgésicos) pode piorar a dor de cabeça. É difícil compreender por que um analgésico tomado diariamente ou quase diariamente deixa de combater a dor e passa a piorá-la, ocasionando, em muitos casos, um novo tipo de dor de cabeça, chamada cefaleia por uso excessivo de medicação. Existem critérios específicos para consumo excessivo de analgésicos estabelecidos pela Sociedade Internacional das Cefaleias. Porém, de modo prático,

se você estiver consumindo medicamentos mais do que três dias da semana, de forma regular, fique atento, pois você é um forte candidato a desenvolver cefaleia crônica, definida como dor de cabeça em mais de 15 dias por mês.

Quanto ao abuso na utilização de analgésicos, o correto é reduzir drasticamente o consumo de analgésicos a no máximo dois ou três dias da semana. Porém, logo após interromper o uso destas medicações e antes da esperada melhora, pode ocorrer um período de abstinência, que dura de 7 a 15 dias, onde a dor piora muito e surgem mal-estar, dor no corpo e agitação. Os sintomas de abstinência dificultam a interrupção. Por isso, é importante a procura de um especialista que indicará o melhor tratamento neste período de transição. Vale frisar que a dor de cabeça pré-existente ao abuso do analgésico não desaparece com a interrupção do uso excessivo de medicamentos e deve ser tratada quando indicada.

O tratamento preventivo da enxaqueca é realizado com medicações que são usadas diariamente por um período que varia de 6 a 12 meses. Estes medicamentos agem no cérebro regulando as vias neuroquímicas que desencadeiam as crises de dor. Os pacientes muitas vezes se assustam com o fato de as medicações usadas no

tratamento da enxaqueca serem compostos por substâncias usadas para tratar outras doenças como pressão alta, depressão e epilepsia. Portanto, se seu médico prescrever um destes medicamentos para a sua dor de cabeça, não se assuste, pois elas são usadas amplamente para o tratamento da enxaqueca e existem vários estudos assegurando sua eficácia e segurança. A toxina botulínica tipo A (Botox) também foi aprovada para o tratamento da enxaqueca crônica. Mais recentemente foi lançada uma injeção que contém um anticorpo monoclonal que atua em um receptor diretamente relacionado com a enxaqueca e que é aplicada uma vez por mês, sendo a primeira medicação específica para o tratamento desta dor.

Certos alimentos também podem desencadear crises de enxaqueca, o que ocorre em 25% dos pacientes. É importante que se estabeleça a relação causal entre a ingestão de certo alimento e a dor de cabeça. Cada organismo se comporta de um modo diferente, portanto, não siga dietas extremamente privativas. Os alimentos mais relacionados com crises de enxaqueca por apresentarem substâncias, geralmente do tipo amina, com ação dilatadora sobre o calibre dos vasos sanguíneos (esse é um dos mecanismos da dor) são chocolate, vinho tinto e bebidas alcoólicas em ge-

ral, queijos, frutas cítricas, adoçantes artificiais tipo aspartame, amendoim, excesso de cafeína, carne defumada, entre outros.

Algumas alternativas para aliviar a dor de cabeça:

- Aplicar bolsas de gelo na região da dor;
- Tenha horários de sono regrados, evite cochilos prolongados à tarde;
- Dormir menos ou mais que o necessário pode desencadear crises;
- Evite usar rabinhos de cavalo, coque, tiaras ou óculos apertados;
- Durante a crise, evite lugares com claridade e barulho excessivo;
- Alimente-se regularmente (de preferência a cada 3 horas);
- Pratique regularmente exercício aeróbico;
- Terapias alternativas são válidas, desde que realizadas por bons profissionais, como yoga, massagem, acupuntura.

Portanto, tenha uma vida regrada e procure um médico sempre que ficar em dúvida.

Fonte: Dr. Diego Cassol Dozza  
Neurocirurgião | CRM 27281  
(54) 3622-2989  
Instagram: @dr.diegodozza



**MANDATO INTERATIVO:** participação permanente do eleitor.

**SEGURANÇA E TRÂNSITO:** integração e aumento do videomonitoramento.

**A CIDADE:** pensar cada projeto tendo mulheres, crianças e a acessibilidade como foco.

**CONDÔMINIOS E LOTEAMENTOS:** obrigatoriedade da separação de resíduos e compostagem orgânica.

**OBRAS E SAÚDE:** buscar recursos junto a outras esferas de governo e iniciativa privada.

**BAIRRO-BASE:** coleta seletiva, composteiras e viveiros nos bairros.

**ESCOLA DE LÍDERES** a partir dos grêmios estudantis.

**Pedro 55**  
CORONEL CEOLIN

CNPJ 109527190001-86 CNPJ 56.596.048/0001-63 tiragem 3000 exemplares. Valor: R\$ 400,00



Vereador Prof  
**Pereto**  
**55999**

PRIMEIRO AS PESSOAS.

