

JORNAL Viva Bem

ano23
nº 269
Dezembro 24

Periodicidade Mensal
Passo Fundo/RS
Distribuição Gratuita

www.jornalvivabem.com.br

@vivabem



Pantik

PANIFICAÇÃO INTEGRAL

PÃES
LANCHES
DELICATESSEN

LEVE UMA VIDA INTEGRAL

R. Capitão Araújo, 297
Passo Fundo/RS

54 3601-0830

@pantikintegral



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



Marcus Boeira - TPD 1996

54 99181-3714

Rua Izaías Fontana, 272
Petrópolis - Passo Fundo/RS



Rua Paissandú, 1850
Em frente ao EENAV

(54) 99676-2378

@lojaradioativageek

Sergio Kleiman

ADVOGADO - OAB/RS 7451

54 99973-3660

Atendimento com hora marcada

■ **Mitos e verdades sobre o
Transtorno do Aspecto Autista**
PÁGINA 5

■ **Dezembro Laranja**
PÁGINA 22

CIRURGIA REFRATIVA
TECNOLOGIA E QUALIDADE
NO HOSPITAL DE OLHOS LIONS

HOSPITAL DE OLHOS LIONS
PDG Ologerios A. Martins Pinto

PÁGINA 03

**TECNOLOGIA E
GESTÃO EMPRESARIAL**
andam juntas!

ORÁCULLOS
SISTEMAS DE GESTÃO EMPRESARIAL

54 3601-1108 @oracullos oracullos.com.br

Uma nova forma de psicoterapia



É muito provável que em algum momento de sua vida tenha lhe ocorrido à mente o pensamento sobre a necessidade de sessões de psicoterapia, quer seja para si ou para alguém de suas relações. Mas o que significa para você "ir ao psicólogo"? Se o que lhe passa pela cabeça é aquela cena clássica de um analista sentado ao seu lado a lhe escutar deitado em um divã (esta é apenas uma das técnicas), ou então, sentado frente à frente com alguém a murmurar anotações em planilha sobre sua fala, está na hora de reformular conceitos. Mas você não está sozinho; há milhares de pessoas que acham também que psicoterapia é falar pelos cotovelos para receber conselhos do psicólogo, pensam que é ficar numa condição passiva a esperar por resultados, acreditando que, como por um passe de mágica, as coisas mudem (para melhor) em suas vidas.

Está consagrada na literatura psicanalítica a expressão "the talking cure", proferida por uma das pioneiras analisadas por Freud, a qual significa, em uma tradução literal, a cura pela fala. Tem poder? Sim, mas não é mágica, repito. Você já se deu conta sobre como as coisas mudam e, cada vez mais, a uma velocidade exponencial? A popularização da televisão no

Brasil se deu há 50 anos, e muita coisa mudou de lá para cá. Se, inicialmente as imagens eram de baixa qualidade, dois ou três canais para assistir em preto e branco, hoje, os aparelhos tanto podem ser maiores do que uma parede ou estar na palma de nossas mãos em imagens 4k, UHD e com um grande diferencial: deixamos de ser passivos. Se, antigamente, a família sentava-se na sala em sofás, cadeiras ou almofadas pelo chão, paralisados assistindo à programação, hoje, interagimos onde estivermos, na rua, no parque, no shopping por QR codes, votações, canais de mensagens, etc... Pausamos, assistimos à hora que nos convier (sem precisar chegar em casa correndo para não perder ao noticiário), maratonamos séries ao nosso gosto, enfim, não se vê mais televisão como antigamente.

Então, o ato de "ir ao psicólogo", deve continuar ainda atrelado a um modelo secular? É um conhecimento científico que vem sendo construído a pouco mais de um século e que a cada dia vai ampliando suas possibilidades, não se trata de negá-lo, todavia, não nos cabe o descarte de novas formas de fazer psicoterapia. Em meu trabalho deixo claro a quem me procura de que nosso encontro

semanal serve apenas para balisar o que acontece entre uma sessão e outra, não ficando restrito a sessões passivas/teóricas, apenas na conversa. É preciso que meu cliente (como alguns psicólogos não adotam o termo paciente, muito associado à doença) deva ser o tomador de atitudes! Como está sua alimentação? Qual atividade física pratica? Qual a qualidade de seus pensamentos?

Há muitos estudos e pesquisas avaliando a correlação entre alimentação, atividade física e saúde mental e o mais importante: apresentando resultados satisfatórios em bem-estar e saúde naqueles que praticam um estilo de vida com qualidade, independentemente de idade, pois, nunca é tarde para começar.

Pois bem, se a proposta deste breve texto era a de alertar de que é possível "irmos ao psicólogo" de outra forma, mais participativa e moderna, reafirmo que sim, e com grandes perspectivas. Baseado em fundamentos da Medicina Proativa - aquela onde não é aceitável esperar a doença chegar para só a partir daí buscar-se um tratamento - proponho uma psicoterapia de atitudes, onde a ação antecipa-se à reação, onde cuidados com a alimentação e com atividades físicas são itens obrigatórios a quem atendo. Se a sua intenção é a de vir ao psicólogo consciente de que vai encontrar trabalho fora do setting terapêutico, aí estaremos diante de uma nova forma de fazer psicoterapia, e com grandes chances de ótimos resultados.

Está na hora de quebrar paradigmas. Bem-vindo a 2025!

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



CURIOSIDADES sobre o Natal

• O Papai Noel nem sempre foi do jeito que conhecemos: Ao pensar no bom velhinho, imaginamos um senhor de idade gorducho, de barba longa e vestimenta vermelha, não é? No entanto, ele nem sempre foi assim. A imagem que temos do Papai Noel é resultado da publicidade da Coca-Cola, o personagem principal do Natal na antiguidade era magro e em alguns casos lembrava um duende, suas roupas eram escuras e flertavam entre o verde e o marrom.

• De onde veio a árvore de Natal? Ainda que o Natal seja uma festa tradicionalmente católica, muitos dos seus elementos remetem à outras religiões da antiguidade, como é o caso da árvore de Natal. O ato de ornar o pinheiro era bastante comum nos países nórdicos a fim de celebrar a natureza e a prosperidade. Acredita-se que após a conversão dos habitantes para o cristianismo, o hábito tenha continuado.

• Por que deixar biscoito e leite para o Papai Noel? Em algumas animações, séries e filmes é normal vermos as crianças deixarem biscoitos e copos de leite para o Papai Noel. A prática é resultado da variação da lenda, tendo em vista que em alguns lugares, além de entregar os presentes, Noel gosta de petiscar.

• Para cada lugar o Papai Noel tem um endereço diferente. Seguindo na linha de variação cultural, não é apenas o nome e os hábitos do bom velhinho que mudam de lugar para lugar. Enquanto nos Estados Unidos se acredita que ele more no Polo Norte, na Europa, as crianças são ensinadas que o Papai Noel more na Finlândia, especificamente na Lapônia.

6. As bolinhas da árvore de Natal já foram muito diferentes. As bolas são um dos principais enfeites da árvore de Natal, podendo até mesmo serem personalizadas! Porém, na antiguidade, o item fugia do convencional, sendo utilizadas maçãs e até pedras para decoração.



César Augusto Ribeiro de Oliveira

Psicólogo - CRP 07/13.695



Centro Profissional Bento Gonçalves
Rua Bento Gonçalves, 190, sala 509
Centro, Passo Fundo/RS
CEP: 99010-010

© (54) 99981-6455 | www.homemnapsicologia.com.br



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



Passografic
INDÚSTRIA GRÁFICA



Voando alto na sua criatividade!

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

#NovaPassografic

Cirurgia Refrativa: tecnologia e qualidade no Hospital de Olhos Lions



A cirurgia refrativa é um procedimento que transforma vidas, oferecendo liberdade e independência do uso de óculos ou lentes de contato. No Hospital de Olhos Lions, referência em oftalmologia, essa técnica é realizada com equipamentos de última geração, garantindo precisão, segurança e resultados excepcionais para os pacientes.

A cirurgia refrativa corrige erros refrativos como miopia, hipermetropia e astigmatismo, sendo também uma solução eficaz para a presbiopia (vista cansada), que geralmente afeta pessoas acima dos 40 anos. Conforme explica o diretor técnico do hospital e coordenador da Residência Médica, Dr. Carlos Ricardo de Camargo Ramos, a cirurgia “oferece a possibilidade

de corrigir a visão tanto para longe quanto para perto, um resultado antes obtido apenas com óculos ou lentes multifocais”, explica.

Praticidade e Conforto

Para quem busca praticidade, a cirurgia refrativa elimina a dependência de óculos ou lentes de contato, especialmente em casos de intolerância ou alergia. “É uma alternativa de grande valia para esses pacientes, oferecendo mais conforto e liberdade no dia a dia”, complementa o especialista.

Benefícios no Trabalho e no Lazer

Embora não exista uma profissão específica que se beneficie mais do procedimento, atividades que exigem precisão ou o uso constante de telas, como computadores e celulares, são significativamente impactadas. “A qualidade da visão e a independência do uso de correção são os grandes destaques, trazendo praticidade para tarefas diárias, direção de veículos, trabalho e até esportes”, afirma o médico.

