

JORNAL Viva Bem

ano23
nº 267
Outubro 24

Periodicidade Mensal
Passo Fundo/RS
Distribuição Gratuita

www.jornalvivabem.com.br @jvivabem



MÊS DE PREVENÇÃO CONTRA O CÂNCER DE MAMA

Pantik

PANIFICAÇÃO INTEGRAL

PÃES
LANCHES
DELICATESSEN

LEVE UMA VIDA INTEGRAL

R. Capitão Araújo, 297
Passo Fundo/RS

54 3601-0830

@pantikintegral

Masar
Equipamentos para Ginástica Ltda

Débora Fistarol

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

54 3311-8900 @www.masar.com.br

Av. Sete de Setembro, 100/loja 113
Plaza Shopping - Centro - Passo Fundo/RS

PRO-ARTE
PROTESE DENTÁRIA

Marcus Boeira - TPD 1996

54 99181-3714

Rua Izaías Fontana, 272
Petrópolis - Passo Fundo/RS

Radioativa
Geek / Nerd

Alto risco de se apaixonar!

Rua Paissandú, 1850
Em frente ao EENAV

(54) 99676-2378

@lojaradioativageek

ARC SUL
CLIMATIZAÇÃO

- INSTALAÇÃO • HIGIENIZAÇÃO
- MANUTENÇÃO PREVENTIVA

Solicite seu orçamento!

54 99679-9120

@arcosul.climatizacao

Outubro é rosa



CHEGOU O MOMENTO DE CUIDAR
DA PESSOA MAIS IMPORTANTE: VOCÊ!

□ A busca pela perfeição e o afastamento
da autenticidade da mulher - PÁGINA 5

□ Crianças não mentem?
PÁGINA 8

HOSPITAL DE OLHOS LIONS
PDG Dyogenes A. Martins Pinto

**SOFRE DE VISTA
CANSADA?**

○ HOSPITAL DE OLHOS LIONS
OFERECE A SOLUÇÃO IDEAL:
**CIRURGIA REFRACTIVA COM
TECNOLOGIA DE PONTA,
UTILIZANDO O MELHOR
EQUIPAMENTO DO MUNDO.**

PÁGINA 03

Adriana Petter
PSICÓLOGA - CRP 07/05795

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

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

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

www.adrianapetter.com.br

Restrições ao uso do celular em sala de aula em debate. Mas e fora dela, como os pais o utilizam?



É cada vez maior o número de países onde a utilização do telefone celular em sala de aula sofre restrições ou é proibida, e, no Brasil, o tema voltou à tona recentemente. E não é assunto novo, pois, desde o ano de 2015 tramita no Congresso Nacional um projeto de lei que proíbe o uso de celular e de tablet em salas de aula dos estabelecimentos de educação básica e superior. Dados do “Relatório Global de Monitoramento da Educação 2023”, divulgado no final do mês de setembro pela Unesco, Organização da ONU para Educação, revelam que França, Itália, Finlândia, Holanda, México e Estados Unidos já proibiram o uso do celular ou de redes sociais nas escolas, e que um em cada quatro países do mundo tem leis que com igual finalidade. No Brasil, há proibições pontuais em alguns estados e municípios, mas que restringem-se às suas escolas, não atingindo, por exemplo, escolas particulares. Desta vez, uma lei em nível nacional irá normatizar para todas as escolas brasileiras, e, em todos os níveis.

Levantamento do SUS mostrou que, no ano passado, a incidência de níveis elevados de ansiedade en-

tre crianças superou a de adultos pela primeira vez, e, entre as causas, está o uso excessivo dos smartphones. Na Inglaterra as escolas que baniram os celulares em salas de aula tiveram melhores resultados em exames nacionais de ensino, além do que, citado por professores, a perda de foco dos alunos, as distrações, a exposição a conteúdos sexuais e violentos e o aumento de casos de bullying on-line também diminuíram.

Poderíamos ampliar a gama de consequências que usos indevidos provocam: aumento de consumo de medicamentos em faixa etária muito jovem, alguns transtornos de aprendizagem, desestímulo à memorização e consequente ocorrência de “preguiça mental”, perturbações ao desenvolvimento de área motora ao substituir a escrita por fotos e prints de conteúdos escolares e muito mais.

Porém, não podemos ter o celular apenas como um vilão. Há pouco tempo, em meio à pandemia de Covid, foi por intermédio dele que milhares de alunos e de escolas puderam manter as atividades de ensino à distância. Se por um lado, o bom uso traz vantagens que beneficiam a todos, seja na escola, no trabalho ou na vida de cada um, é preciso estar alerta ao uso indevido e eventuais prejuízos decorrentes, e, para isto, há uma série de movimentos resultantes em estudos e pesquisas na internet.

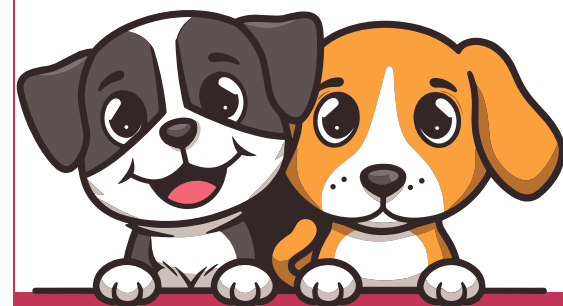
Há um questionamento que diz: “Você controla a tecnologia ou a tecnologia controla você?”. Se este é um desafio para adultos, imagine para crianças em seus primeiros contatos com o mundo fascinante dos smartphones. Porém, de pouco uso e desconhecida pela maioria de usuários, é a função “Bem estar digital e controle parentais” instaladas em aparelhos com tecnologia android e acessível a partir do ícone de configurações; para o IOS vá em “ajustes”. Ali, é possível monitorar quais os aplicativos mais utilizados e por quanto tempo, verificar sobre como está o uso em redes sociais, como pausar aplicativos quando atingirmos um tempo de uso (definido

pelo próprio usuário), como reduzir interrupções, configurar modo de dormir e outras funções. A minha proposta, caro leitor, é a de que você configure por um dia seu celular limitando o acesso a alguns aplicativos e, principalmente às redes sociais, para que ao final do dia possa analisar como foi a experiência. Só então, você terá condições de responder se controla ou é controlado pela tecnologia e vivenciar sobre o quanto é difícil abster-se do celular, e o mais importante: qual o seu grau de dependência, se é que há.

Poder conviver melhor com a tecnologia mantendo o foco no que realmente importa, ser capaz de se desconectar e alcançar um equilíbrio consciente entre a conectividade e a desconexão digital, tornam-se desafios para todos. A prioridade deve ser fazer com que os dispositivos e aplicativos que usamos diariamente estejam alinhados com nossas necessidades e façam parte de rotinas mais saudáveis, não nos expondo a prejuízos sociais, de aprendizagem ou de relacionamentos.

Agora, você já ouviu falar em nomofobia? Pois bem, trata-se de uma doença cada vez mais comum e pouco conhecida por este nome e caracterizada por quando você não consegue deixar o celular ou o computador de lado. Nestes casos, cuidado, você pode estar sofrendo de dependência do seu dispositivo eletrônico e os primeiros sintomas percebidos são estresse, depressão, tristeza, falta de sono e dificuldades em se relacionar. Em assim sendo, não espere o quadro agravar-se, procure ajuda, procure um psicólogo.

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



CURIOSIDADES

sobre os cachorros

- Um cachorro adulto tem 42 dentes.
- O olfato dos cachorros é 1 milhão de vezes melhor do que o dos seres humanos. O olfato dos cães é um dos melhores da natureza. Se as membranas situadas no nariz dos cães fossem estendidas, elas seriam maiores que o próprio cão.
- A audição dos cachorros é 10 vezes melhor do que a dos humanos.
- As glândulas sudoríparas dos cachorros estão entre os seus dedos das patas.
- As pessoas tem cachorros como bichos de estimação há 12 mil anos.
- É um mito dizer que os cachorros não enxergam cores, eles podem ver cores, mas em tonalidades diferentes do que vemos.
- A maior ninhada ocorreu em 1944 quando uma American Foxhound teve 24 filhotes.
- Cães de guarda são mais suscetíveis a atacar um estranho correndo, que um que esteja parado. Ao se deparar com um cão bravo, não corra.
- Os cães têm cerca de 100 expressões faciais, a maior parte delas é feita com as orelhas.

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

Vista cansada? Hospital de Olhos Lions oferece cirurgia refrativa com equipamento considerado o melhor do mundo

A presbiopia, mais conhecida como vista cansada, é uma condição comum que afeta geralmente pessoas após os 40 anos, dificultando a capacidade de focar em objetos próximos. Para aqueles que desejam se livrar da dependência dos óculos de leitura, a cirurgia refrativa surge como uma solução moderna e eficaz. E em Passo Fundo, o Hospital de Olhos Lions se destaca como o único na região que oferece esse procedimento avançado.