**Memorial**  
Vera Cruz

## Cremação

Cremação + Preparação + Cerimônia

por uma pequena entrada de

**R\$250,00**

**+36x de R\$129,00**

à vista R\$3.600,00

Entre em contato

(54) 3314-6126

**memorial**  
Vera Cruz

**memorial**  
Vera Cruz

**NFDA**

NATIONAL  
FUNERAL  
DIRECTORS  
ASSOCIATION

\*Consulte condições de pagamento à vista.

Condições válidas até 27/09



# bem-vinda PRIMA VERA

Na Óptica Fisch, Seu Estilo Florece!

Aproveite a mudança de estação  
para **renovar seu visual** com nossos  
modelos de **óculos solares**.



Desfrute de **condições especiais** em óculos  
que combinam proteção e elegância.  
**Prepare-se para brilhar sob o sol da primavera!**

ÓPTICA  
FISCH

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

## Erros que impedem o seu emagrecimento

Dificuldade para emagrecer? Apresentamos alguns erros  
que podem estar interferindo no seu objetivo.

### Dormir pouco

Ao dormir mal, o cansaço do dia seguinte inibe a queima de calorias, aumenta os níveis de cortisol e faz com que o corpo estoque ainda mais gorduras. É a noite que ocorre a liberação de hormônios que ajudam a regular o metabolismo, e com ele regulado, você consegue perder calorias mais rápido.

Outros hormônios liberados durante o sono, a grelina e leptina são responsáveis pelo apetite, atuando no sistema metabólico de gorduras e glicoses.

### Restrições de alimentos sem orientação

Sabe essas dietas restritivas que prometem eliminar vários quilos em poucos dias? No começo pode até funcionar, mas não é possível mantê-las por muito tempo, e assim que você volta a se alimentar normalmente, acontece o famoso efeito sanfona. Por isso é importante se alimentar bem e aprender a fazer as escolhas certas, até que se torne um hábito para a vida toda.

Fonte: Magrass

(54) 99940-4252 | Instagram: @magrasspassofundo

### Tentar mudar todos os hábitos de uma vez só

Sabe aquele famoso “tudo ou nada”? Você lembra um dia e decide que quer fazer atividades físicas 5 vezes na semana, se alimentar de forma equilibrada, beber 3 litros de água por dia, ler um livro por semana e acordar 2h mais cedo.

Bem, não é bem assim. O que acha de começar devagar e ir se adaptando aos poucos? Assim, os resultados vão aparecer, e você vai criando novos hábitos aos poucos. Se isso acontece de forma gradual, seu corpo se acostuma e tudo vira rotina.

### Pular refeições

Se você não consegue emagrecer, cuide dos horários em que se alimenta. Parece algo simples, mas é muito importante ficar atento a todas as refeições.

Emagrecer não é parar de comer tudo, mas sim equilibrar as porções e dividir as refeições em mais vezes, para que seu corpo nunca fique sem os nutrientes necessários.



*Bruna Tavares Menegaz*  
ESPECIALISTA EM DIREITO PREVIDENCIÁRIO

**Vantagens em se ter um especialista  
previdenciário para requerimentos no INSS**

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

AGENDE SUA CONSULTA ONLINE OU PRESENCIAL

☎ 54 3632-6500 ☎ 54 99600-4176

✉ brunatm@btmprev.com 📧 btmprev 📧 @brunatavaresmenegaz





# Saúde Vocal

Cuidados vocais para profissionais da voz cantada e voz falada!!

## Hidratação:

A ingestão de água, ao longo dia, em pequenos goles, proporciona o melhor funcionamento do corpo todo e consequentemente melhora a movimentação das cordas vocais que produzem o som da voz.