Para Quem a Cirurgia é Indicada

A cirurgia é indicada, em sua maioria, para pacientes acima de 18 anos, podendo chegar até os 60 anos em casos de correções customizadas, como o método Presbyond para presbiopia. “A indicação depende sempre de uma avaliação oftalmológica detalhada”, reforça o Dr. Carlos Ricardo.

Recuperação Rápida

Outro ponto positivo é a rápida adaptação após o procedimento, que varia conforme a técnica utilizada. “Em sua maioria, a adaptação é muito rápida, permitindo que os pacientes retomem suas atividades com mais qualidade de vida em pouco tempo”, conclui.

Se você deseja enxergar o mundo com clareza e liberdade, o Hospital de Olhos Lions oferece a tecnologia e a experiência necessárias para transformar sua visão. Agende uma consulta pelo telefone (54) 3318-0200 e conheça os benefícios da cirurgia refrativa.

MAIS SAÚDE



A Prefeitura está entregando quatro novas unidades de saúde nos bairros: **Secchi, São Cristóvão II, Annes e Petrópolis.**

SÃO INVESTIMENTOS PARA CUIDAR MELHOR DE QUEM MORA AQUI!



SECCHI



ANNES



PETRÓPOLIS



SÃO CRISTÓVÃO II

PREFEITURA DE PASSO FUNDO
Cidade melhor, vida melhor.

A importância de estabelecer metas e priorizar com inteligência

Você define sempre as mesmas resoluções de Ano Novo, mas não consegue cumpri-las? Se a resposta for sim, este texto é para você! Em uma rotina cada vez mais acelerada, estabelecer metas e definir prioridades é essencial para alcançar o sucesso. Muitas pessoas não con-

seguem atingir suas metas porque não se distinguem de estratégias casuais de autoaperfeiçoamento. Correr todos os dias, por exemplo, só se torna uma meta real se for planejado de forma consciente.

Definir metas é um processo intencional e estruturado. Ele começa com a escolha de um objetivo claro, seguido de um plano para alcançá-lo. Esse planejamento nos ajuda a focar no que realmente importa e priorizar nossos esforços, aumentando as chances de realização.

O Método SMART - Definindo Metas Claras

Uma abordagem eficaz para estabelecer metas é o método SMART, que traz clareza e objetividade ao processo. SMART é um acrônimo que representa cinco critérios essenciais:

S (Específico): A meta deve ser clara e objetiva.

M (Mensurável): Deve haver uma forma de acompanhar o progresso.

A (Alcançável): As metas precisam ser realistas, con-

siderando recursos e habilidades disponíveis.

R (Relevante): A meta deve estar alinhada aos objetivos pessoais ou profissionais.

T (Temporal): Definir um prazo é essencial para manter o foco e a urgência.

Seguir o método SMART transforma desejos em metas reais e práticas, facilitando o acompanhamento e ajustes no caminho.

Priorizando com a Pirâmide de Maslow

Além de definir metas, é fundamental priorizá-las. A Pirâmide de Maslow é uma ferramenta útil para entender nossas necessidades e prioridades. Ela divide nossas necessidades em cinco níveis:

1. Fisiológicas: Necessidades básicas, como alimentação e sono.

2. Segurança: Estabilidade e proteção, incluindo a financeira.

3. Sociais: Sentimentos de pertencimento e relacionamentos.

4. Estima: Valorização, autoconfiança e respeito.

5. Autorrealização: Desejo de al-

cançar o máximo potencial.

A Pirâmide mostra que atender necessidades mais básicas é essencial antes de buscar objetivos mais elevados. Isso evita que metas menos urgentes se sobreponham às prioridades.

Unindo SMART e Maslow para crescimento pessoal e profissional

Ao definir metas SMART, considere suas necessidades com base na Pirâmide de Maslow. Por exemplo, se você busca estabilidade financeira (nível de segurança), priorizar metas que fortaleçam essa área pode ser mais vantajoso do que focar na autorrealização. Criar uma lista de metas SMART e organizá-las conforme a Pirâmide de Maslow ajuda a garantir que suas prioridades estejam alinhadas com o que realmente é importante no momento, promovendo um progresso equilibrado.

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



#PROJETO VERÃO ATIVO

Agende seu horário
☎ 54 99627-7499

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

Feliz Natal
e um 2025
repleto de
movimentos

Dental Sul IMPLANTES

Tudo o que sua clínica precisa para transformar sorrisos!

EQUIPAMENTOS E MATERIAIS ODONTOLÓGICOS COM QUALIDADE E CONFIANÇA.

ALGUMAS MARCAS QUE VOCÊ ENCONTRA AQUI

NOVA DFL	GOLGRAN Millennium	Zhermack Dental
SUPERMAX	Talmax	DentalNews
angelus	GC	ivoclar
EVODEN	KOTA 30	NOVA logop

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

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

Mitos e verdades sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA)

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) ainda é cercado por muitos mitos, que podem dificultar a compreensão, o alcance e a inclusão das pessoas no espectro. Desmistificar essas ideias é fundamental para promover uma sociedade mais acolhedora e informada.

MITOS:

✖ **Pessoas autistas não têm sentimentos.** Muitas pessoas acreditam que os autistas são frios ou incapazes de sentir emoções, o que é falso. Pessoas com TEA sentem e expressam emoções, mas podem fazê-lo de maneiras que não seguem os padrões típicos.

✖ **Autistas não podem se comunicar.** Embora algumas pessoas autistas não sejam verbais, isso não significa que elas não possam se comunicar. Muitos utilizam gestos, escrita, aplicativos ou outras ferramentas para expressar suas ideias.

✖ **Autismo é causado por vacinas.** Este é um mito amplamente desacreditado. Estudos científicos extensivos não encontraram

nenhuma ligação entre vacinas e autismo. Apesar de já termos visto movimentos antivacina motivados por esse tipo de inverdade, hoje sabemos que não há evidências que comprovem essa relação.

✖ **Todos os autistas têm habilidades extraordinárias, como 'gênios'.** Embora existam pessoas autistas com habilidades profissionais, essa não é a realidade para a maioria. O espectro é amplo e as habilidades variam significativamente de pessoa para pessoa.

✖ **Autismo tem cura.** O TEA não é uma doença, mas uma condição neurológica e de desenvolvimento. Não há cura, mas existem disciplinas e terapias que ajudam a melhorar a qualidade de vida.

VERDADES:

✔ **O autismo é um espectro.** O TEA abrange uma ampla gama de características e habilidades, desde indivíduos que recebem pouco suporte até aqueles que exigem assistência significativa em suas vidas diárias.

✔ **O diagnóstico é feito por avaliação clínica.** Não há exames laboratoriais ou de imagem para diagnosticar autismo. A avaliação é feita por especialistas com base no comportamento e no desenvolvimento.

✔ **Diagnóstico precoce faz diferença.** Intervenções precoces, como terapia comportamental, ocupacional e fonoaudiologia, podem ter um impacto positivo no desenvolvimento de habilidades sociais, de comunicação e na independência da pessoa com autismo.

✔ **Pessoas com TEA podem aprender e se desenvolver.** Com o suporte adequado, muitas pessoas autistas alcançam grandes conquistas, estudam, trabalham e podem ter relacionamentos.



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



PRESENTES DE NATAL É NA SANTO RÚSTICO

CACHAÇAS PREMIUM, VINHOS ESPECIAIS, FACAS ARTESANAIS, CUIAS E MUITO MAIS!

RUA GENERAL OSÓRIO, 1197 - PASSO FUNDO | 54 9 9195-6547

Você já fez um check-up vascular?

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

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

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

independentes da idade.

Check-up

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

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

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

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

Previna-se!

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

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

um tratamento ou acompanhamento antes que o mal maior aconteça.

Fatores de risco

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

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



Carina Tagliari
Fisioterapeuta

Microfisioterapia

Pilates

Intradermoterapia
Mesoterapia
Terapia Neural

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

Cirurgia Vascular
Cirurgia Endovascular
Ecodopler Vascular

Dr. Tiago Scherer
CREMERS 30693

☎ 54 **3311-6862**
📍 Rua Uruguai, 1570/10º andar - Ed. Medical Center - Passo Fundo/RS