Tecnologia de Ponta a Serviço da Visão

O Hospital de Olhos Lions é referência no tratamento de problemas oculares e o único no interior do Rio Grande do Sul a contar com o moderno laser Zeiss Mel 90. Esse equipamento é considerado o melhor do mundo para cirurgias refrativas, por sua precisão em corrigir os quatro principais erros de refração: miopia, hiper-

metropia, astigmatismo e, claro, a presbiopia. Segundo o Dr. Carlos Ricardo de Camargo Ramos, Diretor Técnico e Coordenador da Residência Médica do hospital, o Zeiss Mel 90 permite procedimentos com resultados mais rápidos, seguros e eficientes. “A presbiopia é uma condição que afeta milhões de brasileiros, e muitos não sabem que podem contar com uma cirurgia segura e eficaz. O Hospital de Olhos Lions é o único em Passo Fundo que realiza essa cirurgia para presbiopia, utilizando a melhor tecnologia disponível”, destaca o Dr. Carlos Ramos.

Como Funciona a Cirurgia Refrativa para Presbiopia?

O procedimento consiste na remodelação da córnea permitindo que o paciente consiga focar em diferentes distâncias, sem precisar de óculos. “Com esse equipamento, a remodelação da córnea é feita de forma extremamente precisa, garantindo uma recuperação rápida e uma melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes”, detalha o médico.

De acordo com o Dr. Carlos Ramos, a cirurgia é indicada para pacientes com mais de 40 anos que sofrem com a dificuldade de enxergar de perto, mas que não apresentam contraindicações médicas. “Cada caso é avaliado individualmente para garantir que a cirurgia seja a melhor opção para o paciente. O nosso objetivo é proporcionar mais liberdade e conforto visual, sempre com a máxima segurança”, explica o oftalmologista.

Agende Sua Avaliação

Se você sofre com a vista cansada e deseja saber mais sobre a cirurgia refrativa para presbiopia, agende uma avaliação com a equipe especializada da instituição. O hospital oferece atendimento personalizado, desde a consulta inicial até o acompanhamento pós-cirúrgico, sempre com o compromisso de garantir os melhores resultados.

Entre em contato pelo telefone ou WhatsApp (54) 3318-0200 e descubra como a cirurgia refrativa pode transformar a sua visão e qualidade de vida.



A MASSOTETAPIA NA PREVENÇÃO DA SAÚDE DA MULHER



A massoterapia pode desempenhar um papel significativo na prevenção da saúde da mulher de várias maneiras:

Redução do Estresse: O estresse crônico pode impactar negativamente a saúde. A massoterapia ajuda a relaxar os músculos e a mente, reduzindo os níveis de estresse e promovendo uma sensação geral de bem-estar.

Melhora da Circulação: A massagem pode melhorar a circulação sanguínea, o que é benéfico para a saúde cardiovascular e pode ajudar na prevenção de problemas circulatórios.

Alívio da Tensão e Dor: Muitas mulheres sofrem de tensões musculares e dores, especialmente durante o ciclo menstrual. A massoterapia pode aliviar essas tensões.

Apoio durante a Gravidez: A massoterapia ajuda a aliviar dores nas costas, inchaço e desconforto, além de reduzir a ansiedade.

Promoção da Consciência Corporal: A massoterapia incentiva as mulheres a se tornarem mais conscientes de seus corpos, ajudando-as a identificar áreas de tensão ou dor que podem requerer atenção médica.

Estímulo ao Autocuidado: Participar de sessões de massoterapia pode incentivar práticas de autocuidado e o cuidado com a saúde geral.

Esses benefícios fazem da massoterapia uma ótima ferramenta para ajudar na prevenção e promoção da saúde da mulher.

**RITA ASTOLFI - COREN 171312, ENFERMEIRA
MASSOTERAPEUTA E MINISTRANTE DE CURSOS NO RS**

☎ 54 99937-9379

📧 @ritaastolfimassoterapiaclinica

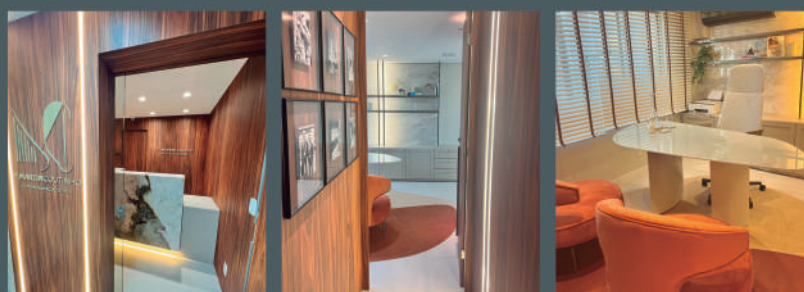
📍 Rua XV de Novembro, 788, sala 504
Centro Passo Fundo RS



Dr. MARTINCOUTINHO

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

PREVENÇÃO, DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO.



ESPECIALIDADES

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

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



Toxicidade financeira: o impacto do câncer de mama nas finanças das pacientes

Quando discutimos o câncer de mama, os efeitos físicos e emocionais recebem mais atenção. No entanto, o peso financeiro das despesas médicas também pode afetar significativamente a qualidade de vida das mulheres. À medida que surgem novas e melhores opções de tratamento, os custos aumentam, muitas vezes tornando o processo de cura financeiramente desgastante.

O impacto financeiro do câncer de mama

Pesquisas recentes têm estudado como a toxicidade financeira afeta a qualidade de vida e a eficácia dos tratamentos. Um dos principais instrumentos usados para medir esse impacto é o Comprehensive Score for Financial Toxicity (COST), que avalia como o tratamento interfere na vida financeira do paciente.

Um estudo brasileiro aplicou o questionário COST em mais de 900 mulheres trabalhadoras em uma instituição privada de saúde. Os resultados, apresentados em 2022, mostraram que o impacto finan-

ceiro foi 2,3 vezes maior em mulheres com mais de 65 anos, sendo as mulheres não-brancas as mais prejudicadas. Pacientes desempregados ou com licença médica também relatam maiores dificuldades financeiras. Outro estudo, publicado no início de 2023, revelou que cerca de 80% dos pacientes em países de baixa ou média renda, como o Brasil, sofrem com o estresse financeiro relacionado ao câncer. Em países de alta renda, esse número cai para 30%.

Como reduzir o impacto financeiro?

O impacto financeiro do câncer de mama pode variar de acordo com a situação de cada paciente. Fatores como idade, etnia, gravidade da doença e tipo de tratamento influenciam diretamente nas despesas. Além disso, perder o emprego, não ter reservas financeiras ou ser responsável pelo sustento da família pode agravar ainda mais a situação. Para lidar com isso, é importante que os pacientes discutam suas preocupações financeiras com seus médicos, para que o tratamento

possa ser ajustado conforme necessário. Quem tem plano de saúde deve buscar orientações sobre coberturas e alternativas de cobertura. Além disso, existem organizações sem fins lucrativos que oferecem apoio financeiro e orientação para pacientes com câncer.

Controlar os efeitos financeiros do tratamento é tão importante quanto cuidar dos aspectos físicos e emocionais. Desta forma, é possível garantir que os pacientes tenham acesso aos melhores recursos de forma sustentável, minimizando os danos da toxicidade financeira e preservando sua qualidade de vida.

Dicas para cuidar da saúde mental durante o tratamento

Além das preocupações financeiras, é essencial que os pacientes busquem estratégias para fortalecer sua saúde mental durante o tratamento, ajudando a manter o equilíbrio emocional nesse período



de esforço.

Além disso, buscar por auxílio de conhecimento em inteligência financeira também promove bem-estar e segurança para o momento delicado com saúde física.

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



OUTUBRO ROSA
Estamos juntos
nessa luta

Prevenir
é o melhor
exercício!

espaço pilates

Agende seu horário
☎ 54 99627-7499

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

Faça um aula
experimental gratuita.

JOÃO PEDRO
15222
VEREADOR

**Em defesa dos
nossos idosos**

PROPAGANDA ELEITORAL - ELEIÇÕES 2024 - CNPJ 56.315.869/0001-80
COLIGAÇÃO PASSO FUNDO SEMPRE - PSD, MDB, PP, PSB, CIDADANIA E PSDB
VALOR PAGO PELA MÍDIA: R\$ 400

A busca pela perfeição e o afastamento da autenticidade da mulher

Não podemos falar sobre o ser mulher sem considerar a perspectiva social que permeia essa vivência. Dito isso, partimos do entendimento das inúmeras camadas que historicamente transversalizam os papéis que a mulher ocupa na sociedade e a forma que ela se relaciona com o outro e consigo.

Sabe-se que há séculos a mulher é alvo de uma série de ideais a serem cumpridos, os quais variam desde padrões de comportamento, lugares a se ocupar na sociedade e é claro, rígidos ideais estéticos de acordo com cada época, reforçando ainda mais a ideia de que não é possível falar das mulheres sem que seja considerado o contexto social. Sendo assim, mesmo que consideremos a pluralidade que permeia o "ser mulher", há algo que pode ser comum entre a grande maioria: a busca incessante pela perfeição.

