

# JORNAL Viva Bem

ano23  
nº 271  
Fevereiro 25

Periodicidade Mensal  
Passo Fundo/RS  
Distribuição Gratuita

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

**Luciane Hörner**  
• PSICÓLOGA •  
Psicoterapia: um passo essencial para cuidar da mente, fortalecer emoções e viver melhor.  
Psicologia Perinatal • Psicologia Clínica  
54 99981-4313  
Rua Teixeira Soares, 839/706 - Ed. João Zanatta Filho

**PRO-ARTE**  
PRÓTESE DENTÁRIA  
Marcus Boeira - TPD 1996  
54 99181-3714  
Rua Izaias Fontana, 272  
Petrópolis - Passo Fundo/RS

**WANTED**  
Alto risco de se apaixonar!  
**Radioativa**  
Geek / Nerd  
Rua Paissandú, 1850 (Em frente ao EENAV)  
(54) 99676-2378 @lojaradioativageek

**BRUNA SILVA**  
PERSONAL SENIOR  
Especialista em treino para melhorar a qualidade de vida da terceira idade.  
51 98126-0984

**HOSPITAL DE OLHOS LIONS**  
PDG Ologerios A. Martins Pinto  
**CIRURGIA REFRATIVA**  
DESCUBRA O QUE ESPERAR DO PROCEDIMENTO E DIGA ADEUS AOS ÓCULOS!  
PÁGINA 03

■ **Você dorme bem?**  
PÁGINA 2

■ **Fevereiro Roxo e Laranja**  
PÁGINA 7

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

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

**CHEIRIN Bão**  
NOS SIGA NAS REDES SOCIAIS  
54 99988-4686  
@cheirinbaopf  
General Osório, 1086 - UNA Business Center  
HORÁRIOS  
Segunda a sexta das 7h20 às 19h30, sábados das 9h às 17h20 e domingos das 15h às 18h30

AMBIENTE CONFORTÁVEL PARA ATÉ 25 PESSOAS

## Você dorme bem?

dias, e déficit crônico, quando ultrapassa a três meses, por exemplo. Se o primeiro caso pode levar a uma comilança compulsiva ou ao exagero em consumo de bebidas de álcool nas noites de insônia, déficits crônicos são os que mais afetam a saúde mental das pessoas, pois quadros depressivos, de ansiedade ou de síndrome de pânico podem surgir em decorrência.

O agravante é que nestas horas muita gente apela para a automedicação buscando nos fármacos a solução, a qual até pode vir, ainda que de forma parcial. Segundo a ANVISA, mais de 20 milhões de caixas de benzodiazepínicos são comercializadas por ano no Brasil, sem falar na melatonina, um hormônio que, se usado indevidamente, também pode trazer prejuízos à saúde. Todavia, a pergunta a ser feita é sobre o que lhe tira o sono. “Emboletar-se” para dormir não vai devolver um emprego, não vai melhorar o relacionamento de um casal, não vai resolver questões financeiras, é preciso encarar isso de frente, e é aí que a psicoterapia presta-se ao auxílio. Questionar-se sobre o momento atual de sua existência, avaliar-se sobre que cuidados emprega para com sua saúde, para o convívio com familiares e amigos, sobre o quanto de seu tempo dedica ao trabalho, como trata de questões espirituais, enfim, há uma série de ponderações a serem feitas sobre o estilo de vida e que poderão auxiliar na reflexão.

Você já ouviu falar sobre o ICASM? Ele é um índice científico utilizado em pesquisas e que reflete o estado geral da saúde mental da população brasileira acima de 16 anos. Pautado em questionário validado internacionalmente, o ICASM permite a construção de uma base de dados com representatividade estatística de alta qualidade e é atualizado a cada semestre. Quanto maior o índice obtido, melhor a qualidade de saúde mental. No que tange ao sono, no ano passado, 61% dos pesquisados relataram ter sentido forte sonolência

durante o dia, sendo que estes respondentes tiveram ICASM de 590, enquanto que dos 39% que afirmaram não ter sentido sonolência nenhuma vez, tiveram o ICASM de 825 pontos. Muito sucintamente, aí está um dado científico concluindo que a sonolência (em decorrência de baixa qualidade de sono) acomete mais da metade da população brasileira e afeta negativamente a saúde mental das pessoas.