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.**

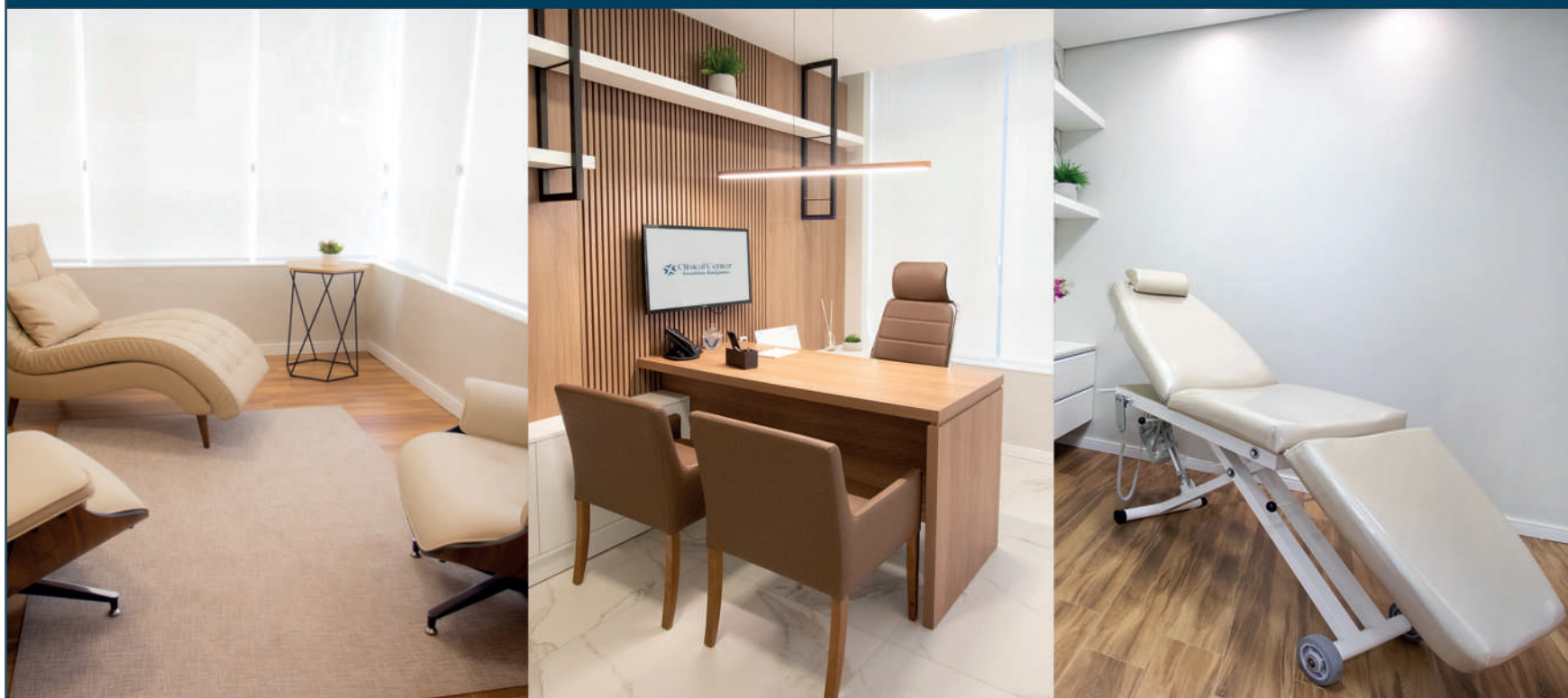
Desde a mais básica até as mais complexas:

- ✓ 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.



A arte de finalizar ciclos



O grande clichê de final de ano é refletir sobre o que fizemos, deixamos de fazer, nossos planos para o próximo ano e assim por diante.

Neste contexto, é impossível não sentirmos uma salada de emoções, que se “embolam”

no estômago, nos entorpecem de cortisol, nos fazendo sentir que não dá mais tempo, que erramos e procrastinamos bem mais do que havíamos nos proposto a fazer lá naquele primeiro de janeiro. É hora de recomeçar, sem dúvidas! Mas antes: finalizar.

Há um tempo, uma amiga me solicitou auxílio para compor uma palestra, onde ela relataria sua história de RECOMÊÇOS. Pelo menos esta seria a ideia inicial. Quando ela me contou a sua história, com muitos nós na garganta e lágrimas que não conseguiam deixar de rolar, eu percebi que falar em

recomeçar é fácil. É como entrar num campo neutro, um portal, uma abertura para o novo, com cenários inexplorados. Sim, recomeçar é fácil. O que ainda a fazia sentir dor e chorar, era lembrar da finalização daqueles ciclos. Para isso ela precisou de muita garra e coragem.

Eu atendo inúmeras mulheres que temem o novo, que não sabem por onde recomeçar e, por isso, se ancoram em situações que as aprisionam, as impedem de realizar até mesmo pequenas metas, quem dirá grandes sonhos. Muitas nem se permitem sonhar, pelo pavor de pensar na mudança. Seguem suas vidas com sentimentos reprimidos e frustrações que elas acreditam estarem bem escondidas, porém seus inconscientes não permitem que sintam paz. Como a minha amiga admitiu, é muito doloroso pensar em finalizar ciclos. Envolve muito mais do que uma decisão e o “mágico” primeiro passo. É preciso desordenar tudo, balançar estruturas que pareciam sólidas, confrontar interesses, crenças e ideais diferentes dos seus, especialmente dos familiares. Se posicionar.

A vida, nesta situação, pode ser comparada àquela máxima estuda-

da por terapeutas, neurocientistas e médicos: somos programados para lutar ou fugir, pela nossa sobrevivência. Dentro deste contexto, sugiro analisar estrategicamente as possibilidades de ação, fazendo as seguintes perguntas: Quais são os verdadeiros benefícios – não as desculpas – de permanecer no mesmo ciclo/ambiente? Quais as reais opções/caminhos – não falsas expectativas – se decidirmos realizar as mudanças necessárias?

É primordial assumirmos o papel adulto que nos cabe, escolhermos uma das vias da nossa encruzilhada, iniciarmos a nossa nova jornada limpando o que não nos faz mais tão bem assim e, só então, podermos adentrar no portal da esperança de boas novas. Sem finalizar ciclos é impossível recomeçar. Desejo a todos um excelente final do ciclo 2024.

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

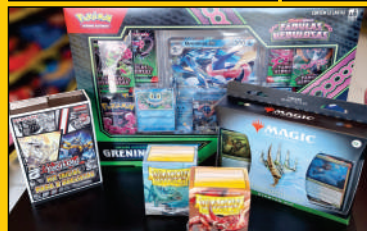


- Artesanato chique - Rendas Guipir
- Linhas de crochê, bordado e costura;
- Agulhas; tesouras; - Fitas de cetim - Zipperes,
- Botões, elásticos - Aromas para Ambientes
- Artesanatos de vários estados do Brasil.

Nós & Fios
Armarinhos

GALERIA COMERCIAL MARTINS
Entradas em frente ao Notre Dame e EENAV

CUIDADO!!! Alto risco de se apaixonar!



54. 99706-8562
Paissandu, 1850
Em frente à EENAV

Radioativa
Geek / Nerd

@lojaradioativageek

A Importância do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido: Sua Relevância na Prática Médica



O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) é um documento fundamental na relação entre médico e paciente. Ele representa muito mais do que um simples formulário a ser assinado; é a garantia de que o paciente compreendeu os procedimentos a que será submetido, os riscos envolvidos, os benefícios esperados e as alternativas existentes.

Por que o TCLE é tão importante?

- **Autonomia do paciente:** Ao assinar o TCLE, o paciente demonstra que exerceu seu direito de decidir sobre o próprio corpo e tratamento.

- **Proteção legal:** Tanto para o paciente quanto para o profissional de saúde, o TCLE serve como prova de que houve uma comunicação clara e transparente sobre o procedimento.

- **Qualidade do atendimento:** A elaboração do TCLE exige que o médico explique de forma clara e concisa as informações relevantes, o que contribui para a qualidade do atendimento.

- **Ética profissional:** O TCLE é um reflexo da ética médica, que valoriza a autonomia do paciente e a relação de confiança entre médico e paciente.

O que deve constar em um TCLE?

- **Identificação do paciente e**

do profissional: Nomes completos, registro profissional, data e local.

- **Descrição do procedimento:** Explicação clara e objetiva sobre o que será realizado.

- **Riscos e benefícios:** Lista detalhada dos possíveis riscos e benefícios, incluindo complicações e efeitos colaterais.

- **Alternativas:** Apresentação das opções de tratamento disponíveis, incluindo a possibilidade de não realizar o procedimento.

- **Direito de recusar:** Afirmação clara de que o paciente tem o direito de recusar o procedimento a qualquer momento.

- **Espaço para perguntas:** Deixar claro que o paciente pode fazer perguntas a qualquer momento.

- **Assinaturas:** Assinatura do paciente, de uma testemunha e do profissional de saúde.

É importante ressaltar que o TCLE não é um mero formalismo. Ele deve ser elaborado de forma clara, objetiva e individualizada para cada paciente, utilizando uma linguagem acessível e evitando termos técnicos. Além disso, o médico deve se certificar de que o paciente compreendeu todas as informações antes da assinatura. Dessa maneira, resta claro a importância do TCLE. Documento essencial para a prática médica, garantindo a autonomia do paciente, a proteção legal e a qualidade do atendimento.

Fonte: Dra. Gabriela Borges

OAB/RS 96.700

(54) 99131-8543

Instagram: @borgesmarisca.adv



NA PRINCIPAL AVENIDA DE PASSO FUNDO
EM UM TERRENO DE ESQUINA COM 2.370 m²

ENTREGA EM
2025

STUDIO

1 DORM.

2 DORM.

2 DORM,
COM 1 SUÍTE

2 DORM.
COM 2 SUÍTES

5 OPÇÕES DE PLANTAS PARA OS MAIS
DIFERENTES PERFIS DE VIDA URBANA



ÁREA DE LAZER COMPLETA COM 1.800 m²
DISTRIBUÍDA EM 3 PAVIMENTOS

Persianas elétricas
nos dormitórios

Fechaduras digitais
nos apartamentos

Medição individual de
água, luz e gás

Ambientes internos
rebaixados em gesso

Ponto para recarga
de carro elétrico

Tubulação
para água quente

 movingsquare.com.br

54 99661-3427
Av. Brasil Leste, 470
Centro - Passo Fundo/RS


Scorsatto
Metta Construtora

VERÃO X ALIMENTAÇÃO X EMAGRECIMENTO X SAÚDE

Todo ano a mesma coisa, a mesma história, pacientes ansiosos chegam no consultório em busca do corpo perfeito em 2 meses, às vezes um...rsrs. Precisamos de uma vez por todas entender que o mais importante não é o corpo perfeito e sim, sua saúde.