Quando lemos a palavra perfeição, não raras vezes tendemos a considerar que estamos falando dos ideais estéticos conforme citado anteriormente, mas cabe ressaltar que essa questão parte de um cenário ainda mais amplo, indo ao encontro da expectativa colocada na mulher de que além de estar de acordo com tais padrões, deve também ser uma excelente mãe, uma profissional admirável, uma esposa incrível e mais uma série de requisitos que reforçam não somente a cobrança externa, mas também internamente.

Diante de tantas imposições, ora veladas e ora explícitas, é comum nos depararmos com mulheres que possuem uma relação estremecida consigo, especialmente quando percebe que essa corrida rumo a perfeição afasta ela de sua própria autenticidade e a aproxima da frustração de não conseguir suprir esses ideais, sendo comum o

aparecimento de emoções que vão desde a vergonha e percorrem um caminho entre a ansiedade, tristeza e também, a culpa de se ver tão distante desses padrões e ainda mais distante de si. Afinal, quanto mais tentamos suprir uma expectativa externa, mais nos afastamos de nós mesmas.

Esse somatório de fatores impactam diretamente na construção e/ou desconstrução de sua autoimagem, que embora não seja formada unicamente por tais aspectos e tem uma complexidade a ser considerada, torna-se visível o quão recorrente é o sentimento de insatisfação entre as mulheres, resultando em um cenário de comparações e crenças de que não são suficientemente boas para si e para o outro, podendo gerar impactos diretos nas relações interpessoais e em casos mais graves, o aparecimento de patologias como os transtornos alimentares, ansiedade, burnout, entre outros. Vale ressaltar que as patologias não aparecem diante do surgimento de sintomas isolados, sendo necessário considerar uma gama de aspectos para criar uma hipótese diagnóstica, o qual é realizado especialmente por psicólogos (as) e psiquiatras.

Portanto, é importante lembrar que a autenticidade é a característica mais bonita e desafiadora de cada mulher que se propõe a se olhar com o carinho e cuidado que por vezes são destinados somente a outras pessoas e não a si. Poder cuidar-se física e emocionalmente com certeza é um desafio diário, mas é importante ter a certeza de que este é um dos movimentos mais bonitos a ser feito por si.

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






Hair Fashion

- Corte • Coloração • Mechas • Hidratação
- Botox capilar • Escova e penteado
- Pé • Mão • Esmaltação em gel
- Spa do pé • Banho em gel
- Hidratação com parafina



☎ 54 99901-8849 / 99204-1564
📍 Rua Bento Gonçalves, 484/térreo
Shopping Bento Brasil - Centro - Passo Fundo




CRECI 21849J

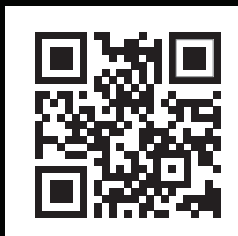
A EXPERIÊNCIA QUE FAZ A DIFERENÇA!

Proprietário (a), traga seu imóvel e garanta a segurança que seu patrimônio merece.

Oferecemos um serviço de excelência para venda ou locação, com foco em maximizar os seus resultados de forma segura e eficiente.



 Você merece essa **tranquilidade**



📱 @patrimoniomoveis

Vendas e Locação:

(54) **99191
7399** 📞

(54) **3311.5453**

Condomínios: (54) **99933.9990** 📞

Trombose Venosa Profunda

A trombose venosa profunda (TVP), conhecida como flebite ou tromboflebite profunda, é a doença causada pela coagulação do sangue no interior das veias — vasos sanguíneos que levam o sangue de volta ao coração — em um local ou momento não adequados (devemos lembrar que a coagulação é um mecanismo de defesa do organismo). As veias mais comumente acometidas são as dos membros inferiores (cerca de 90% dos casos). Os sintomas mais comuns são inchaço e dor. É uma patologia mais frequente em pessoas portadoras de certas condições predisponentes — uso de anticoncepcionais ou tratamento hormonal, tabagismo, presença de varizes, pacientes com insuficiência cardíaca, tumores malignos, obesidade ou a história prévia de trombose venosa.

Outras situações são importantes no desencadeamento da trombose: cirurgias de médio e grande portes, infecções graves, traumatismo, a fase final da gestação e o puerpério (pós-parto) e qualquer outra situação que obrigue a uma imobilização prolongada (parali-

sias, infarto agudo do miocárdio, viagens aéreas longas, etc.). Entre as condições predisponentes é importante citar ainda a idade avançada e os pacientes com anormalidade genética do sistema de coagulação.

A TVP pode ser de extrema gravidade na fase aguda, causando embolias pulmonares muitas vezes fatais (embolia pulmonar é causada pela fragmentação dos coágulos e a migração até os pulmões, entupindo as artérias pulmonares e gerando graves problemas cardíacos e pulmonares). Na fase crônica, após dois a quatro anos, os principais problemas são causados pela inflamação da parede das veias que, ao cicatrizarem, podem levar a um funcionamento deficiente desses vasos sanguíneos.

O conjunto das lesões (pigmentação escura da pele, grandes varizes, inchaço das pernas, eczemas e úlceras de perna) é chamado de síndrome pós-flebítica. Essa complicação leva a imensos problemas socioeconômicos por ser de tratamento caro, prolongado e extremamente penoso em suas repercussões sociais.

A TVP é, muitas vezes, assintomática. O diagnóstico clínico é difícil. O exame mais utilizado para o diagnóstico da TVP é o Eco Color Doppler. O tratamento é feito com substâncias anticoagulantes (impedem a formação do trombo e a evolução da trombose) ou fibrinolíticos (destroem o trombo). Mais modernamente, e em situações selecionadas, o tratamento da TVP pode ser feito na própria residência do paciente, usando-se as heparinas de baixo peso molecular.

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



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

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

GNS
QUELI NUNES SONZA

— Cirurgiã-dentista

— Doutora em Odontologia

— Especialista em Dentística

— Especialista em Prótese Dentária

☎ 54 33127956 ☎ 54 99975-7365

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



Clinical Center

Consultórios por assinatura

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

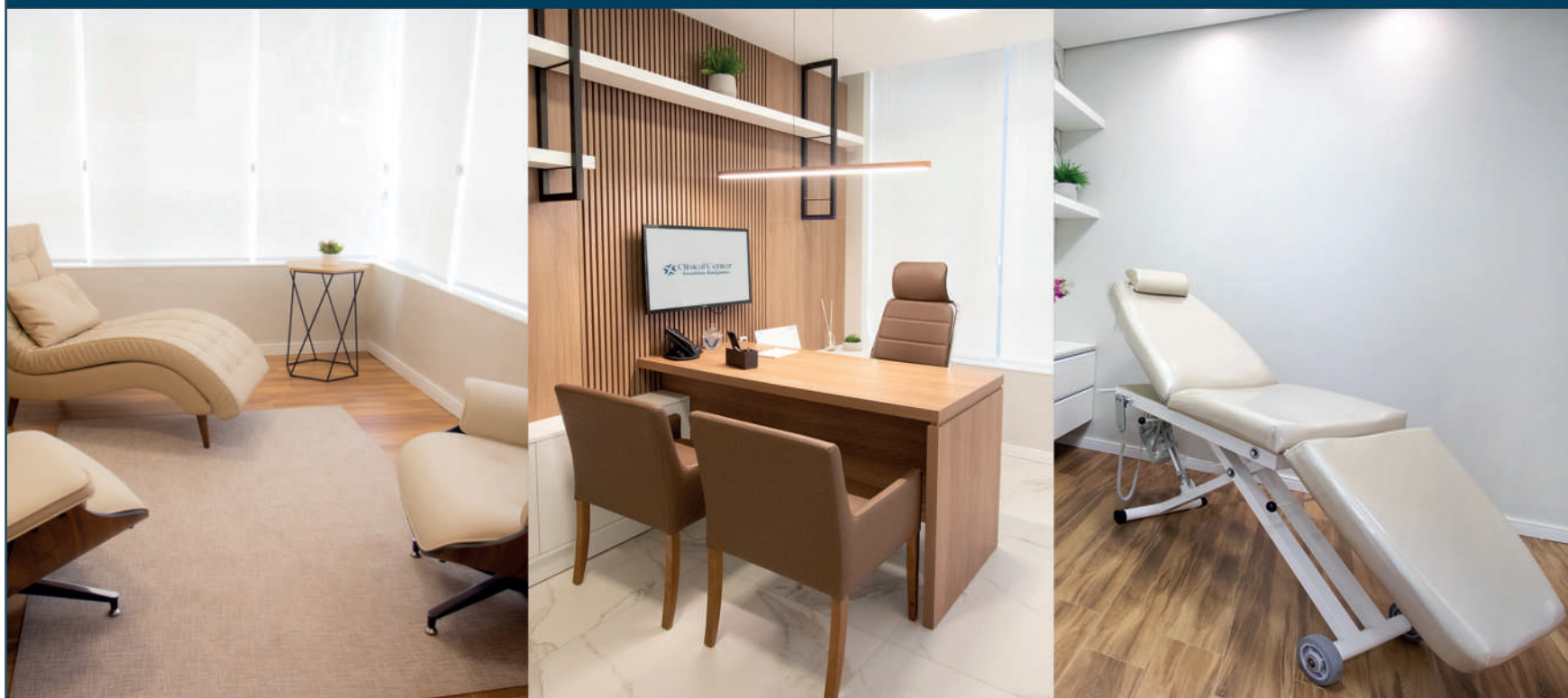
Desde a mais básica até as mais complexas:

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

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

Vem para o Clinical Center, o seu Hub de Saúde Multiprofissional.