Há muitas orientações sobre como proceder para a chamada higiene do sono e que podem ser feitas poucas horas antes de dormir, tais como evitar exposições a telas de celulares e de tv, buscar manter uma regularidade em quantidade de horas dormidas, não exagerar na alimentação noturna, evitar cigarros ou álcool, enfim, uma série de cuidados a serem observados. Chega de colocar a culpa de dores no corpo e de insônias em travesseiros e colchões, eles fazem parte de nossa forma de dormir, mas, na maioria das vezes, não são os únicos responsáveis por noites mal dormidas. Há um segmento recente no mercado de redes hoteleiras chamado “turismo do sono”, cuja tendência tem crescido entre as pessoas que buscam se desconectar emocionalmente das notícias e dos acontecimentos nacionais e globais para fazer uma pausa necessária, dando mais importância ao sono durante as viagens. São hotéis, hostels, pousadas, retiros voltados unicamente ao repouso e à recuperação de energias. Cuide de sua saúde, a começar por dar atenção ao ato de dormir, porém, enquanto acordado, olhe-se, cuide-se, pratique hábitos saudáveis na busca de poder dormir melhor

Fonte:

César A. R. de Oliveira  
Psicólogo

(54) 99981-6455

www.homemnapsicologia.com.br



## CURIOSIDADES sobre frutas

### As pintinhas do morango

E os morangos, por que têm aquelas pintinhas? Basicamente, aquilo sim é que é a fruta do morango. Dentro delas, inclusive, é que ficam as sementes. O que as pessoas pensam ser a fruta em si é um pedaço da flor, que cresce e se torna mais macio.

### Banana tem sementes?

Existem vários tipos de banana, muitos inclusive não comestíveis, mas aquela que comemos hoje realmente não tem sementes! Por mais que alguns possam pensar que aquelas pintinhas pretas em seu interior sejam as sementes, elas são só óvulos não fecundados da fruta. Mas então como essas bananas atuais surgem, se não há sementes? Elas nascem a partir de uma planta-mãe, da qual surgem novos brotos.

### Kiwi tem mais vitamina C que a laranja

Por mais que a laranja seja conhecida por ter muita vitamina C (e tem mesmo!), o kiwi tem ainda mais, apesar de ter menos fama.

### Melancias quadradas?

A melancia é uma das frutas mais chatinhas de armazenar, especialmente para quem as comercializa. Afinal, além de grandes, essas frutas são redondas, o que dificulta o empilhamento. Por isso mesmo, alguns agricultores no Japão, há muito anos, criaram melancias quadradas, que são mais fáceis de armazenar, para chegarem a esse formato, as frutas são colocadas, enquanto ainda estão crescendo, dentro de uma fôrma quadrada.

### A coroa do abacaxi

Você sabia que a coroa do abacaxi tem uma utilidade? Ela é como uma muda da planta. Assim, dá para plantá-la e ter um novo pé de abacaxi em algum tempo.

**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:

## descubra o que esperar do procedimento e diga adeus aos óculos!

A cirurgia refrativa é um procedimento rápido e eficaz que transforma a vida de muitas pessoas ao corrigir erros refrativos como miopia, hipermetropia e astigmatismo.

Está planejando realizar uma cirurgia refrativa e tem dúvidas sobre a dor? A resposta é simples: não há dor, desde que o paciente siga as orientações do médico oftalmologista. Com tecnologias avançadas, como o laser Zeiss MEL 90, utilizado no Hospital de Olhos Lions, a cirurgia é precisa e minimamente invasiva, aumentando a segurança e reduzindo os sintomas no pós-operatório.

De acordo com o médico oftalmologista e especialista em cirurgia refrativa, Dr. Carlos Ricardo de Camargo Ramos, o procedimento é rápido, com duração média de 10 a 15 minutos para ambos os olhos.