Quando se tem consciência de que seu estilo de vida influencia diretamente sua qualidade de vida, o seu humor, disposição, a sua saúde, a forma como seu corpo envelhece, tudo, tudo depende de como você se cuida, fica mais fácil fazer escolhas saudáveis.

E cuidar do seu corpo, do seu templo, é prazeroso, é gratificante. A alimentação tem o poder de mudar sua vida, trazer mais disposição, nutrir suas células e protegê-las de diversas doenças. Não estou falando que é fácil mudar a alimentação de um dia para o outro, mas você precisa começar de alguma forma. Que tal começar agora, sem esperar pelo verão, pelo básico?

- Evite ao máximo industrializados, quanto mais natural sua alimentação, melhor;



- Evite ao máximo açúcar, farinhas brancas, frituras, óleos vegetais, como de soja, gorduras trans e hidrogenadas;

- Aumente ingestão de verduras e legumes, diariamente inclua pelo menos 2 porções de verduras diferentes no almoço e jantar;

- Aumente a ingestão de água, beba no mínimo 2 litros fracionados ao dia;

- Evite/reduza o consumo de

bebidas alcoólicas.

Se seguir as instruções acima como base para sua alimentação, você estará saudável e naturalmente melhorará a parte estética. Após estas mudanças de forma consolidada, é a hora de procurar um profissional habilitado, no caso um Nutricionista, para uma avaliação nutricional e corporal e ver quais estratégias poderão ser utilizadas no seu caso, sempre respeitando

seu biotipo e sua saúde.

Sair da zona de conforto não é fácil, mas se tem alguma meta na vida, deve parar de reclamar, traçar seus objetivos e dar o primeiro passo.

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



Óptica Goellner

Presentes que todo mundo quer ganhar!

ARMAÇÕES, ÓCULOS DE SOL E ACESSÓRIOS QUE COMBINAM COM TODOS OS ESTILOS.

54 99371-0222 @opticagoellner Rua Coronel Chicuta, 436 - Centro

ENCONTRE O IMÓVEL DOS SEUS SONHOS COM A FATISA!

Seja para comprar, alugar ou investir, confie em quem entende do mercado. Com experiência e dedicação, ajudamos você a tomar a melhor decisão para viver com tranquilidade e conforto.

VENDAS E LOCAÇÕES - IMÓVEIS URBANOS E RURAIS

CONSULTORIA: AVALIAÇÕES, CONSULTORIA E CRÉDITO IMOBILIÁRIO

Fatisa
Imóveis & Investimentos

54 3581-2705 54 99910-2705 54 99969-9156

Rua Bento Gonçalves, 427 - Centro - Passo Fundo
@fatisaimeis www.fatisa.com.br

Você já viu uma pessoa pela primeira vez e não gostou? Saiba por quê.

Já aconteceu com você? Você cruza com alguém pela primeira vez e, de imediato, sente uma antipatia inexplicável. Não houve conversa, a pessoa não disse nada de errado, mas algo nela simplesmente não te agradou. Esse fenômeno é muito comum e tem raízes profundas na nossa forma de comunicação, especialmente na linguagem não verbal.

Como professor de oratória e especialista em comunicação, estudo há anos a influência que a linguagem corporal exerce sobre nossas interações. A verdade é que, em muitas situações, as palavras têm um papel secundário quando se trata de formar opiniões sobre alguém. Quando conhecemos uma pessoa, especialmente pela primeira vez, o nosso cérebro processa rapidamente uma série de sinais não verbais que podem desencadear sensações positivas ou negativas.

A ciência por trás das primeiras impressões

De acordo com o psicólogo Albert Mehrabian, 93% da nossa comunicação interpessoal é composta por elementos não verbais. Isso inclui expressões faciais, gestos, postura e o tom de voz. Apenas 7% da nossa percepção é baseada no que a pessoa realmente diz. Isso explica por que, muitas vezes, sentimos que “não vamos com a cara” de alguém antes mesmo de uma troca de palavras.

Esse julgamento instantâneo, chamado de primeira impressão, acontece em questão de segundos. Durante esse curto período, o nosso cérebro está processando sinais que interpretamos como confiáveis ou ameaçadores, agradáveis ou repulsivos. A postura de uma pessoa, seu olhar, a forma como ela ocupa o espaço ao redor — tudo isso é analisado e nos faz decidir se gostamos ou não dela. Isso não significa, claro, que a pessoa seja má ou que você esteja certo em sua avaliação. Algumas vezes, essa primeira impressão está baseada em percepções equivocadas ou em preconceitos que desenvolvemos ao longo da vida. A chave está em reconhecer que esses julgamentos são automáticos e, por isso, devemos sempre nos dar a oportunidade de **conhecer melhor a pessoa antes de formar uma opinião definitiva.**

O impacto da linguagem corporal

A forma como nos movemos e nos expressamos com o corpo tem um impacto direto nas emoções que despertamos nos outros. Por exemplo, uma pessoa com uma postura fechada, braços cruzados e pouco contato visual pode ser percebida como

defensiva ou distante, o que gera desconfiança. Por outro lado, alguém com uma postura relaxada, que faz contato visual e sorri com naturalidade, tende a ser vista como amigável e aberta.

Além disso, nossa expressão facial tem um papel crucial. Paul Ekman, um dos maiores estudiosos de expressões faciais, descobriu que nossas microexpressões — movimentos sutis e involuntários no rosto — podem revelar nossas emoções verdadeiras. Mesmo que a pessoa tente parecer simpática, suas microexpressões podem trair sentimentos de irritação, desprezo ou desconforto, fazendo com que o outro, mesmo de forma inconsciente, perceba algo “estranho” ou desagradável.

Melhorando sua comunicação não verbal

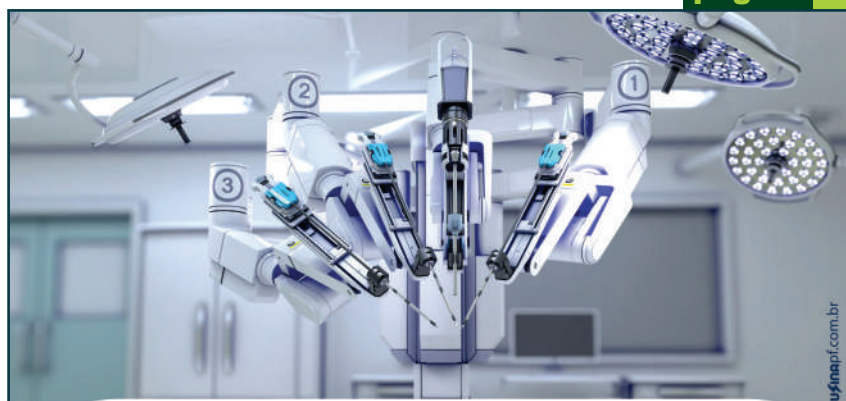
Se a linguagem não verbal tem tanto poder, como podemos usá-la a nosso favor? Aqui estão algumas dicas que podem te ajudar a causar uma boa primeira impressão:

1. **Postura aberta:** Mantenha os ombros relaxados, braços descruzados e o corpo voltado para a pessoa com quem está interagindo. Isso demonstra interesse e receptividade.
2. **Contato visual:** Olhar nos olhos passa confiança, mas sem exagero — é importante encontrar um equilíbrio para não parecer invasivo.
3. **Expressão facial autêntica:** Um sorriso sincero e expressões congruentes com o que você está sentindo criam uma conexão genuína.
4. **Tom de voz:** O tom de voz conta muito mais do que as palavras que você usa. Falar de forma calma e segura transmite confiança e tranquilidade, mas em outros momentos, é bom variar o tom para prender atenção em sua fala.

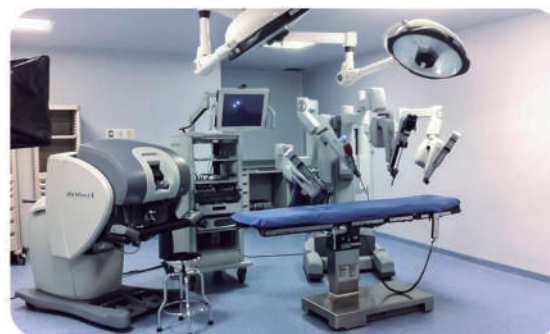
Da próxima vez que sentir que “não foi com a cara” de alguém, lembre-se que esse sentimento pode estar relacionado aos sinais não verbais do que ao que a pessoa realmente é. Somos todos influenciados pela linguagem corporal de uma maneira muito mais profunda do que percebemos. Ao entender melhor o impacto da comunicação não verbal, podemos não apenas melhorar nossas interações, mas também nos tornar mais conscientes de nossas próprias impressões e julgamentos.

E você, como está usando a sua linguagem não verbal para causar a impressão certa?

Fonte: Gilvan Silva
Especialista em Comunicação
Estratégica, Professor de Dicção,
Desinibição e Oratória
(54) 99125-2177
Instagram: @gilvansilva_



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

Que o Natal nos lembre da importância de cuidarmos uns dos outros e de nós mesmos.