## Evitar:

Falar em excesso: ao falar em excesso sobrecarregamos a voz, é necessário fazer pequenas pausas, articular mais os sons da fala, evitando assim o cansaço ao final do dia e possíveis patologias nas cordas vocais.

## Pastilhas Anestésicas:

O uso de pastilhas com componentes anestésicos causa um alívio temporário proporcionando uma FALSA melhora na voz, podendo causar edemas e irritações significativas, como ardência e rouquidão.

## Fumo e Álcool:

A fumaça do cigarro provoca irritação das vias aéreas respiratórias assim como a mucosa da região laringea, sendo um dos fatores desencadeantes de câncer de laringe. Assim como o fumo, o álcool causa irritação em todo o aparelho fonador, edema e anestesia temporária.

Doença do Refluxo Gastroesofágico (RGE):

O RGE é um dos vilões para a voz, pois a acidez em excesso do estômago causa irritação na mucosa laringea, por este motivo a ingestão frequente de alimentos ricos em gorduras, frituras, condimentos devem ser evitada.

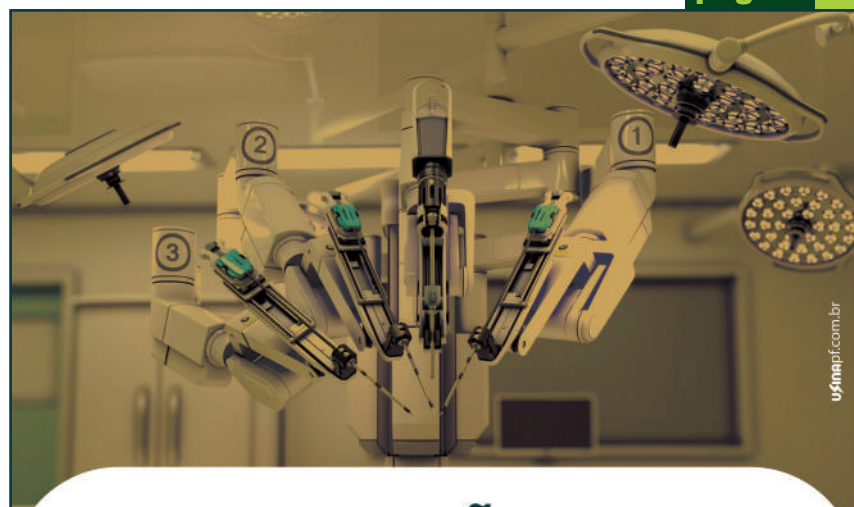
## Hábitos Inadequados:

Pigarrear, gritar ou sussurrar provoca atrito entre as cordas vocais que provoca irritação e descamação do tecido. Para eliminar a secreção acumulada é necessário fazer uma deglutição com força e ingerir água.

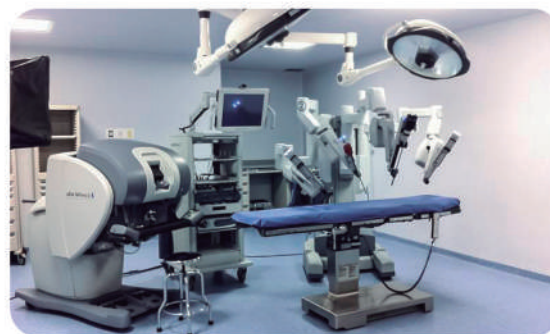
Cuide da sua voz! Caso apresente rouquidão, ardência e disfonia frequentes, por períodos prolongados busque o médico otorrinolaringologista e a fonoaudióloga.

Bibliografia: Belhau, Mara.Voz do Especialista-Volume II. Revinter.

Fonte: **Naíma Thans**  
Fonoaudióloga  
Especialização em Motricidade  
Orofacial | CRFa 9070/RS  
(54) 99951-0211  
Instagram: @naimathans



## 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



**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

**NAÍMA THANS**  
FONO AUDIÓLOGA

CRFa 9070/RS

ATENDIMENTO NAS ÁREAS  
DE VOZ, DISFAGIA, TERAPIA  
DO PROCESSAMENTO  
AUDITIVO CENTRAL E  
TROCAS FONOLÓGICAS  
INFANTIL

(54) 99951-0211 @naimathans  
Rua Teixeira Soares, 777/Sala 302  
Ed. Columbia Work Center



# A importância dos padrões comportamentais na nossa evolução pessoal

Todos nós temos padrões de comportamento que repetimos ao longo da vida, muitas vezes sem perceber a origem desses comportamentos. Cada pessoa é única, com seus próprios filtros mentais que moldam sua personalidade. Esses filtros, que podem ser tanto positivos quanto negativos, impactam profundamente a construção do nosso ser. Olhar para nossas dores, medos e sombras é essencial para evoluirmos como pessoas e transcender esses medos nos permite melhorar nossos comportamentos e, consequentemente, nossos relacionamentos afetivos, profissionais e familiares.