Consultórios completos e salas comerciais prontas para você focar no mais importante: o seu sucesso profissional.



CRIANÇAS NÃO MENTEM?

Meu pai faleceu quando eu tinha 5 anos. Eu tenho poucas memórias claras sobre ele, mas fiz questão de preservar e repetir até pouquíssimo tempo uma linda cena que “vivíamos”.

Lembro dele chegando a pé do trabalho (não sei por que, se ele tinha carro), andando alegremente pela calçada, vindo em minha direção, de braços abertos e sorrindo. Eu corri em sua direção e ele me ergueu em um único impulso, me colocando sentada em seus ombros. Ele falou: “filha, vamos fazer uma surpresa para a tua mãe.” Fomos até um terreno baldio, a uma quadra da nossa casa, o qual estava totalmente tomado por hortelãs. Dava pra sentir o cheirinho ao nos aproximarmos do terreno. As folhas eram graúdas, em tons de verde escuro. Lindas. Colhemos algumas e ele reforçou: “tua mãe ama hortelã, ela vai ficar muito feliz.” Voltamos para casa. O resto da história eu não lembro, pois deveria ter uns 3 anos de idade.

A minha vida toda amei hortelã, por me lembrar do meu pai. Contudo, essa cena tão detalhada na minha mente, jamais acontecera. Descobri há bem pouco tempo e até

me frustrei com isso, já que era uma das únicas memórias “vivas” que eu tinha do meu pai. O nome desse evento é: Memórias Falsas. A minha mente infantil mentiu para mim. Você já se questionou quantas das suas memórias são de fato reais?

Segundo a Psicóloga Americana, Elizabeth Loftus, pioneira em conduzir um teste relevante sobre as memórias falsas, no ano de 1995, a nossa memória é parecida com a Wikipédia, e pode ser editada livremente. E mais, não somos os únicos que podemos contribuir com o enredo criado pelo nosso cérebro. Podemos ser manipulados por memórias imprecisas, informações controversas, ambíguas, erradas, mal atribuídas, teorias difusas e, claro, nossas emoções.

Enquanto nossas histórias são contadas, ingenuamente, como parte da nossa jornada, as memórias falsas, não chegam a ter relevância. Mas há um estudo muito interessante sobre este assunto, no Instituto de Psiquiatria do Paraná, onde os cientistas relatam sobre casos de pessoas que passaram por terapias e descobriram que seus fatos traumáticos nunca existiram de fato. As aprisionando em medos



inexistentes. Além disso, o estudo mostra mais um agravante, quando as memórias falsas chegam ao setor jurídico, especialmente nas lembranças distorcidas por parte das testemunhas judiciais.

Olhando por esta ótica, as nossas crianças interiores podem ter nos contado várias histórias irreais, seguindo influência de diversos fatores externos. E para que possamos nos curar de traumas, não disseminarmos fatos irreais, que possam distorcer a realidade e gerar confusão mental, perda da real identidade, inseguranças, medos, ansiedade, é muito importante que

conheçamos as nossas Raízes Emocionais. Quando acessamos estas raízes, criamos condições favoráveis para que o nosso cérebro nos conduza por caminhos mais claros, com amplitude de visão, facilitando as tramas neurais que precisamos para nos mantermos saudáveis na nossa jornada.

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



Fatisa

Investimentos planejados, com
rentabilidade e segurança para você



Vendas - Locações - Imóveis Urbanos - Imóveis Rurais

Consultoria: Avaliações, Assessoria e Crédito Imobiliário

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

Fatisa

Imóveis & Investimentos

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

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

NADA MUDA SE NÃO
CONHECERMOS AS RAÍZES





RAÍZES

MÉTODO
AVANÇADO DE
TERAPIA





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

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

GABRIELE LIMA
PSICOTERAPEUTA
MEDICINA GERMÂNICA
MESTRE DE REIKI

54. 99706-8562

Outubro Rosa: um mês para falar do autocuidado

O mês de outubro é mundialmente conhecido como o período dedicado à conscientização sobre o câncer de mama, uma iniciativa conhecida como Outubro Rosa. Durante esse mês, diversas ações são realizadas para promover a importância da prevenção e do autocuidado feminino, visando à detecção precoce dessa doença que afeta milhares de mulheres em todo o mundo.

Autocuidado da mulher

O Outubro Rosa é muito mais do que apenas uma campanha de conscientização sobre o câncer de mama. É um lembrete poderoso de que as mulheres devem cuidar de sua saúde como um todo, abrangendo não apenas a prevenção do câncer de mama, mas também outros aspectos essenciais do autocuidado.

É fundamental que as mulheres estejam atentas aos seguintes cuidados:

• Autoexame das Mamas

Prática simples, mas fundamental, que deve ser realizada regularmente pelas mulheres para identificar possíveis alterações nas mamas.

• Mamografia

A mamografia é um exame de

rastreamento essencial para mulheres a partir dos 40 anos. Ele permite a detecção precoce de possíveis tumores mamários, mesmo antes de serem perceptíveis ao toque.

• Alimentação Saudável e Atividade Física

Uma dieta equilibrada e a prática regular de atividades físicas ajudam a manter o peso adequado e reduzem o risco de desenvolvimento de câncer de mama.

• Consultas Médicas Regulares

Visitas regulares ao médico são essenciais para monitorar a saúde feminina.

Cuidados com a hematologia

A hematologia é uma especialidade médica que se dedica ao estudo e tratamento das doenças relacionadas ao sangue, medula óssea e órgãos hematopoéticos. Ela desempenha um papel crucial na saúde das mulheres, já que muitas condições hematológicas podem afetar especificamente o público feminino. Entre elas:

• Anemia

A condição pode resultar em fadiga, palidez e falta de ar. As mulheres são mais propensas a desenvol-

ver anemia devido à perda de sangue menstrual.

• Trombofilia

Algumas mulheres podem ter uma predisposição genética a desenvolver coágulos sanguíneos, o que aumenta o risco de trombose venosa profunda (TVP) e embolia pulmonar (EP).

• Distúrbios Menstruais

Condições hematológicas, como a síndrome de von Willebrand, podem causar sangramento menstrual excessivo, o que requer tratamento e monitoramento adequados.

Dia do Hematologista: 29 de Outubro

Em um mês repleto de conscientização sobre a saúde feminina, é importante reconhecer os profissionais que desempenham um papel fundamental no tratamento e na gestão das condições hematológicas. O Dia do Hematologista, celebrado em 29 de outubro, é uma oportunidade de homenagear esses especialistas médicos que dedicam suas vidas a garantir que as mulheres recebam o cuidado adequado para suas necessidades hematológicas também.

Fonte: Dra. Cristiane Zanotelli
Hematologista | CRM 38.589



Fonte: Dra. Daiane Weber
Hematologista | CRM 33.632

Hematoclin:

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



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)



PL
PARTIDO LIBERAL

VEREADORA

ADA
MUNARETTO

22222

DEUS, PÁTRIA, FAMÍLIA E LIBERDADE

CNPJ 56.699.117/0001-60 / CNPJ 10.952.719/0001-86 TIRAGEM 3.000 EXEMPLARES - VALOR PAGO R\$ 400,00

NOVIDADES QUENTES

na Óptica Fisch!

Chegaram as coleções
de óculos solar e de grau
Juliana Paes Eyewear e Ferrari.
Elegância e estilo para
todos os gostos.



A **Juliana Paes Eyewear** oferece óculos de alta
qualidade, com lentes de última geração e
design exclusivo, para que você brilhe
em qualquer ocasião.



Para os amantes da velocidade,
a **Ferrari** apresenta modelos com tecnologia
de ponta e materiais nobres, garantindo
conforto e durabilidade.

ÓPTICA
FISCH

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

Barras de Access Consciousness

O que é?

É uma terapia faz parte do Access Consciousness: um conjunto de ferramentas e técnicas que nos permitem expandir nossa consciência e criar uma nova realidade em nossas vidas. Co-criada nos EUA pelo Dr. Gary Douglas e Dr. Dain Heer. Segundo seus criadores, tudo vem a nós conforme os sinais que emitimos, os pensamentos que acreditamos e as crenças que sustentamos.

E de onde vêm as crenças e padrões? A quem pertencem?

As crenças e padrões de pensamentos que carregamos dentro de nós, muitas vezes sem perceber, refletem-se no mundo externo, herança de nossos antepassados ou no meio em que vivemos e se revelam em situações e fatos do nosso dia a dia e a menos que nos desprendamos, elas continuarão existindo e se repetindo em nossos sucessores.