“O procedimento é realizado com anestesia local, através de colírios aplicados diretamente nos olhos. Isso garante que o paciente não sinta dor. Algumas pessoas podem perceber uma leve pressão ou

desconforto, mas é algo bem tolerável”, explica Dr. Carlos.

No pós-operatório, o médico destaca que alguns sintomas temporários podem ocorrer, como:

- **Olhos secos:** Sensação de areia nos olhos, aliviada com colírios lubrificantes prescritos pelo médico.

- **Sensibilidade à luz:** Nos primeiros dias, os olhos podem ficar mais sensíveis à claridade, mas a melhora é rápida.

- **Ardência ou desconforto:** Pode haver algum desconforto nas primeiras horas após a cirurgia, dependendo da técnica utilizada (PRK ou Lasik).

“Esses sintomas são normais e fazem parte do processo de recuperação. Eles geralmente desaparecem em poucos dias, especialmente com o uso correto dos colírios e seguindo as orientações médicas”, detalha Dr. Carlos.

**O que fazer para garantir um pós-operatório tranquilo?**

Dr. Carlos recomenda seguir as



orientações médicas à risca: “Use os colírios prescritos nos horários indicados, evite coçar os olhos ou expô-los à água nos primeiros dias, e proteja-os da luz forte com óculos escuros”, finaliza.

**Agende sua avaliação**

Se você está considerando a

cirurgia refrativa, saiba que é um procedimento seguro e indolor, capaz de transformar sua qualidade de vida. Para mais informações ou agendamento de consultas, entre em contato com o Hospital de Olhos Lions pelo telefone 54 3318-0200 ou WhatsApp 54 9 9989-0145.

## 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

**STUDIO RW**

@studiorw.ph  
(54) 99662-0093

Av. Brasil Oeste 560, Sala 1406  
(Offices Bella Città)



## Material escolar: como economizar na hora de fazer as compras

Os gastos de fato representam um dos principais desafios financeiros do início do ano. Além de coincidirem com outras despesas importantes, como IPTU e IPVA, esses custos com o período de volta as aulas exigem planejamento para que as famílias não acabem se dividindo.

Organização e estratégias bem definidas são essenciais nesse período. Um estudo realizado pelo Procon mostrou que os preços dos materiais escolares podem sofrer grandes variações em papelarias. O

preço de uma régua de 30 centímetros, por exemplo, pode variar até 269% com preços indo de R\$ 1,60 a R\$ 5,90.

O primeiro passo é revisar a lista de materiais escolares e identificar o que realmente precisa ser comprado, reaproveitar materiais, mochilas e outros itens que ainda estejam em boas condições de uso é essencial para economizar nesse momento. Esperar passar o momento de volta as aulas e comprar a lista de material escolar um pouco depois também pode ser uma boa estratégia de economia. Afinal as papelarias tendem a aumentar os preços em função do período de volta as aulas. Além disso, pesquisar preços em diferentes lojas, tanto físicas quanto online, é fundamental.

Uma alternativa eficiente é a organização de compras coletivas entre pais, o que pode reduzir custos por meio de negociações ou compras no atacado. Quando possível comprar em grandes quantidades

pode ser vantajoso para todos, itens como folhas A4, colas, canetas comuns, papéis crepom e outros itens de uso comum entre os alunos podem ser negociados com vantagens. É possível inclusive negociar a entrega desse material para que seja feito diretamente na escola.

É preciso também alertar para os produtos com marcas famosas ou personagens infantis, geralmente mais caros. Incluir as crianças no processo de compras é sempre interessante e pode ser uma forma de introduzi-las no ambiente financeiro, sempre estabelecendo limites claros e incentivando os pequenos a entenderem que o dinheiro não é infinito e que escolhas inteligentes são importantes. É uma oportunidade para ensinar educação financeira, mas os pais precisam estar preparados para lidar com pedidos impulsivos de itens fora da lista ou da moda.