Os padrões comportamentais são como roteiros que seguimos inconscientemente. Eles são formados a partir de experiências passadas, crenças e valores que internalizamos ao longo da vida. Muitas vezes, esses padrões nos protegem de situações que consideramos ameaçadoras, mas também podem nos limitar, impedindo-nos de alcançar nosso pleno potencial.

Reconhecer e entender esses padrões é o primeiro passo para a

mudança. Quando nos permitimos olhar para nossas dores e medos, começamos a desvendar as raízes de nossos comportamentos. Esse processo pode ser desafiador, pois nos confronta com aspectos de nós mesmos que preferiríamos evitar. No entanto, é justamente ao enfrentar essas sombras que encontramos a oportunidade de crescimento e transformação.

Cada pessoa possui filtros mentais únicos que influenciam a forma como percebemos e reagimos ao mundo. Esses filtros são moldados por nossas experiências, cultura, educação e até mesmo por nossa genética. Eles podem nos ajudar a interpretar a realidade de maneira mais eficiente, mas também podem distorcer nossa percepção, levando-nos a repetir comportamentos que não nos servem mais.

Ao nos tornarmos conscientes desses filtros, podemos começar a questioná-los e, se necessário, reprogramá-los. Isso nos permite adotar novas perspectivas e comportamentos mais alinhados com nossos objetivos e valores. A mudança de comportamento não é um

processo instantâneo, mas um caminho contínuo de autodescoberta e evolução.

Melhorar nossos comportamentos impacta diretamente nossos relacionamentos. Quando nos tornamos mais conscientes de nossos padrões, conseguimos nos comunicar de forma mais clara e empática, reduzindo conflitos e fortalecendo os laços com as pessoas ao nosso redor. No ambiente profissional, essa mudança pode aumentar nossa capacidade de colaboração e liderança, enquanto nas relações familiares e afetivas, pode promover maior compreensão e harmonia.

Em resumo, nossos padrões comportamentais desempenham um papel crucial na nossa evolução pessoal. Ao olhar para nossas dores, medos e sombras, encontramos a chave para transcender esses desafios e nos tornarmos versões melhores de nós mesmos. Invista no autoconhecimento e permita-se evoluir, pois essa jornada não só transformará sua vida, mas também enriquecerá suas relações em todos os aspectos.

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



## GEEK - ROCK - ANIME



☎ 54 98412-7551

📍 Rua Morom, 1340 - Centro

📱 @blackboxstoreoficial\_ 📺 BlackBoxLoja

store

## 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

**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







## Dr. Fábio Ferreira Aneris

Ortodontia e Implante RT - CRO 23099

Cuidamos do seu sorriso com um atendimento personalizado e de alta qualidade, voltado para o que há de mais moderno e eficaz na odontologia.

A clínica odontológica do Dr. Fábio Aneris se destaca por oferecer um atendimento de alta qualidade, combinando tecnologia de ponta com cuidado humanizado.

## Conheça nossos profissionais

Contamos com uma equipe altamente capacitada que combina habilidade técnica com cuidado humanizado, sempre priorizando o bem-estar e a saúde dos nossos pacientes.



**Dr. Fábio Aneris**

Especialista em implantes, próteses (moveis e fixas) e cirurgia



**Dra. Gabriela Rossini**

Especialista em Dentística, facetas (resinas ou cerâmica).



**Dr. Fabiano Mendonça**

Especialista em aparelhos ortodônticos, estéticos e alinhadores.