Um Feliz Natal e um próspero Ano Novo!



Neuropsicopedagogia, Psicopedagogia e Psicomotricidade

As terapias em Neuropsicopedagogia Clínica, Psicopedagogia Clínica e Institucional e Psicomotricidade Clínica Funcional com especialização em ABA, Autismo, AEE e Formação em Denver são indicadas para quem?

São indicadas para crianças e adolescentes com dificuldades no aprendizado escolar, atraso no desenvolvimento neuropsicomotor, na socialização, na afetividade e na autoestima. Também, é recomendado para indivíduos com altas habilidades, deficiência cognitiva (DI), diagnósticos de transtornos (TEA, TDAH, TOD, TOC, TDG, TDC, TDA, TAG, TPAC, entre outros...) e síndromes.

NEUROPSICOPEDAGOGIA CLÍNICA

A Neuropsicopedagogia é uma área que une conhecimentos das neurociências: psicologia cognitiva e pedagogia para entender a relação entre o sistema nervoso e a aprendizagem humana. Essa ciência transdisciplinar é fundamental para a realização de uma avaliação hipótese diagnóstica e na intervenção, cria estratégias para antecipar problemas, intervir e aprimorar o processo de ensino e aprendizagem da criança ou adolescente de acordo com suas potencialidades e dificuldades.

A Neuropsicopedagogia Clínica tem

como objetivo principal avaliar, através de diversos testes cientificamente comprovados, os indivíduos com dificuldades de aprendizagens, transtornos neurológicos ou problemas no desenvolvimento, levando a uma hipótese diagnóstica, proporcionando um suporte especializado e personalizado junto a família, escola e profissionais, envolvidos no processo de avaliação e intervenções.

PSICOPEDAGOGIA CLÍNICA E INSTITUCIONAL

A Psicopedagogia Clínica, é trabalhada por profissional com especialização nesta área em clínicas e em consultórios, avaliando, intervindo e estimulando crianças e adolescentes, com dificuldades na aprendizagem escolar, identificando limitações, possíveis déficits, transtornos e síndromes, decifrando a origem da dificuldade apresentada, através de testagens e observações clínicas e comportamentais. Nas intervenções, busca, estimular de diferentes formas, vindo a sanar as dificuldades apresentadas pela criança ou adolescente em relação ao processo de ensino-aprendizagem.

A psicopedagogia Institucional atua junto as instituições, assessorando,

dando suporte e esclarecendo a respeito de diversos aspectos relacionados ao processo de ensino-aprendizagem, dificuldades apresentadas, estratégias e manejos preventivos... Seu papel é analisar e sinalizar os fatores que favorecem, intervém ou prejudicam a aprendizagem de um ou mais educando em uma instituição.

PSICOMOTRICIDADE CLÍNICA FUNCIONAL

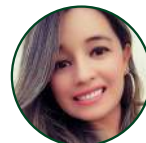
É uma ciência transdisciplinar que estuda e estimula na clínica através do processo de avaliação e intervenção, o corpo em movimento, visando, quantificar possíveis déficits motores nas idades das habilidades motoras, relacionando com a idade cronológica da criança ou adolescente. A psicomotricidade é sustentada por três pilares do conhecimento básicos dentro de cada faixa etária de desenvolvimento: o movimento, o intelecto e o afeto. Sendo o querer fazer (emocional) – sistema límbico, o poder fazer (motor) – sistema reticular, o saber fazer (cognitivo) – córtex cerebral.

O programa de intervenção, utiliza-se, de conhecimentos das áreas da Educação Física, Pedagogia, Psicopedagogia, Psicologia, Fonoaudiologia, Físio-

terapia, Medicina, entre outras... Também é necessário ter conhecimento de outros métodos, formações e especializações para desenvolver um trabalho com excelência, tais como: ABA, PEC'S, TEA, AEE, Denver, TEACCH, Boquinhas, entre outros... Buscando estimular de diversas formas o aprendizado de acordo com a necessidade de cada indivíduo, regulando comportamentos inapropriados, dando funções e auxiliando crianças ou adolescentes com atrasos no desenvolvimento neuropsicomotor, transtornos e síndromes relacionadas à aprendizagem escolar, a socialização, a afetividade e autoestima.

As intervenções psicomotoras procuram estimular diante dos déficits motores, através do movimento realizado com a ação do pensamento, utilizando-se de materiais ou não, buscando evoluções nos atrasos motores.

Fonte: Maria Inês Mello
Profissional da Educação Física
LP/BEL - CREF: 037170 - G/RS
Espec. em Neuropsicopedagogia Clínica
Espec. em Psicopedagogia Clínica e Institucional
Espec. em Psicomotricidade Clínica Funcional
Espec. em ABA, Autismo e AEE
Formação em Denver e TEACCH
(54) 99903-2233
Instagram: @mariaines.mello.1



PÃO & MEL

PANIFICADORA E CONFEITARIA

Tortas
Cucas
Xis
Pizza Caseira
Pães Especiais
Doces
Lanches em geral

FAÇA SUA ENCOMENDA PARA AS FESTAS DE FINAL DE ANO!

☎ 54 99262-6050 ☎ 54 3314-6466 📧 @padaria_pao_e_mel_pf
📍 Rua Bento Gonçalves, 496 - Centro - Passo Fundo/RS

Neste Natal presenteie com as melhores fragâncias e marque quem você ama!

Presenteie com Ma'vie!

ATÉ **15%** DE DESCONTO À VISTA

EM ATÉ **6X** SEM JUROS

EM ATÉ 10 X NOS CARTÕES

BANCO BRASILEIRO DE CRÉDITO

mastercard

VISA

NOS SIGA NO INSTAGRAM

QR CODE

- ★ Perfumes importados
- ★ Perfumes infantis
- ★ Perfumes árabes
- ★ Contratipos e inspirações
- ★ Cosméticos
- ★ Maquiagens

Ma'vie

COSMÉTICOS

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

A importância da arquitetura de interiores relacionada à qualidade de vida

A arquitetura de interiores desempenha um papel fundamental na qualidade de vida das pessoas, pois influencia diretamente o ambiente em que vivemos, trabalhamos e passamos a maior parte do nosso tempo. Através de um projeto de interiores bem conduzido, além da valorização do imóvel, há inúmeros benefícios para quem frequenta o ambiente: conforto térmico, luminoso e acústico são alguns deles.

Em nosso escritório, prezamos por avaliar a rotina que nosso cliente possui sobre o ambiente a ser projetado, analisando de acordo com as preferências individuais, compreendendo que a verdadeira beleza de um espaço reside na capacidade de transmitir sentimentos, contar histórias e inspirar vidas.

Podemos nos sentir repelidos por um lugar ou acolhidos por ele e nem sempre a percepção é consciente, por isso a importância de entender cada etapa na hora de elaborar um projeto. Por exemplo: uma iluminação mais quente e periférica conduz um ambiente mais aconchegante e de relaxamento,

já uma iluminação mais neutra e pontual é ótima para espaços de leitura e ambientes que aumentem a produtividade.

Sabemos que “Cada CASA é um CASO” justamente por se tratar dessa individualidade de quem há habita, porém a funcionalidade e o conforto do dia a dia é fundamental em qualquer projeto, desde a elaboração das ideias referente aos móveis, quanto a ambientação final onde uma decoração significativa do cliente ganha destaque e valor em sua estante.

A arquitetura de interiores tem sido a alquimia que transforma espaços em refúgios pessoais e cenários de experiências inesquecíveis. Tendo um impacto significativo no bem-estar das pessoas em seus ambientes diários.

“A arquitetura é a arte que determina a identidade do nosso tempo e melhora a vida das pessoas.”

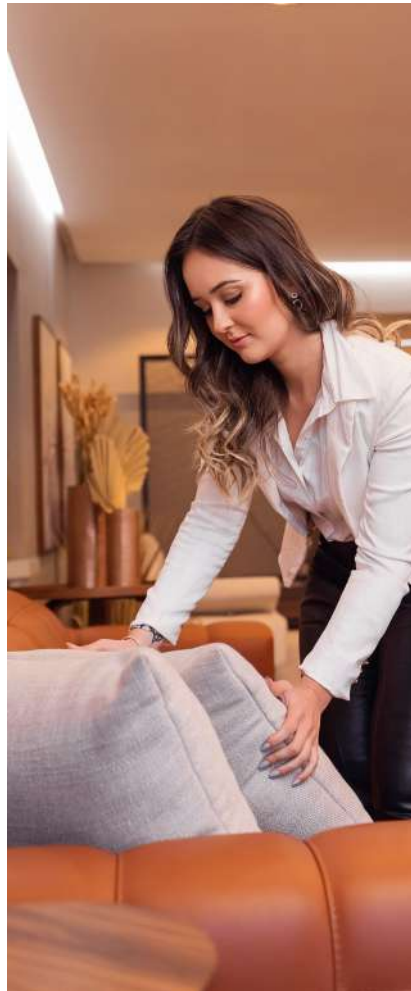
Fonte: Louize Benvenuti


Arquiteta e urbanista

CAU A245308-8

(54) 99151-3881


Instagram: @louizebenvenuti





ALINE MATTANA
CONTABILIDADE E ASSESSORIA EMPRESARIAL


contabilidademattana@gmail.com
(54) 99169.0874 / (54) 98126.9997

INSATISFEITO COM SEUS RESULTADOS?
 **PAGANDO IMPOSTOS DEMAIS?**
 **FALTA DE CLAREZA NOS NÚMEROS?**
É HORA DE MUDAR!