Sobre a forma de pagamento a decisão entre pagar à vista ou parcelar depende das condições finan-

ceiras da família. O parcelamento pode ser uma boa opção se for feito sem juros e se o dinheiro disponível puder ser investido para render. Opte por pagamentos à vista quando os descontos forem mais altos e somente se isso não impactar no restante do orçamento da família.

O planejamento financeiro deve ser contínuo, abrangendo outros gastos relacionados à educação, como mensalidades, matrículas, uniformes e materiais. É recomendado criar um fundo exclusivo para essas despesas, calculando o total esperado e reservando mensalmente uma quantia, afinal de contas gastos com rematrículas e materiais escolar não podem ser considerados uma despesa extra, pois são despesas que acontecem todos os anos nos mesmos períodos.

Fonte: Priscila Battistella  
Economista e consultora financeira  
@prihbattistella  
www.prihbattistella.com



# PILATES SÓ FAZ BEM

Dá saúde ao seu coração

Diminui a ansiedade

Aumenta a autoestima

Melhora a flexibilidade

Tonifica os músculos

Melhora o equilíbrio

**FAÇA SUA AULA EXPERIMENTAL GRATUITA**

espaço pilates

54 99627-7499

Rua Olavo Bilac, 66A  
Petrópolis, Passo Fundo

## A LOJA QUE QUEBRA O SEU GALHO...

## Materiais Hidráulicos, Elétricos e Ferragens.

Faça seu orçamento:

54 98111-0373 / 54 3045-2100

@macacogordopf    macacogordopf@gmail.com

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



## A comunicação social da saúde mental

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

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

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

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

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

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

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

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



**Summer Vibes**

**Tendência e proteção para o seu VERÃO!**

**ÓPTICA FISCH**

Rua Fagundes dos Reis, 466, Centro  
(54) 3311-9761 | [@opticafisch](#)

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

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

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

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

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

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

## Apenas uma punção

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

## Precisa remover a veia doente?

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

## E a anestesia?

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

## Prós da cirurgia de varizes a laser (endolaser)

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

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

## A seguir listamos as principais VANTAGENS deste tipo de procedimento:

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



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



## GEEK-ROCK-ANIME



MARCAS QUE VOCÊ  
SÓ ENCONTRA AQUI



OFICINA  
ROCK



**BLACK  
BOX**

☎ 54 98412-7551

📍 Rua Morom, 1340 - Centro

📧 @blackboxstoreoficial\_ 📱 BlackBoxLoja

store



## Cirurgia Vascular Cirurgia Endovascular Ecodopler Vascular

Dr. Tiago Scherer  
CREMERS 30693

☎ 54 3311-6862

📍 Rua Uruguai, 1570/10º andar - Ed. Medical Center - Passo Fundo/RS

**QNS**  
QUELI NUNES SONZA

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



☎ 54 33127956 ☎ 54 99975-7365

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

# FEVEREIRO ROXO E LARANJA:

## campanha alerta e promove a conscientização sobre doenças crônicas

No segundo mês do ano as cores roxa e laranja ganham destaque com o objetivo de conscientizar a população sobre a prevenção, diagnóstico e combate de algumas doenças crônicas. As duas cores têm o significado especial de informar e elucidar sobre doenças de incidências notáveis que acometem a população: leucemia, que é representada pela cor laranja, e, lúpus, fibromialgia e mal de Alzheimer, representadas pela cor roxa.

### Fevereiro Laranja

A campanha tem como objetivo conscientizar a população sobre a leucemia e a importância da doação de medula óssea. A leucemia é uma doença maligna dos glóbulos brancos, geralmente, de origem desconhecida. Tem como principal característica o acúmulo de células doentes na medula óssea, que substituem as células sanguíneas normais. Existem mais de 12 tipos de leucemia, sendo que os quatro primários são leucemia mieloide aguda (LMA), leucemia mieloide crônica (LMC), leucemia linfocítica aguda (LLA) e leucemia linfocítica

crônica (CLL).