Essa técnica promove uma nova construção da sua identidade, a percepção de ser Eu, tem como referência o mundo externo, mas é a maneira como percebemos e interpretamos essa realidade que determina "quem somos", "o que somos" e o que fazemos. Trazendo consciência e liberando muitas crenças que fazem viver em traumas e dramas diários, conforme fomos acostumados até hoje.

Como funciona uma sessão?

O paciente fica deitado e o terapeuta especializado faz toques sutis em sequência, estimulando 32 pontos na Cabeça. Cada ponto

corresponde a um determinado aspecto e à forma como a pessoa lida com eles. Por exemplo: dinheiro, poder, controle, criatividade, sexualidade, corpo, tristeza, alegria, paz e calma, entre outros. Dessa forma, esses pontos armazenam componentes eletromagnéticos dos pensamentos, ideias, atitudes, decisões e crenças que as pessoas têm sobre determinado assunto.

No entanto, isso não significa apagar as suas memórias ou quem você é, a energia apenas é renovada, libertando tudo o que não lhe pertence. Ou seja, você poderá olhar para as coisas com uma nova perspectiva, libertar a mente e ver o mundo com outros olhos. Este procedimento deixa uma sensação de paz. A mente fica mais leve, calma e focada nos aspectos positivos da vida.

Benefícios da barra de access

- Reduz sintomas de depressão e ansiedade;
- Você terá mais facilidade em lidar com todos os aspectos da sua vida;
- Reduz bloqueios causados por acumulação de raiva, frustração e exaustão;
- Menos irritação com situações e pessoas que não compreendemos;
- Benéfico para pessoas com déficit de atenção e hiperatividade;
- Aumento de sentimentos de alegria, diversão, confiança e bem-estar no dia a dia;
- Relaxamento profundo e melhor qualidade de sono.

Fonte: Aline Andrade
Terapeuta
(54) 98106-0014
Instagram: @aline_andrade



**Busque sua
melhor vibração!**

Venha conhecer a nova técnica:

**TOUCH
vibration**

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

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

@aline_andrade (54) 98106-0014

Aline Andrade

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 à 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.

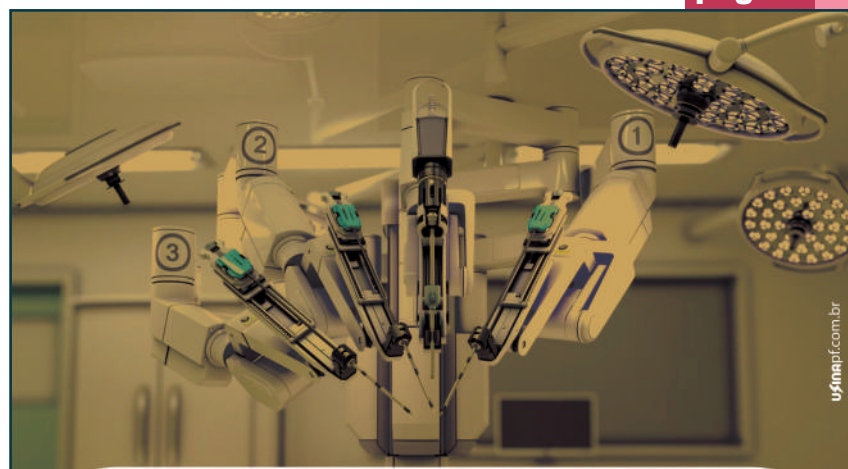
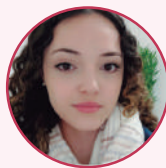
Fonte: **Luiza Menegatti**

Psicóloga Clínica

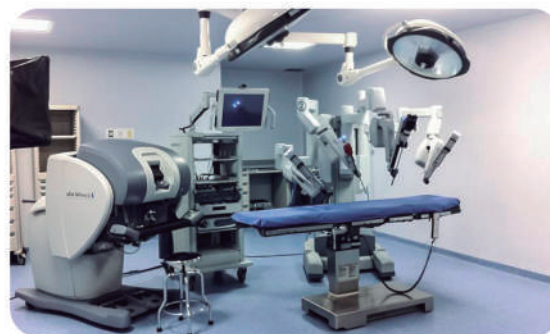
CRP 07/37954

(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



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

☎ 54 99144.4336

Instagram: @enfabiandrade

Luiza Menegatti

Psicóloga Clínica
CRP 07/37954

- Pós-graduada em Terapia Familiar Sistêmica

- Atendimentos: Adolescentes e Adultos (individual, casais e família)

(54) 99678-1704

Rua XV de Novembro, 885 - Ed. Hawai
@psico.luizamenegatti



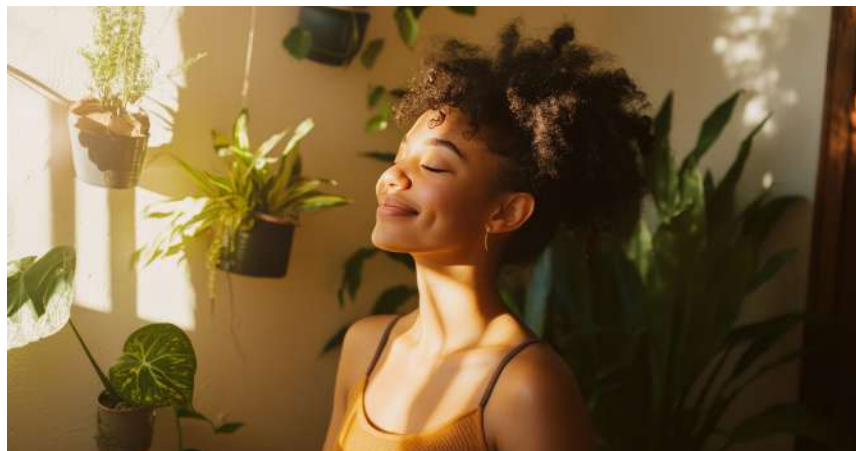
O Poder do Autocuidado: Equilibrando Emoções para uma Vida Saudável

Você já parou para pensar o quanto suas emoções impactam sua saúde física? Em um mundo onde estamos constantemente lidando com desafios e pressões, o autocuidado e a regulação emocional se tornam essenciais para manter nosso bem-estar.

Imagine suas emoções como o termômetro da sua vida. Quan-

do estamos equilibrados, nos sentimos energizados e prontos para enfrentar o dia. No entanto, quando negligenciamos nosso estado emocional, podemos abrir as portas para doenças psicossômáticas – aquelas em que a mente influencia diretamente o corpo. O estresse, a ansiedade e a tristeza não são apenas sentimentos; eles têm o poder de afetar nosso sistema imunológico, nossa digestão e até mesmo nosso coração. É por isso que o autocuidado deve ser uma prioridade, não uma opção. Dedicar um tempo diário para práticas que promovam o bem-estar emocional, como a meditação, a prática de exercícios físicos e a conexão com pessoas queridas, pode fazer uma enorme diferença.

Com a chegada do outubro rosa, somos lembrados da importância de cuidar da nossa saúde física e emocional. Este é o momento perfeito para dedicar um tempo ao autocuidado, fazer um check-up médico e garantir que estamos bem por dentro e por fora. Aproveite este mês para re-



fletir sobre suas emoções, buscar apoio se necessário e tomar medidas proativas para manter seu corpo e mente saudáveis.

Lembre-se, cuidar de si mesmo não é egoísmo, é uma necessidade. Ao regularmos nossas emoções, conseguimos evitar que elas se transformem em problemas físicos. Isso não só melhora nossa saúde, mas também nossa qualidade de vida.

Então, que tal começar hoje? Faça uma pausa, respire fundo e pergunte-se: “Como estou me

sentindo agora?” Reconhecer suas emoções é o primeiro passo para uma vida mais equilibrada e saudável. Afinal, quando cuidamos de nossas emoções, estamos cuidando de todo o nosso ser.

Acredite, você merece esse cuidado. E sua saúde agradece.

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



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

Vereadora

Rosmarí Deggerone

20020

Rosmarí Deggerone, este é o nome!

ENFERMEIRA
PROFESSORA

PREFEITO
PATUSSI

VICE
CLAUDIO DORO

22

@rosmarideggerone

podemos
MIGUEL DO BRASIL

CNPJ 56.276.782/0001-40 / CNPJ 10.952.719/0001-88 TRAGEM 3.000 EXEMPLARES - VALOR PAGO R\$ 400,00

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

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

mari
brinquedos pedagógicos

54 99121-6246
Rua Uruguai 2318, Boqueirão,
Passo Fundo - junto à loja
Colab Aromas e Alecrim
@maribrinquedospedagogicos

aprender
brincando



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



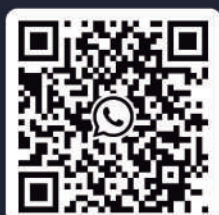
Alinhadores



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

Terapia Neural nas dores

Terapia Neural é uma terapia integrativa e complementar. Enxerga o corpo como um todo de maneira a fazer conexão entre as partes.