### Facetas



### Próteses fixas



### Implantes dentários



### Aparelho ortodôntico metálico



### Aparelho ortodôntico estético



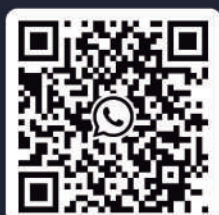
### Alinhadores



## 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, 136 - loja 3,  
Edifício Epic, bairro Nicolau Vergueiro  
- Passo Fundo/RS. - CEP 99020-000



# QUIROPRAXIA

**Você sofre com dores na Coluna?**  
**Não tenha dúvida, a Quiropraxia pode te ajudar.**

A Quiropraxia utiliza a habilidade manual para diagnosticar, tratar e prevenir interferências nervosas provocadas por pequenos desalinhamentos vertebrais e/ou articulares (subluxações) provenientes das nossas atividades diárias executadas de maneira errônea ou repetitiva, maus hábitos, acidentes, quedas, lesões, má alimentação, entre muitos outros se concentra na relação entre coluna vertebral e sistema nervoso central. Qualquer alteração nas articulações, por menor que seja já interfere no bom funcionamento de músculos, nervos e tendões. Assim, o ajuste de uma vértebra já é suficiente para restabelecer a harmonia corporal.

A Quiropraxia propõe uma vida mais saudável por meio do funcionamento normal do sistema nervoso, que controla todas as funções do organismo. E isso é feito através do alinhamento das articulações da coluna vertebral, por meio de técnicas manuais, sem uso de medicamentos

O principal objetivo da quiropraxia não é apenas tirar a dor o mais depressa possível. É também auxiliar o paciente a adotar novos hábitos de vida. Se você não souber o que causou aquela dor, fatalmente ela voltará amanhã ou depois.

O ajuste quiroprático é um procedimento muito útil para remover a pressão sobre seus nervos espinhais e restabelecer sua estrutura corporal. No momento em que a subluxação vertebral é corrigida, centenas de funções e atividades deixam de ser afetadas, o fluxo de impulsos nervosos entre o cérebro e o corpo é normalizado, seu organismo começa a trabalhar sem interferências.

Por isso, sessões regulares são aconselhadas para manter o equilíbrio geral do organismo e conservar a biomecânica correta de sua coluna e estruturas que a suportam.

Há diversos problemas que são tratados e tendo como origem a coluna vertebral, podem ser tra-

tados com Quiropraxia. Os problemas mais comuns tratados são:

- Dores na coluna (pelve, lombar, torácica e cervical)
- Problemas degenerativos (Hérnia de disco, bico de papagaio, artroses)
- Dores em extremidades (punho, cotovelo, ombro, joelho, tornozelo)
- Dores musculares
- Alterações do sono
- Cólicas menstruais
- Dores de cabeça
- Cialgia

Para ser um Quiropraxista é necessário submeter-se a uma formação de nível superior. A quiropraxia é, portanto, um curso de nível universitário. O curriculum consiste em uma extensa educação (no mínimo 5 anos) em ciências biomédicas, métodos diagnósticos e prática clínica. Seja qual for a sua idade, na prevenção ou tratamento de problemas relacionados à coluna procure um Quiropraxista formado.



Fonte: Érica Zabet  
Quiropraxista (ABQ - 528)  
(54) 98139-5363  
Instagram: @ericaquiropaxia



Coligação Passo Fundo Sempre/PSD/MDB/PP/PSB/PSDB/CIDADANIA

PREFEITO **Pedro 55**  
VICE CORONEL CEOLIN

**psd**  
Partido Social Democrático

**Esporte, saúde e educação.**  
**Giba é evolução!**

**GIBA**  
**BELLAVIER**  
**55888**

**Vereador**

CNPJ 56.596.344/0001-60

Tiragem 3.000 exemplares  
CNPJ 10952719-0001/86

**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



# CONTADOR COMO MÉDICO DO SEU NEGÓCIO

No dia 22 deste mês de setembro comemoramos o dia do CONTADOR. Profissional indispensável para a SAÚDE!

Você deve estar lendo e se perguntando: "Como assim?!" Sim! O contador é o médico das empresas, pois ele previne, remedia e trata as doenças dos negócios! Nada mais justo que homenagear os (as) contadores (as) falando sobre as formas de tributação dos profissionais liberais ligados à saúde!

A contabilidade voltada à área médica tem algumas nuances que, se bem administradas podem aumentar consideravelmente os lucros desses profissionais. O planejamento tributário é um dos "tratamentos" aplicados pelo contador, que surte grande efeito sobre esta área, e nada mais é que um conjunto de estratégias aplicadas de forma legalizada, com o objetivo de reduzir a carga tributária.