↓

AQUI, TRANSFORMAMOS A CONTABILIDADE EM ALIADA DO SEU SUCESSO, COM:

- 📌 **Planejamento Tributário Personalizado** – Reduza custos e maximize resultados dentro da lei.
- 📌 **Novo Exercício Social, Novas Oportunidades** – Comece o ano com uma gestão financeira estratégica.
- 📌 **Atendimento Próximo e Soluções sob Medida** – Cuidamos do seu negócio como se fosse o nosso.

 **DÊ O PRÓXIMO PASSO:**

👉 **Entre em contato e descubra como podemos reestruturar seus negócios para obter mais lucro!**



decorcolors
PASSO FUNDO / RS

TRANSFORME SEU ESPAÇO, TRANSFORME SUA VIDA!

Com os **produtos** DecorColors, cada ambiente ganha mais estilo, funcionalidade e conforto. Nossas soluções decorativas vão além da estética: elas criam lugares que **inspiram, acolhem e melhoram** sua **qualidade de vida**. Decore com quem entende de transformação!



BORRACHA LÍQUIDA



BLOCK TOTAL



CIMENTO QUEIMADO RÚSTICO



CIMENTO QUEIMADO DIAMANTADO



QUARTZO MICA

📞 54 99619-2033 📱 @decorcolorpassofundo

📍 Rua Maurício Cardoso, 110 (esquina com a Rua Padre Valentim)
Passo Fundo (próximo a Gare)

Ciclos de Renovação: Reflexões para um Novo Ano

À medida que o ano chega ao fim, somos naturalmente levados a refletir sobre os ciclos que vivemos. Este é um momento de introspecção e renovação, uma oportunidade para avaliar onde estivemos e para onde desejamos ir. No Rio Grande do Sul, as enchentes deste ano trouxeram desafios significativos, mas também revelaram a força da resiliência. Diante das adversidades, nos tornamos mais solidários, mais humanos, descobrindo que a bondade pode ser um farol em tempos difíceis.

Essas experiências nos convidam a refletir sobre as áreas de nossa vida que evoluíram e aquelas que

talvez precisem de mais atenção. O que aprendemos com as metas que alcançamos e com aquelas que deixamos pelo caminho? Este é o momento de reavaliar nossas prioridades, de ajustar o curso e de nos prepararmos para um novo começo.

Ao longo de nossa existência, passamos por diversas fases, cada uma trazendo seus próprios desafios e aprendizados. Muitas vezes, permanecemos apegados a situações que não favorecem nosso crescimento, por medo da mudança ou da incerteza. No entanto, é ao nos libertarmos desses apegos que encontramos a verdadeira leveza e liberdade para crescer.

Superar desafios é um testemunho da nossa capacidade de adaptação e evolução. Cada obstáculo vencido nos fortalece e nos prepara para os próximos passos. Quando nos abrimos para encarar os desafios de frente, vivemos de maneira mais plena e autêntica, permitindo-nos experimentar a vida em sua totalidade.

Ao pensarmos no ano que se aproxima, somos desafiados a considerar: se continuarmos no mesmo caminho, o que colheremos nos próximos 365 dias? Que mudanças são necessárias para garantir que o novo ano seja não apenas uma continuação, mas uma evolução do que

desejamos para nossas vidas?

Que este ciclo de encerramento e renovação nos inspire a cultivar a bondade e a resiliência, independentemente das circunstâncias. Que possamos, mesmo sem tragédias, continuar a fazer o bem, criando um futuro mais promissor e significativo. Fica a reflexão: como queremos que o próximo ano nos encontre?

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



GEEK - ROCK - ANIME

VOCÊ ESCOLHE O VALOR E O SEU AMIGO SECRETO O PRESENTE!

BLACK BOX

Cartão Presente

Você foi presenteado (a) com o valor de R\$

@blackboxstoreoficial

MARCAS QUE VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI

Stamp OFICINA ROCK

BLACK BOX store

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

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

QUEBROU O ÓCULOS?

A GENTE RECUPERA!

FAZEMOS SEU ÓCULOS DE GRAU E CONSERTAMOS SEU RELÓGIO.

Gilson Moreira 54 99137-1977
Rua General Neto, 448/Sala 18 - Centro

PRONTO
SOCORRO DOS ÓCULOS



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



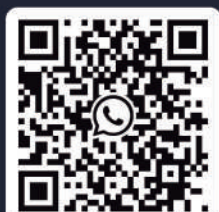
Alinhadores



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

Podologia

O que é?

A Podologia é uma área da saúde especializada no cuidado dos pés.

A palavra é de origem grega. O prefixo podos significa pés, enquanto logia quer dizer estudo. Dessa forma, a Podologia pode ser entendida como uma ciência que se concentra na anatomia e fisiologia dos pés, além, claro, de tratar as podopatias, que são as doenças relacionados a esse membro. O especialista que exerce a Podologia é chamado, comumente, de podólogo. No entanto, outros termos, como podologista ou podiatra, também podem ser designados a esse profissional. Termos estes que depende do grau de estudo ou termo de uso de cada país.

O que faz um podólogo?

Algumas pessoas confundem o podólogo com manicure ou pedicure. Mas, na verdade, essa ideia é equivocada. O podólogo, como já mencionado, é o profissional especializado em Podologia. Para atuar nessa profissão, ele deve ter, pelo menos, uma formação técnica na área.

Afinal, o podólogo é um profissional da área da saúde, que estuda o corpo humano e deve conhecer

perfeitamente a estrutura dos pés, para identificar as moléstias e aplicar a abordagem terapêutica adequada.

Portanto, o podólogo tem o papel de investigar algumas doenças dos pés, tratá-las e preveni-las.

Quais são os problemas tratados pela Podologia?

Embora a Podologia seja uma especialidade que trata de doenças dos pés, não são todas as enfermidades compreendidas pelo podólogo. Afinal, muitas delas podem ter origem óssea e muscular, como tendinites e outras inflamações, que devem ser tratadas por médicos ortopedistas.

A Podologia se dedica a cuidar de problemas na área externa dos pés, como:

- Unhas encravadas (onicocriptose);
- Micose: frieiras (tíneas) e nas unhas (onicomicoses);
- Calosidades, calos, hiperqueratoses;
- Verrugas plantares (olhos de peixe);

Além de orientar quanto a cuidados e prevenções das mesmas ou

de outras doenças.

Quando procurar um profissional de Podologia?

O podólogo pode ser procurado sempre que houver algum dos problemas citados acima.

Se você não conseguir identificar sozinho as doenças, pode reconhecer os sinais:

- Dores ou incômodos nos cantinhos das unhas;
- Dores ou incômodos na sola ou planta dos pés;
- Odores fortes, principalmente entre os dedos;
- Alterações na coloração das unhas ou ponta dos dedos;
- Feridas que incomodam ou não saram;
- Vermelhidões ou coceiras em qualquer local dos pés

Quais os benefícios da laserterapia na Podologia?

Apesar de estar sendo usada já

há alguns anos na medicina, apenas recentemente ficou provado que o laser tem grande importância no tratamento de onicomicoses, atacando diretamente o fungo causador, independente do tipo e acelerando o crescimento da unha.

Benefícios da Laserterapia:

- Diminui a dor na hora do tratamento da unha infeccionada;
- Atua como anti-inflamatório;
- Diminui o inchaço e a vermelhidão;
- Previne inflamações;
- Ajuda na cicatrização;
- Diminui retornos para os curativos;
- Combate fungos e bactérias.

Fonte: Vânia Oliveira
Podóloga

(54) 99604-9438

Instagram: @podologa_vaniaoliveira



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

@morganar_r



MAGNUS RODRIGUES

oncogenética - CRMRS 31762

- Predisposição Hereditária ao Câncer
- Tumores Raros

@magnus_r_onco

54 3198-0277 54 93505-0824

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



JALECOS PERSONALIZADOS

VÁRIOS MODELOS, COM OPÇÕES DE BORDADOS E TECIDOS DIFERENTES

SOLICITE SEU ORÇAMENTO

54 99136-9093

FÁBRICA PRÓPRIA
CONFECÇÕES SOB MEDIDA
SERVIÇO DE ALFAIATARIA

CLASS
Jalecos Personalizados

Rua Teixeira Soares, 839/Sala 117 - Galeria João Zanatta (em frente ao HSPV)
classroupabranca classroupabranca@gmail.com



A Magrass desvenda o segredo do emagrecimento com o MGeneticss

Neste ano a Rede Magrass, referência em tratamentos estéticos e emagrecimento, revolucionou o mercado de saúde e bem-estar com o lançamento do MGeneticss, o primeiro mapeamento genético personalizado para emagrecimento do Brasil em uma rede de franquias. Trata-se de um exame inovador que agora faz parte do Protocolo de Emagrecimento Magrass e promete transformar a forma como as pessoas encaram a perda de peso. Imagine ter um plano alimentar totalmente adaptado ao seu corpo, maximizando seus resultados e garantindo um emagrecimento saudável e duradouro. Com o MGeneticss, através da coleta de uma amostra de saliva, você descobre quais alimentos e hábitos de vida são seus aliados e quais podem estar sabotando seus objetivos.