O Sistema Nervoso Autônomo (SNA) pode ser afetado tanto por fatores físicos, quanto fatores emocionais.

A partir do momento em que o paciente é afetado passa a apresentar sintomas físicos surgindo a necessidade de recorrer a aplicação de procaína, uma substância que funciona como uma anestesia e promove mais equilíbrio para o organismo.

A Terapia Neural é baseada na regulação do sistema nervoso com o objetivo de aliviar a dor e trazer equilíbrio. Ela pode ser usada como tratamento complementar para qualquer tipo de dor, ajudando na melhora dos sintomas, reduzindo ou findando a dor e diminuindo o uso de medicamentos orais.

Algumas indicações da Terapia Neural:

- Contraturas Musculares;
- Cicatrizes aderidas ou feias;
- Tensões na ATM;
- Enxaquecas;
- Cefaléias tensionais;
- Dores Crônicas;
- Dores Agudas;
- Articulações bloqueadas;
- Artrites;
- Fibromialgia.

Fonte: Carina Tagliari

Fisioterapeuta

Crefito5/ 75.750- F

Pilates – Microfisioterapia

Fisioterapia Injetável

(54) 98121-9229

(54) 99924-8792

Instagram: @carinatagliari



+ ECONOMIA PRATICIDADE

LAVE E SEQUE SUAS ROUPAS
EM APENAS 75 MINUTOS.

SABÃO E AMACIANTE INCLUSOS.

CASHBACK DE 5% EM TODOS OS CICLOS.

A MAIOR LAVANDERIA DE AUTOATENDIMENTO DE
PASSO FUNDO FICA NA RUA MOROM, EM FRENTE A AUTOESCOLA JANAINA

NOVIDADE

MÁQUINA DE CAFÉ
COM 8 OPÇÕES DE
SABORES. VENHA
EXPERIMENTAR!

Lavup
LAVANDERIA
AUTOATENDIMENTO



Carina
Tagliari
Fisioterapeuta



Microfisioterapia



Pilates



Intradermoterapia
Mesoterapia
Terapia Neural



AGENDE SEU HORÁRIO

54 98121-9229 / 99924-8792 @carinatagliari

Pequenas transformações podem mudar tudo

Muitas vezes queremos que as mudanças ocorram de um dia para o outro, como começar a fazer atividades físicas todos os dias, comer melhor, dormir mais, ser mais saudável, entre tantas outras. Na prática não funciona bem assim, mas algumas pequenas mudanças podem fazer toda a diferença lá na frente. Nós vamos te ajudar! Para que toda mudança realmente aconteça, precisamos criar hábitos, que são todas as atividades que fazemos "sem pensar", de forma quase automática, frequentemente. Quando criamos um hábito, o cérebro não precisa gastar muita energia para realizar, pois já sabe o que fazer. De nada adianta ter um plano alimentar, todo pensado e calculado para você, se não mantiver a constância. Os resultados não vão acontecer de uma hora para a outra. O nutricionista vai ajudar a transformar essas mudanças de hábitos, para que não seja algo com início, meio e fim ou que muitas vezes são esquecidas e dispensadas aos finais de semana.

Práticas simples como ler os rótulos dos alimentos, diminuir a gordura no preparo das refeições, evitar produtos ultraprocessados e o consumo excessivo de sal, consumir mais frutas, verduras e legumes, comer com mais calma e saboreando a comida aos poucos, vão se tornando práticas leves e naturais, que não são mais um esforço e sim um hábito.

Preparado para mudar de vida? Confira algumas dicas:

– Por um dia anote tudo que você considera um hábito, desde o café da manhã até a hora de dormir;

– Identifique quais você considera hábitos positivos e quais você acredita que pode melhorar;

– Escolha um desses hábitos para mudar ou inclua um novo. Por exemplo, você pode dar uma volta na quadra ao invés de acordar e ir para as redes sociais, ler o capítulo de um livro antes de dormir ou comer uma fruta ao invés de chocolate depois do almoço;

– Pratique esse novo hábito por 30 dias.

No início, é comum precisar de muito foco e força de vontade, parece que tudo começa a conspirar contra você, a preguiça, o estresse do dia a dia, mas resista. Isso acontece porque o cérebro quer diminuir a sensação de esforço e resistir ao novo, mesmo que seja algo simples. A boa notícia, é que com o tempo essa mudança se tornará um novo hábito e você fará cada vez menos esforço para isso, então compreenda o momento e evite criar muita ansiedade em cima disso.

Lembre-se, mudanças precisam de disciplina e de constância. Saiba o que é importante para você, anote e visualize os benefícios de cada novo hábito e foque nisso. Começar com pequenas mudanças de hábitos e segui-las regularmente, podem refletir em uma grande transformação a longo prazo.

Fonte: Magrass
(54) 99940-4252
Instagram: @magrasspassofundo




MORGANA RODRIGUES
endocrinologia e metabologia - CRMRS 34563

TRATAMENTO DE DISTÚRBIOS HORMONAIS E METABÓLICOS

- Disfunções Hormonais na Gestação
- 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




EMAGRECIMENTO E EMBELEZAMENTO SAUDÁVEL

Emagrecer ficou ainda melhor!

O MGeneticSS chegou para deixar seu emagrecimento ainda mais personalizado trazendo nutrição de precisão através do seu mapeamento nutrigenético.





MGENETICSS

Ser saudável está no nosso DNA.

☎ (54) 9 9940-4252

📱 magrasspassofundo

📍 Avenida Brasil Leste, 726, centro - Passo Fundo

Câncer e suas emoções

“Quando um paciente recebe o diagnóstico de câncer, talvez pela primeira vez na vida, ele se dê conta de sua condição de mortalidade.”

Nunca será fácil receber um diagnóstico de câncer. A situação sempre envolve uma alta carga emocional decorrente dos medos que surgem, motivados pelas dúvidas com relação ao futuro tratamento e à evolução da doença. Do ponto de vista psicológico, o doente e a enfermidade se confundem, pois o câncer afeta a psique do paciente, isto é, altera a visão da sua imagem interior, que foi formada ao longo da sua existência.

Faz-se necessário o entendimento de que, o cuidar das emoções desencadeadas pelo adoecimento é imperativo, para a manutenção da qualidade de vida, tanto do paciente quanto da sua família. O paciente precisará se tornar um participante ativo de seu processo de cura. Temos cinco estágios pelos quais os pacientes passam durante este processo de doença. Esses estágios, no entanto, não ocorrem, necessariamente, um após o outro. Porém, é bom tê-los como base pois, além de servirem para entender melhor o paciente, da maneira mais adequada e assessorá-lo, proporciona a família o entendimento de muitas das respostas do doente, as quais, em geral, são incompreendidas, mal interpretadas e mal conduzidas por todos aqueles que lhe dispensam cuidados e atenção.

Esses estágios foram denominados

por Elizabeth Kübler-Ross (1987), médica psiquiatra, pioneira no estudo sobre a morte e o morrer. Ela traçou o que reconheceu como sendo os cinco estágios pelos quais as pessoas passam após o diagnóstico de uma doença ameaçadora da vida: negação, revolta, barganha, depressão e, finalmente, a aceitação.

A negação dificulta o diagnóstico precoce; por sua vez, um diagnóstico correto pode levar a um tratamento mais eficaz. A raiva deve ser entendida como não pessoal. Não é direcionada exclusivamente ao médico, à esposa, ao marido ou ao cuidador. É uma raiva da situação em si, que não pode ser mudada, que não pode ser revertida. Não há outra vida a ser vivida, em que outros erros serão reparados. Não há outra chance, o doente se depara com uma realidade só dele, a qual deve aceitar como sua. O acolhimento dessa situação, sem levá-la para a esfera pessoal, facilita que o paciente vivencie sua raiva, entendendo a qual natureza pertence, e trabalhe suas defesas para melhorar sua qualidade de vida. Há ainda, um tempo de vida a ser vivido e realizações a ocorrer, tudo isso em conjunto traz uma sensação de liberdade e conquista ao paciente.

Há ainda, o ressentimento, a revolta e a inveja. Ressentimento do que deveria ter sido feito e não foi, da vida que

poderia ter sido diferente, dos assuntos inacabados, dos projetos truncados, dos dizeres não falados, das questões pendentes. A barganha só é vivida com quem é detentor da vida, assim, os acordos geralmente são feitos com Deus ou com os médicos que assistem o paciente. Kübler-Ross reconheceu que as pessoas podem oscilar entre os vários estágios, mas aqueles que chegam à aceitação apresentam maior possibilidade de serenidade e paz, não só para si, mas para todos ao seu entorno. Vale ressaltar que esses mesmos estágios não ocorrem somente com o paciente, mas com seus familiares também, que os vivenciam de forma similar.

Costuma-se enfatizar: que viver mais, com qualidade de vida, é viver com qualidade de vida no câncer, pois o fortalecimento do estado emocional proporciona ao paciente uma maior adesão ao tratamento. Por isso, a importância do acompanhamento do profissional psicólogo.