A maior dúvida dos profissionais da saúde se dá quanto a forma de tributação: Pessoa física ou Pessoa Jurídica?

Se a opção for a tributação pela Pessoa Física o profissional estará sujeito ao carnê leão e ao livro cai-

xa, tendo a incidência de IMPOSTO DE RENDA, INSS e ISS, e nem todas as despesas são dedutíveis aqui. É preciso que o profissional tenha muito controle e organização pois além de prestar contas mensalmente ao carnê leão, ainda terá que "ajustar" os valores na DIRPF (Declaração de Imposto de Renda Pessoa Física anual) e as alíquotas de Imposto de renda e INSS podem chegar a 27,5% e 20% respectivamente.

Como pessoa jurídica a tributação pode ser feita através do Lucro Real, Lucro Presumido ou Simples Nacional. Este último se tornou uma opção em 2014, porém pouco indicada, dada a alíquota de 16,93%. Por outro lado, desde 2018, com a figura do fator R, surgiu a possibilidade do enquadramento no Anexo III do Simples Nacional, o que reduziria a tributação a 6%, no caso da folha de pagamento dos últimos 12 meses ser igual ou superior a 28% da receita bruta do mesmo período; ou ainda pelo Anexo V do

Simples Nacional, a uma alíquota de 15,50%, o que já é muito atrativo.

No caso em que o profissional da saúde não tenha uma folha de pagamento que fique dentro das condições para o enquadramento no Anexo III (FATOR R IGUAL OU SUPERIOR A 28%) é mais vantajoso que permaneça enquadrada no Lucro Presumido, visto que a alíquota varia entre 13,33% e 16,33% do Faturamento, levando em consideração algumas regras tributárias.

Diante de todas estas regras, "poréns" e "senãos" é de extrema importância que o profissional da saúde tenha o suporte de uma assessoria contábil atuante para lhe fornecer um planejamento tributário personalizado.

A figura do contador como médico das organizações se aplica também às pessoas físicas e como vimos até aqui, pode reduzir os custos e despesas, evitando a sonegação e legalizando operações

de acordo com as legislações federais e municipais.

Assim como os profissionais da saúde orientam os pacientes a NÃO SE AUTOMEDICAR, nós contadores orientamos os médicos e profissionais liberais como um todo, A BUSCAR A AJUDA de um profissional especializado que lhes auxilie na melhor tomada de decisão quanto ao enquadramento e tributação da sua atividade.

Fonte: Aline Mattana  
Assessoria empresarial e contabilidade | CRC/091.489  
(54) 99169-0874  
Instagram: @a.mattanacontadora





**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.**





**ALINE MATTANA**  
CONTABILIDADE E ASSESSORIA EMPRESARIAL  
contabilidademattana@gmail.com  
(54) 99169.0874 / (54) 98126.9997

**Parabéns!**  
22 de setembro, dia do  
**CONTADOR**

Aproveito a **OPORTUNIDADE** para parabenizar os **CONTADORES**, que com **COMPETÊNCIA** e **PRUDÊNCIA**, fazem com que as **ENTIDADES** tenham sua **CONTINUIDADE** garantida com sucesso!

Parabéns pelos seus **PRINCÍPIOS!**

📍 @a.mattanacontadora





# Direito tributário em foco: Isenção de imposto de renda para doenças graves e recuperação de contribuições excedentes do INSS

O Direito Tributário brasileiro oferece diversas oportunidades para que os contribuintes possam reduzir legalmente sua carga tributária, especialmente em situações específicas que merecem atenção. Duas dessas oportunidades são a isenção

do Imposto de Renda para pessoas com doenças graves e a recuperação da contribuição ao INSS paga acima do teto. Ambas as teses possuem fundamentos legais sólidos e podem trazer benefícios financeiros consideráveis para os cidadãos que se encontram nessas condições.

A isenção do Imposto de Renda para pessoas com doenças graves está prevista na Lei nº 7.713/1988, que estabelece que aposentados, pensionistas ou reformados diagnosticados com doenças graves, como câncer, AIDS, e esclerose múltipla, têm direito à isenção do Imposto de Renda sobre seus proventos de aposentadoria. Para garantir esse benefício, é necessário que a doença seja comprovada por um laudo pericial emitido por um serviço médico oficial. Caso concedida, a isenção pode ser retroativa, permitindo a restituição de valores pagos indevidamente nos últimos cinco anos.