Com essa novidade, a empresa mais uma vez demonstra seu compromisso com a saúde personalizada, aliando o mapeamento nutrigenético a um plano alimentar e a tratamentos estéticos totalmente adaptados às necessidades individuais de cada cliente.

O mapeamento genético vem transformando muitas áreas e trazendo respostas assertivas para muitas perguntas. Esse exame analisa o DNA do indivíduo, identificando predisposições genéticas a intolerâncias alimentares, características metabólicas e a melhor forma de o organismo responder a diferentes nutrientes. Com essas informações em mãos, as nutricionistas da Magrass elaboram um plano alimentar personalizado, aumentando a eficácia do tratamento

e garantindo resultados mais duradouros.

Benefícios do teste genético nutricional Magrass:

- **Identificação de intolerâncias:** Descubra quais alimentos podem estar prejudicando sua saúde e atrapalhando seu emagrecimento.
- **Plano alimentar personalizado:** Receba um plano alimentar exclusivo, elaborado com base no seu perfil genético, maximizando os resultados.
- **Melhora do metabolismo:** Acelere seu metabolismo e queime mais calorias, mesmo em repouso.
- **Resultados duradouros:** Adote hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis a longo prazo.
- **Emagrecimento eficaz:** Alcançe seus objetivos de forma mais rápida e segura.

A Magrass acredita que cada pessoa é única e merece um tratamento personalizado. Através do mapeamento genético é possível entender como os alimentos são absorvidos, processados e metabolizados no organismo. Obter esse entendimento traz um impacto na escolha e no direcionamento da dieta. É assim que entra a nutrição de precisão, que traz como ferramenta o mapeamento genético para uma resposta personalizada e individualizada para cada paciente. Com uma abordagem focada no indivíduo e nas suas necessidades, a nutrição de precisão baseia-se na ciência precisa e personalizada para a elaboração do plano nutricional. Ser saudável está no nosso DNA.

Magrass

EMAGRECIMENTO E EMBELEZAMENTO SAUDÁVEL

Saiba como podemos ajudar você a emagrecer de forma saudável e personalizada através do mapeamento genético.



MGENETICSS

Ser saudável está no nosso DNA.

(54) 9 9940-4252 magrasspassofundo

Avenida Brasil Leste, 726, centro - Passo Fundo

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, autodesensibilização 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](https://www.instagram.com/carolineartusi.fisiopelvica)



É hora de guardar seus cobertores e edredons limpinhos e cheirosos.

Traga-os para a Lav & Leva.

Aproveite nossas ofertas para lavagem e limpeza de cortinas.

SERVIÇOS

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

LAV & LEVA
LAVANDERIA E LIMPEZA DE AMBIENTES

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

54 3622-7393 / 99697-1066

RUA XV DE NOVEMBRO, 685 /SALA 03 - CENTRO

Saúde
GRADUAÇÃO SEMIPRESENCIAL¹

A partir de **R\$ 249** mensais²

• BIOMEDICINA • FARMÁCIA • NUTRIÇÃO
• ENFERMAGEM • FISIOTERAPIA

Polo Passo Fundo
(54) 98113-2018

INSCREVA-SE JÁ! **UNINTER.COM**

Centro Universitário Internacional Uninter – credenciado pela Portaria MEC nº 688, de 25/05/2012, DOU de 25/11/2015, com reconhecimentos para modalidade EAD pela Portaria MEC nº 1378, de 19/12/2018, DOU de 20/12/2018; reconhecimentos institucionais pela Portaria MEC nº 1219 de 26/10/2016, DOU 28/10/2016, e reconhecimentos institucionais pela Portaria MEC nº 1074, de 25/10/2024, DOU de 29/10/2024. [1] Os cursos no formato semipresencial pertencem à modalidade de ensino de educação a distância. [2] Valores sujeitos a alteração sem aviso prévio. Confira o plano financeiro referente ao curso e ao polo de apoio presencial escolhido em [uninter.com](https://www.uninter.com) / Válido para o processo seletivo vigente 1 NOV/2024.

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](https://www.facebook.com/btmprev) [@brunatavaresmenegaz](https://www.instagram.com/brunatavaresmenegaz)

Pilates só faz bem!

Pilates é considerado exercício físico?

Dentro do método Pilates, temos aulas estruturadas e planejadas de forma personalizada, levando em conta as diferenças e objetivos individuais em busca da melhora ou manutenção das capacidades físicas. Este cenário, portanto, caracteriza o Pilates também como um exercício físico.

Quem pode praticar Pilates?

O método Pilates é indicado para os mais variados grupos de pessoas, desde as mais sedentárias ou sem o hábito de praticar exercícios físicos até atletas de alto nível. Ou seja, quase a totalidade das pessoas, independentemente do nível de condicionamento físico e/ou limitações, pode praticar Pilates: do adolescente ao idoso, de gestantes a pacientes em fase de reabilitação ou com problemas posturais. Além disso, a prática também é recomendada para melhora do condicionamento físico e prevenção de lesões.

Pilates ajuda a melhorar a postura?

A correção e melhora postural estão entre os principais benefícios do Pilates. Primeiro identifica-se no indivíduo os pontos a serem corrigidos e trabalhados, em seguida, dentro das aulas, passa-se os exercícios especí-

ficos para atingirem este objetivo. O Pilates além de se mostrar efetivo no tratamento de problemas posturais, como escoliose, hiperlordose lombar, hipercifose, dores lombares e dores cervicais, também tem bons resultados no tratamento de Lesão por Esforço Repetitivo (LER) e as Doenças Osteoarticulares Relacionadas ao Trabalho (DORT).

Por que o Pilates alivia as dores e por que ele pode ser usado na reabilitação?

Alguns fatores como a má postura, fraqueza e encurtamento muscular, doenças degenerativas e doenças reumáticas, causam desequilíbrios estruturais do corpo que levam a dor. Através do Pilates buscamos reequilibrar todas essas estruturas - e este processo é feito através de exercícios que tem por objetivo a melhora da flexibilidade, o fortalecimento muscular, correção postural e melhora do condicionamento físico, o que por consequência, proporciona o alívio das dores. Também através do método conseguimos restabelecer algumas funções físicas funcionais, o que torna o Pilates uma opção para sua reabilitação.

O Pilates é indicado para pessoas sedentárias?

Como dito anteriormente, o Pi-

lates é considerado sim um exercício físico, estando entre uma das melhores opções para quem está sedentário e quer começar a se movimentar. As aulas se adequam aos objetivos e condições físicas de cada aluno, através de métodos com baixíssimo índice de lesões durante sua prática. Os movimentos têm baixo impacto articular em sua execução e a evolução do aluno determina a evolução das aulas - que são personalizadas. Esse conjunto de fatores tornam o Pilates uma das modalidades mais seguras como escolha de quem quer iniciar uma atividade.

Quais outros benefícios temos com o Pilates?

Através da prática regular do Pilates temos uma série de outros benefícios, além dos citados acima, que são:

- Melhora da performance esportiva - em atletas profissionais e amadores;
- Redução do consumo ou dosagem de medicamentos;
- Melhora na qualidade do sono;
- Melhora do condicionamento físico, tanto em pessoas ativas como em pessoas sedentárias;
- Alívio da ansiedade e do estresse;
- Melhora da qualidade de vida no geral.

Ficou interessado? Quer saber mais? Venha conhecer o Estúdio Matheus Kappel Pilates e Fisioterapia, agende sua aula experimental e desfrute dos benefícios do Pilates.

Fonte: **Matheus Kappel**
Fisioterapeuta - CREFITO 5 - 183.817F
Educador Físico - CREF/RG 015049-G/RG
(54) 99714-4758
Instagram: @matheuskappelpilates



Dr. Alexandro Rossetti

Cirurgião-dentista - CRO 9864
Especialista em cirurgia bucomaxilofacial

Implantes Dentários Enxertos Ósseos

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



A Clínica Recuperrar conta com uma **estrutura ampla e diferenciada**, além de uma equipe de profissionais especializados para atender pessoas que sofrem com transtornos por abuso de substâncias psicoativas, além de comorbidades como depressão, transtornos, entre outros.

Há 19 anos sendo **referência em saúde mental** e no **tratamento de dependência química**, a Clínica Recuperrar oferece um tratamento completo e individualizado, que envolve acompanhamento **médico, psicológico, terapêutico, psiquiatria intervencionista e técnicas de neuromodulação**.



Neste Natal e Ano Novo, a Recuperrar deseja a todos boas festas e um ano novo repleto de saúde, paz e esperança.



Reprogramação Biológica

Reprogramação Biológica é um método desenvolvido por Maurício Valente, um estudioso dedicado ao ser humano como um todo. A Reprogramação Biológica traz uma abordagem ampla do ser humano, é investigativa e busca a causa real dos problemas.

Tudo o que foi comunicado a você desde a barriga da sua mãe, pode estar influenciando a sua vida, gerando as tão famosas crenças limitantes e seus padrões de comportamento repetitivos. Ter a consciência de que essas informações podem estar prejudicando sua vida é o primeiro passo. O corpo vai absorvendo toda essa bagagem, que vai atuando de forma involuntária em nós, fazendo com que nosso Sistema Nervoso Autônomo assuma o controle. Sistema nervoso autônomo é o sistema do corpo que comanda a digestão, a respiração, sistema urinário, ou seja, tudo o que é automático no corpo, inclusive o sono. Na Reprogramação Biológica, regular esse sistema de sobrevivência é fundamental para a saúde; investigamos conflitos, buscando auto regulação desse sistema e ressignificação

dos fatos, expandindo sua consciência, buscamos de fato mudar a percepção, esta é a chave!!! Quem aí tem problemas digestivos, insônia, vícios? É apenas teu sistema autônomo te mostrando que algo não está bem.