Na prática clínica, é sabido que a ansiedade e a depressão afetam tanto a presença como a intensidade de sintomas físicos, que representam formas comuns de estresse psicológico, das quais a depressão é um dos distúrbios mais reconhecidos nesses pacientes. Outra característica que pode ser encontrada nos pacientes oncológicos é

a pressa: presa de se ver livre da doença e acabar logo com o seu sofrimento, pressa de ficar bom, de não ser mais doente, pressa de recuperar o “eu saído”, pressa de voltar a ter sua saúde. Enfim, há uma sensação de impotência por não poder reverter a situação e não ter outra saída, a não ser o de encarar os tratamentos indicados.

Como toda doença traz imbuída culturalmente o estigma de castigo, o que de hábito encontramos frente a um diagnóstico de uma doença que, talvez pela primeira vez na vida, faça o paciente refletir sobre a sua condição de ser mortal, sobre sua vida e sua morte, são perguntas como: “o que fiz para merecer isso?” ou “por que comigo?”. Dificilmente há a compreensão de que doença e morte fazem parte do ciclo natural da vida, e que o fato de sermos bons ou de sempre termos cuidados de nossa saúde não nos imuniza contra uma doença.

Referências: Kübler - Ross, Elizabeth. *Sobre a morte e o morrer*. (1987)

Bifulco, Vera Anita. *Revista Psique*. Ano V

Fonte: Zulmira Regina P. Pan

Psicologia Clínica/ Tanatologia

CRP 07/21386

(54) 3045-3223

(54) 99950-5788

Instagram: @zulmirareginapan



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 **NFDA** NATIONAL FUNERAL DIRECTORS ASSOCIATION

*Consulte condições de pagamento à vista.

Zulmira Regina Puerari Pan
Psicóloga - CRP 07/21386

Psicologia Clínica e Tanatologia
(TERAPIA DO LUTO)

Convênios: CAPASEMU, OAB, CRESCI e ACEDIJUS

☎ 54 3045-3223
📍 Rua Uruguai, 1954/Sala 1001
Centro Comercial Uruguai - Passo Fundo/RS

CAROLINA TROMBINI
CIRURGIÃ - DENTISTA

ESPECIALISTA EM
ODONTOPEDIATRIA E ORTODONTIA

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

Tchau vasinhos: você conhece a técnica combinada?

O avanço da tecnologia, trouxe consigo formas inovadoras ao tratamento dos tão temíveis vasinhos. A varize, é uma condição que afeta de forma significativa a população, chegando a assustadora marca de 8 a cada 10 pessoas com mais de 60 anos – conforme a Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular.

O laser transdérmico, uma das formas terapêuticas, é utilizado para fechar as vasinhas e varizes de pequeno calibre, que estão dilatadas, através de energia laser diretamente sobre a pele. A energia absorvida pela parede das veias,

causa coagulação e seu fechamento. Essa tecnologia cada vez mais vem se unindo a famosa “secagem dos vasinhas/ aplicação”, levando a uma técnica combinada em uma mesma sessão, tendo diversos benefícios, quando bem aplicado, caso a caso, como:

- Tratar veias mais profundas;
- Melhores resultados estéticos;
- Ganho em tempo de tratamento, bem como no tempo de recuperação;
- Redução da dor;
- Menor riscos de complicações.

A técnica combinada é considerada não cirúrgica, sem cortes,

sem afastamento das suas atividades diárias, sem internação e sem anestesia.

Lembrando que as varizes, não são apenas estéticas, e graças a elas, muitos pacientes que no início da doença referem apenas sintomas locais, evoluem e desenvolvem complicações, em casos mais graves, pode chegar a formação das tão temíveis úlceras venosas, implicando na perda da qualidade de vida, causando dores e desconforto.

Assim, vale ressaltar que o cuidado com suas pernas vai muito além da aparência, mas sim da autoestima, da saúde física e mental.

Não deixe para depois. Mantenha sua saúde vascular em dia, e lembre-se que com o avanço da medicina, atualmente existe novas tecnologias, novos medicamentos e, assim, seu tratamento pode ficar ainda mais personalizado e mais eficaz.

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



Enodia

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 99649-8923 ☎ 54 99994-2210 (Clínica Merece)

@luares.enodia

- Massagem relaxante, aromática e sensorial
- Barras de access
- Reiki Xamânico
- Mesa radiônica (atendimento à distância)
- Alinhamento de chakras
- Jogo “A Roda do Tarô”
- Fitoenergética
- Leitura de oráculos (à distância)

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 f btmprev @brunatavaresmenegaz

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.

Você conhece a OZONIOTERAPIA?

A ozonioterapia vem sendo usada desde o século XIX, com o uso terapêutico do gás ozônio. A molécula de ozônio foi descoberta em 1840 pelo cientista alemão Christian Friedrich Schönbein. A prática da Ozonioterapia foi usada na Primeira Guerra Mundial (1914 a 1918) para o tratamento de feridas nos soldados.

O ozônio é a forma triatômica do gás oxigênio - uma molécula oxidante, incolor e com odor característico que possui diversas propriedades químicas e biológicas. Quando utilizado dentro de uma janela terapêutica, apresenta grande biocompatibilidade, ou seja, interage muito bem com as células dos seres vivos, tendo grande potencial na área da saúde.

Na Odontologia, a Ozonioterapia teve sua liberação pelo Conselho Federal de Odontologia (CRO), na Resolução CFO - 166/2015. Onde pode ser usada nas seguintes especialidades:

A) Dentística: tratamento da cárie dental - ação antimicrobiana;

B) Periodontia: prevenção e tratamento dos quadros inflamatórios/infecciosos;

C) Endodontia: potencialização da fase de sanificação do sistema de canais radiculares;

D) Cirurgia: auxílio no processo de reparação tecidual;

E) Dor e disfunção de ATM: atividade antiálgica e anti-inflamatória;

F) Necroses dos maxilares: osteomielite, osteoradionecrose e necroses induzidas por medicamentos;

G) Odontologia Hospitalar: higienização, mucosites e dermatites/radiodermites;

H) Harmonização Orofacial: antisepsia de pele, injeções subcutâneas e/ou intradérmicas para estímulo de colágeno, auxiliar de intercorrências.

Atualmente a Ozonioterapia contribui para o tratamento de inúmeras condições e patologias, apresentando muitos resultados cientificamente comprovados. No Brasil, profissionais das áreas da

saúde, como a Odontologia, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Biomedicina, Medicina Veterinária; são regulamentados pelos seus conselhos de classe para exercer a Ozonioterapia dentro da sua prática clínica.

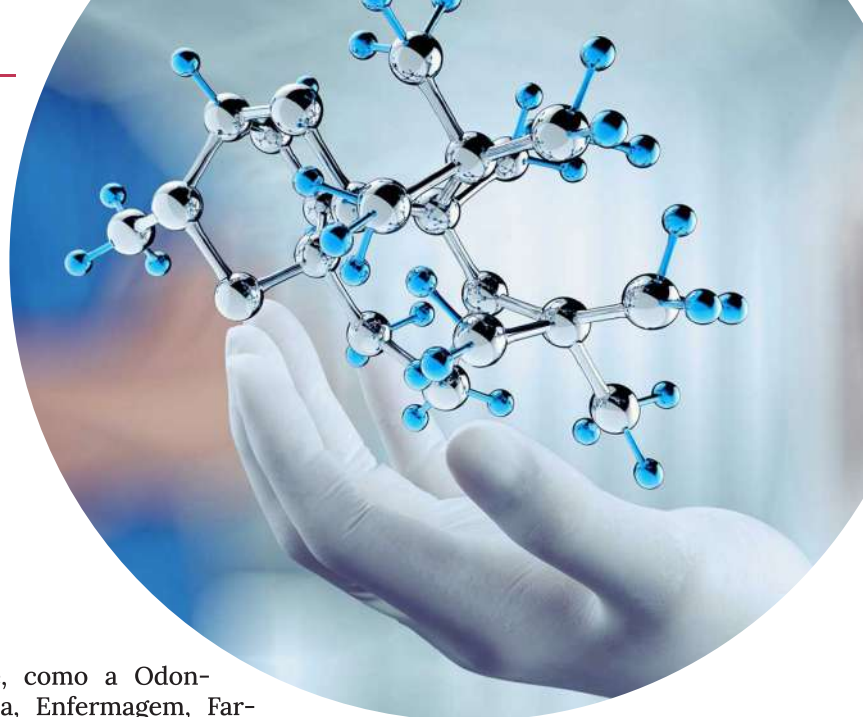
Temos 3 formas de utilização do Ozônio: gás ozônio medicinal, água ozonizada e óleo ozonizado. O gás ozônio deve ser produzido e utilizado imediatamente, devido ao seu baixo tempo de meia-vida.

A água ozonizada possui indicações para uso tópico baseado em sua atividade antimicrobiana e cicatrizante. Alguns exemplos incluem a irrigação de feridas e patologias orais, eliminação de fungos, bactérias e vírus e até limpeza de superfícies e equipamentos.