A recuperação das contribui-

ções ao INSS pagas acima do teto é outra tese importante no Direito Tributário. O teto de contribuição é o valor máximo sobre o qual incidem as contribuições previdenciárias. No entanto, muitos contribuintes acabam pagando valores acima desse limite, especialmente aqueles com múltiplos vínculos empregatícios. Como as contribuições acima do teto não resultam em benefícios adicionais na aposentadoria, é possível solicitar a devolução desses valores.

Para iniciar o processo de recuperação, o contribuinte deve reunir documentos que comprovem as contribuições, como recibos de pagamento e extratos. Assim como na isenção do Imposto de Renda, a recuperação dos valores pagos indevidamente pode retroagir aos últimos cinco anos.

Essas teses demonstram a importância do conhecimento e da proatividade na gestão tributária. Muitos contribuintes desconhecem seus direitos e acabam pagando mais do que deveriam.

Fonte: João Luiz Mendes  
Advogado  
OAB/RS 133.948  
(54) 99302-5417  
Instagram: @joaoluizmendesadvogado



**JLM**  
**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

**Dental SUL**  
IMPLANTES

ALGUMAS MARCAS QUE VOCÊ ENCONTRA AQUI

NOVA DFL    GOLGRAN Millennium    Zhermack Dental

SUPERMAX    Talmax    DentalNews

angelus    'GC'    ivoclar

EVODEN    KOTA 30 anos    NOVA logp

EQUIPAMENTOS E MATERIAIS ODONTOLÓGICOS PARA SUA CLÍNICA

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

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

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

**TOUCH vibration**

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

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

@aline\_andrade    (54) 98106-0014

Aline Andrade

**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



# Suicídio em crianças e adolescentes: precisamos quebrar o tabu

Existem alguns temas que raramente são discutidos. Há mais perguntas do que respostas, mas é importante falar sobre suicídio entre crianças e adolescentes. As palavras aparentemente dissonantes infância e morte tornaram-se cada vez mais fundidas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o suicídio entre crianças e adolescentes é a quarta causa de morte no Brasil e no mundo. Em 2021, foram detectados 200 casos no país, o maior número desde 1996, quando o Ministério da Saúde registrou.

Para compreender o que faz as crianças e jovens pensarem sobre a possibilidade do suicídio, é importante saber que não existe um motivo único. É sempre causada por diversos fatores devido a problemas biológicos, antecedentes familiares ou problemas sociais e ambientais como falta de recursos psicológicos e influência das redes sociais.

Outras questões como conflitos, desastres, violência, perdas e isolamento também podem desempenhar um papel. Por exemplo, temos que considerar as pandemias.

Os dois anos em que a COVID-19 mais se espalhou pelo mundo foram quando o contato social entre crianças e adolescentes diminuiu. A falta de comunicação pessoal na escola também impediu os jovens, especialmente, de lidar com situações de conflito. Além de terem a saúde mental fragilizada pelo período de isolamento, não aprenderam a lidar com mal-entendidos e dinâmicas de conflito no ambiente escolar. Mudanças devido à comunicação digital, à pressão das redes sociais e à vida de fantasia “perfeita” anunciada na mídia, junto com isso, a vida digital também destruiu o tempo que esperamos pela interação social. Aos poucos aprenderam a não esperar nem tolerar o desconforto.

Aprender a controlar as emoções é importante para reduzir o medo que envolve a vida das crianças e jovens e pode ajudar a prevenir o suicídio. Precisamos construir uma rede de apoio. As crianças e os jovens precisam de oportunidades abertas para lidar com as suas emoções com calma, sem serem forçados a falar ou criticados. De



qualquer forma, é importante tratar o assunto de forma justa. Isto dá às crianças e jovens a oportunidade de expressar os seus sentimentos através da conversa, do desenho e da escrita.

As famílias têm um papel a desempenhar ajudando as crianças a distinguir entre facto e ficção nas redes sociais. Porém, como o suicídio é um problema social e multifatorial, o tratamento e a prevenção

do suicídio não são de responsabilidade exclusiva dos pais e sim de todos nós.