Baseada na Nova Medicina Germânica, Cinesiologia Aplicada, PNL (programação neurolinguística) e na Visão sistêmica, a Reprogramação Biológica é uma forma altamente humanizada no trato com as pessoas e seus desafios, trabalha na consciência e no corpo também. Abrange técnicas de liberação de traumas, entendimentos sobre os mecanismos de defesa do corpo, doenças e dores em geral. Proporciona a busca pelo estado de equilíbrio entre a Inteligência racional (inteligência) e emocional para uma vida melhor, liberta!

Olhar para suas sombras, suas dores pode doer, porém tem o poder de transformar sua vida! Auto conhecer-se para ter um cérebro responsivo ao invés de reativo, sair do piloto automático para ter uma vida com mais saúde, consciência e felicidade. Fica aqui este chamado para viver esta experiência que



é a Reprogramação Biológica, um convite ao seu corpo e sua alma para conhecer o reino infinito da alegria e do amor!

Liberte-se para viver!

Fonte: Liana Pavin
Terapeuta Energética
(54) 99963-3692

Instagram: @lianapavin



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)



Aline Nagel
Terapias & Tarot

- 🌸 Autoconhecimento
- 🌸 Realinhamento dos chakras
- 🌸 Reflexologia podal
- 🌸 Tarot
- 🌸 Programa de emagrecimento com saúde



📱 @elev_pf ☎ (54) 98117.8805

Rua Paissandú, 1850, sala 25,
Galeria Martins, Passo Fundo/RS

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







☎ 54 3317.2605

☎ 54 3045.6009 / 99295.4598

Av. Sete de Setembro, 640, sala 06
Passo Fundo/RS 📱 @brilho.e.limpeza

TOUCH VIBRATION

Você é o criador (a) da sua vida!

Nos dias atuais como andam suas criações?

Muitas vezes acabamos criando o que não gostamos, porque está presente nos nossos registros e isso traz dificuldade, escassez e medo. Esses implantes te fazem acreditar nunca ter o suficiente e não ser merecedor de oportunidades grandiosas, essa vibração impede que elas entrem em sua vida. Quando você se liberta limpa os registros dessas emoções que geram prisões, deixa naturalmente de renunciar e aí começa a receber de todos os fluxos disponíveis. Quando muda a vibração da escassez, chega a frequência da prosperidade e então está pronto para a tão desejada mentalidade de abundância.

Touch Vibration - a técnica é simples e suave capaz de movimentar o campo energético, desbloqueia os seus registros e ainda com a possibilidade de lançar os novos registros para ter uma nova vida, com infinitas possibilidades. A finalidade da técnica, visa seguir buscando a originalidade do corpo e do ser, trazendo cada vez mais para essa realidade um viver de acolhimento, consciência e bem-estar com leveza e felicidade diária.

De que forma?

Essa técnica lhe convida a parar de fazer esforço mental para

criar mudanças e atualizar a realização dos seus sonhos e desejos. Agindo como um catalisador, quebrando padrões, removendo bloqueios e restaurando o Fluxo Vital. Conectando você cada vez mais com o seu ser e rompendo as prisões da resistência, cada sessão é única.

Está escolhendo mudar e acessar a prosperidade em todas as áreas da sua vida?

A aplicação pode ser presencial ou a distância, indicado para todos, o tempo de duração é variável. Você pode saber mais sobre a mesma bem como verificar os incontáveis depoimentos que são diariamente relatados por quem pratica e recebe no perfil do Instagram @touchvibration.

Experienciar essa energia é o convite a uma mudança energética que pode desencadear transformações notáveis e surpreendentes em sua vida.

Criador da Técnica: Alessandro Ribeiro Peixoto

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





Busque sua melhor vibração!

Venha conhecer a nova técnica:



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

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

Aline Andrade

@aline_andrade (54) 98106-0014



Enxergue os momentos especiais do Natal!

Óculos perfeitos para cada estilo na Óptica Fisch. Qualidade e elegância para todos os gostos!



Óculos para cada membro da família, unindo qualidade e sofisticação.



Linha de óculos para crianças, incluindo a Linha Nano, indestrutíveis.



ÓPTICA
FISCH

Rua Fagundes dos Reis, 466, Centro
(54) 3311-9761 | @optica_fisch



Dezembro Laranja

Mês da conscientização sobre o câncer de pele.

A pele é o maior órgão do corpo humano, por estar bem exposta aos efeitos externos, como exposição solar e agentes físicos e químicos, possui os maiores índices de câncer.

Felizmente o subtipo de câncer de pele mais comum - o carcinoma basocelular - possui alta probabilidade de cura, por exemplo, desde que seja detectado e tratado precocemente. Por isso, fique atento aos seguintes sinais:

Formação de feridas que estão crescendo, não cicatrizam, san-

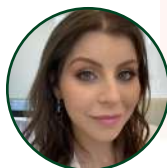
gram, podem se desenvolver em cima de cicatrizes e queimaduras.










A regra do ABCDE auxilia no diagnóstico precoce de lesões suspeitas de câncer de pele. Observe os seguintes pontos:

- **A**ssimetria: metade da lesão é diferente da outra.
- **B**ordas irregulares
- **C**or variável: presença de mais de duas cores em uma mesma lesão.
- **D**iâmetro: maior que 5-6 milímetros.
- **E**volução: mudanças observadas em suas características (tamanho, forma ou cor).

Se você percebeu alguma das alterações descritas acima e mediante a qualquer suspeita, procure um médico dermatologista para diagnóstico e tratamento precoces.

Fonte: Dra Alexandra B. Mattos
Dermatologista
CREMERS 40027 | RQE 34848
(54) 99946-4453
Instagram: @dermatoalexandra



	BENIGNO	MALIGNO
A ssimetria (formato)	 simétrico	 assimétrico
B ordas	 regulares	 irregulares
C or	 uma cor	 Mais de uma cor
D iâmetro (tamanho)	 menor que 6mm	 maior que 6mm
		*tamanho da largura de um lápis
E volução	 mudança rápida (tamanho, forma, cor ou espessura).	



A LOJA QUE QUEBRA O SEU GALHO...

Materiais Hidráulicos, Elétricos e Ferragens.

Neste Natal presenteie seu Pai, o verdadeiro quebra galho com nossas ferramentas!



Faça seu orçamento:

54 98111-0373 / 54 3045-2100

@macacogordopf macacogordopf@gmail.com

Rua XV de Novembro, 685 eq. Paissandu - Passo Fundo/RS

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

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



@josemissio.vascular



José Missio

CIRURGIA VASCULAR

CRM 42434 / RQE 39978

👄
O fim de ano é um ótimo momento para refletir sobre nosso bem-estar e, por que não, aproveitar o tempo livre para se cuidar?

Se você ainda não fez a sua consulta de rotina, aproveite o período de recesso e comece 2025 com mais disposição e qualidade de vida. Agende sua consulta e mantenha sua saúde vascular em dia. 👄

- DOENÇAS VENOSAS • DOENÇAS ARTERIAIS • DOENÇA LINFÁTICA
- LIPEDEMA • ULTRA-SONOGRAFIA VASCULAR • PROCEDIMENTOS AMBULATORIAIS E HOSPITALARES COM NOVAS TECNOLOGIAS

MAIS DE UMA DÉCADA DE EXPERIÊNCIA E ESPECIALIZAÇÃO.

ATENDE CONVÊNIOS

- 📍 PASSO FUNDO
Rua Teixeira Soares, 777 - Salas 206/207 - Ed. Columbia - 54 99920-9987
- 📍 MARAU
HOSPITAL CRISTO REDENTOR - Rua Bento Gonçalves, 10 - 54 99137-3234 / 54 3342-9400
- 📍 CONSTANTINA
AHCROS - Av. Nereu Ramos, 1005 - 54 3363-1503



Sua ceia de Natal mais completa e gostosa!

Uma variedade de sabores à sua espera.

CELEIRO
NATURE
DA NETO



TELE-ENTREGA
(54) 99927-7360

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

Que a magia do natal invada sua casa e transforme seus sonhos em realidade.

Boas Festas!

Coleção
Toalhas de Praia
TRUSSARDI

Mariah

Enxovais & Decoração

(54) 3622-0129

(54) 99639-0129

Mariah Enxovais

Em 2025, muitas novidades para você!

Rumo aos 50 anos de excelência: IPPF, diagnósticos em favor da vida.

Encerramos 2024 com orgulho e gratidão pelo caminho percorrido. Agora, nos preparamos para celebrar 50 anos de história em 2025, marcados por inovação, tradição e cuidado com a saúde.

Obrigado por fazer parte dessa trajetória. Contamos com você no próximo capítulo dessa história!



Patologia e Biologia Molecular



Acesse nossa lista de exames e saiba mais sobre nossos serviços.

Anatomopatológico | Biologia Molecular | Citologia
Imuno-Histoquímica | Revisão de Lâminas
Transoperatório (Congelação)