O óleo ozonizado é utilizado de

forma tópica, podendo ser aplicado sobre a pele, mucosas, após procedimentos cirúrgicos e após traumas locais. Estes óleos têm ampla atividade antimicrobiana e estimulam o processo de regeneração tecidual, reduzindo a inflamação. Outras utilizações ainda incluem a aplicação em bolsas periodontais (Odontologia). Os óleos ozonizados também são ativos na produção de cosméticos ozonizados.

Fonte: Daniela Lange
Ozonioterapia e
Harmonização Orofacial
CRO 11.245
(54) 99663-5900



VOTE EM QUEM SEMPRE ESTEVE AO TEU LADO!

POT12

DIPP12

Coligação
SIM, Passo Fundo pode MAIS!

POT - PT - PV - PCAB - PSD - REDE SUSTENTABILIDADE

DIA 06 DE OUTUBRO VOTE

Professora REGINA

12123

Seguimos Juntos

Componente Eleitoral Professora Regina - C.N.P.: 55.219.819/0001-46 - Valor pago pela mídia: R\$400

PIZZA do TATO

PIZZA GRANDE 12 FATIAS | 1 SABOR

Calabresa Brócolis Quatro Queijos	50 REAIS
Stroganoff de Carne	60 REAIS

VENDAS ATÉ 11/10 - ENTREGA DIA 19/10

Encomende pelo instagram
@projetotatopf ou pelo
WhatsApp 54 **98443-0032**
PIX: **projetotatopf@gmail.com**

TODA RENDA DESTINADA PARA
galera animal
DIA DORIS

APOIO
The BOWLER Sports bar

REALIZAÇÃO
Projeto TATO

Você sabe o que é DISBIOSE INTESTINAL?

O intestino está entre os órgãos mais importantes no organismo. Ele funciona como um filtro, capaz de permitir ou impedir a entrada de determinados nutrientes e, até mesmo, de substâncias que podem ser prejudiciais para a nossa saúde. Porém, quando suas paredes estão prejudicadas e há um desequilíbrio entre as bactérias protetoras e agressoras do intestino, ocorre o que chamamos de DISBIOSE INTESTINAL, distúrbio que pode acarretar sobrepeso, desnutrição e até o surgimento de outras doenças mais graves, como câncer, pancreatite aguda, esofagite, infecções urinárias e até depressão.

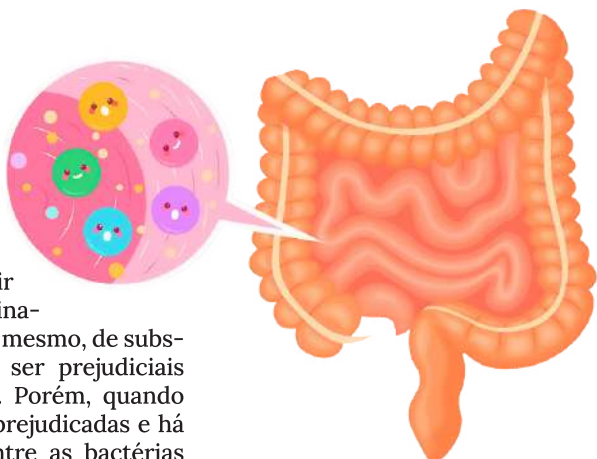
As principais causas da Disbiose são o uso frequente e indiscriminado de antibióticos, antiácidos, corticosteroides, laxantes, além de uma alimentação pobre em fibras e nutrientes, e baixa ingestão de água. O consumo em excesso de açúcar, gorduras, proteínas e alimentos refinados e o stress crônico também entram como fatores de causas.

Os sintomas mais comum da Disbiose são: prisão de ventre crônica, gases, cólicas e diarreia, que por se-

rem sintomas 'simples', muitas pessoas acreditam que são passageiros e acabam não procurando avaliação profissional.

O tratamento da Disbiose é simples, e envolve, inicialmente, um ajuste da alimentação diária, inserindo mais fibras e líquidos. Também se faz uso de probióticos, com o intuito de restabelecer a recolonização da flora intestinal, resultando assim no equilíbrio e integridade da mucosa, trazendo, consequentemente, um equilíbrio funcional a todo organismo.

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



VEREADOR

JAPA 55155

ARRANCADA TAMBÉM É ESPORTE!

PEDRO 55
CORONEL CEOLIN

psd 55
Partido Social Democrático

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

CNPJ 56.500.165/0001-87 | CNPJ 10.952.719/0001-86 | Tiragem 3.000 | Valor R\$ 400,00

GEEK - ROCK - ANIME



MARCAS QUE VOCÊ
SÓ ENCONTRA AQUI



☎ 54 98412-7551

📍 Rua Morom, 1340 - Centro

📱 @blackboxstoreoficial_ 📺 BlackBoxLoja

store

VEREADORA

MORGANA

DA SEVERO LANCHES

55 333

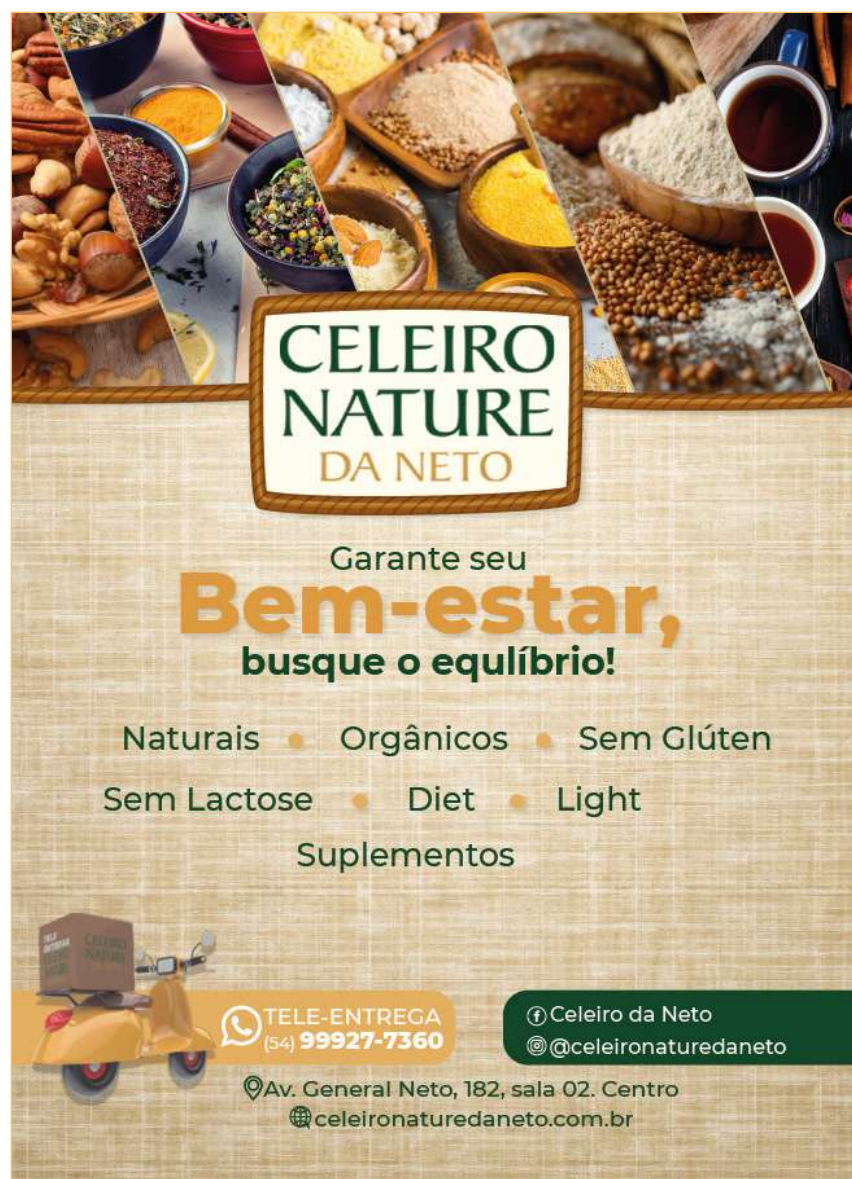


PEDRO 55
CORONEL CEOLIN

psd 55
Partido Social Democrático

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

CNPJ 56.597.700/0001-60 | CNPJ 10.952.719/0001-86 | Tiragem 3.000 | Valor R\$ 400,00



**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



*Abrace o conforto
da primavera
Trussardi.*

Mariah 

Enxovais & Decoração

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



JUNTOS PELA VIDA

OUTUBRO ROSA  **NOVEMBRO AZUL**

Cuide de você e **inspire** outras
mulheres a fazer o mesmo.

 **IPPf**
Patologia e Biologia Molecular

Diagnósticos em
favor da vida.
www.ippf.com.br

Anatomopatológico | Biologia Molecular | Citologia
Imuno-histoquímica | Revisão de Lâminas | Transoperatório