**“Suicídio ou tentativa de suicídio é um pedido de ajuda. Um pedido distorcido, mas é”**

Fonte: Iara de Freitas

Psicóloga Clínica

CRP 07/34089

(54) 98411-6455

Instagram: @psicologiaiaradefreitas



*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)

CNPJ 10.952.719/0001-36 | 3.000 EXEMPLARES

**Rafael**  
VEREADOR

**Colussi**

UNIAO BRASIL

PATUSSI 22

**44123**

PROPAGANDA ELEITORAL - ELEIÇÃO 2024 RAFAEL LUIS COLUSSI VEREADOR - CNPJ 56.843.686/0001-37  
COLIGAÇÃO PASSO FUNDO MELHOR DE VERDADE - PL/PODEMOS/REPUBLICANOS/UNIÃO BRASIL/PRD



# Dor na relação sexual não é normal!

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

As principais causas de dor são:

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

- **Vulvodínea:** é um termo usado

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

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

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

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

Muitas pacientes relatam que, às



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

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

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

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

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

Instagram: carolineartusi.fisiopelvica



**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, N° 377 - Vera Cruz - Passo Fundo/RS  
Rua Av. Brasil Oeste, N° 922 - 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

UMANI

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

**COMO VAIOÇ?**

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

CVV

f @ cvvoficial

**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. Hawai  
@psico.luizamenegatti





## TANTRA

### O que é?

Tantra não é uma massagem ou uma técnica. Tantra é um relaxamento no coração, no corpo e na mente. A massagem tântrica é o nome que usamos na condução do processo de estímulos sensoriais que são realizados por todo o corpo através do toque.

### Qual é o objetivo?

O objetivo é fazer com que você possa conhecer todo potencial do seu corpo, suas sensações, o potencial energético e orgástico existente dentro de você. Através de toques sutis, o cuidado ao tocar o corpo do outro e o respeito com toda a história de vida que vem carregada ali, faz com que a massagem tântrica proporcione a quem recebe uma conexão com você, com seu amor próprio e sua força interna.

### Para quem é indicado?

Está indicado para quem deseja uma conexão consigo, para relaxamento físico, mental e emocional.

### Quais os benefícios?

São inúmeros benefícios:

- Melhora a estima e disposição;
- Ressignificação do sexo;
- Intimidade com o próprio corpo (quem se conhece sabe dar prazer);
- Atua na melhora das disfunções sexuais;
- Alívio do estresse e ansiedade.

Fonte: Lizi Freitas  
Massagista Tântrica  
(54) 99900-8483  
Instagram: @liziifreitag



## 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**

**Lavup**  
LAVANDERIA AUTOATENDIMENTO

**Siga no Instagram**  
**@lavuppassofundo**

# Quer um anúncio com RESULTADO?

JORNAL  
**Viva Bem**



**ANUNCIE**  
**54 99127-8125**

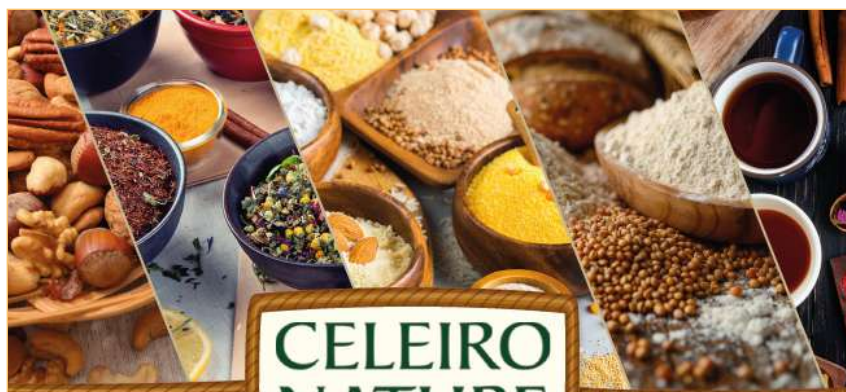
## DICA DE QUEM ENTENDE...



@jvivabem

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





**CELEIRO  
NATURE  
DA NETO**

Garante seu  
**Bem-estar,**  
busque o equilíbrio!

Naturais • Orgânicos • Sem Glúten  
Sem Lactose • Diet • Light  
Suplementos

TELE-ENTREGA  
(54) 99927-7360

📍 Av. General Neto, 182, sala 02. Centro  
🌐 celeironaturedaneto.com.br

📍 Celeiro da Neto  
📱 @celeironaturedaneto



*Elegância e requinte!*

Seleção perfeita para os dias que pede aconchego.

Coleção  
**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