Tratamento: A cura de doenças como a leucemia depende da doação de medula óssea e a chance de compatibilidade é, em média, de uma em 100 mil. Ampliar o número de doadores aumenta a possibilidade de se encontrar medulas compatíveis. Para doar, basta estar saudável, ter entre 18 e 35 anos e procurar um hemocentro munido de documento oficial com foto. A coleta de 5 ml de sangue é suficiente para identificar as características genéticas que serão cruzadas com os dados de pacientes que necessitam de doação. Se o doador for compatível com algum paciente, outros exames são feitos.

### Fevereiro Roxo

A campanha Fevereiro Roxo foi criada em 2014, em Minas Gerais, com o lema "Se não houver cura, que ao menos haja conforto". Alzheimer, Fibromialgia e Lúpus são doenças crônicas e que não têm cura. No entanto, há formas de controlar e retardar sintomas, além de existir tratamentos que permitem que o paciente convi-

va com as enfermidades. O diagnóstico precoce é o melhor caminho para retardar e controlar sintomas.

### Fibromialgia

A fibromialgia (FM) é uma condição que se caracteriza por dor muscular generalizada, crônica (dura mais que três meses), mas que não apresenta evidência de inflamação nos locais de dor. Ela é acompanhada de sintomas típicos, como sono não reparador (sono que não restaura a pessoa) e cansaço. Pode haver também distúrbios do humor como ansiedade e depressão, e muitos pacientes queixam-se de alterações da concentração e de memória.

### Lúpus

O Lúpus é uma doença autoimune crônica, com períodos de exacerbação e remissão, que faz com que o corpo produza mais anticorpos que o necessário para mantê-lo em pleno funcionamento. Os anticorpos em excesso passam a atacar

as células, causando inflamações nos rins, pulmões, coração, pele, articulações e até no sistema nervoso. Ainda não há cura para o Lúpus, no entanto o tratamento, quando aplicado de forma adequada, pode controlar e até fazer desaparecer os sintomas da doença. Por isso, com o acompanhamento e tratamento corretos, ambos oferecidos de forma integral e gratuita pelo Sistema Único de Saúde (SUS), é possível levar uma vida normal.

### Mal de Alzheimer

A doença de Alzheimer é a causa mais comum de demência, trata-se de um transtorno neurodegenerativo progressivo, que se manifesta por deterioração das funções cognitivas e da memória, comprometimento progressivo das atividades cotidianas, uma variedade de sintomas neuropsiquiátricos e de alterações comportamentais. Um dos primeiros sintomas, e o mais característico, é a perda de memória recente.

Fonte: [www.abcdasaude.com.br](http://www.abcdasaude.com.br)

A Câmara de Vereadores é a casa do povo. É a sua casa também. Faça parte das decisões! Opine, sugira, fiscalize, fale com o seu vereador. Quando a comunidade participa, a cidade cresce e as conquistas são de todos!

[cmpf.rs.gov.br](http://cmpf.rs.gov.br)  
 Camara de Vereadores PF  
 @camarapf

**PARTICIPE das Sessões:**  
 Segundas e Quartas a partir das 15h

**Assista pela TV:**  
 Canal 16 da NET a partir das 18:30

**Entre em CONTATO:**  
 Dúvidas, opiniões e sugestões ligue: 54 3316.7300

# 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 comuns da Disbiose são: prisão de ventre crônica, gases, cólicas e diarreia, que por serem 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  
@nutrelen



## 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



*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)



## Reabilitação vestibular

### O que é?

A Reabilitação Vestibular é um tratamento complementar, não invasivo, baseado em um grupo de exercícios personalizados (conforme necessidade do paciente) que -em conjunto com uso de medicamentos quando indicados, modificações dos hábitos de vida e orientação alimentar - tem o objetivo de reduzir os sintomas de tontura e promover a recuperação do equilíbrio corporal.

### Para quem é indicado ou em quais situações?

A terapia é indicada para pessoas com labirintite (inflamação do labirinto) bem como perturbação do equilíbrio corporal, ilusão de movimento, sensação de instabilidade, flutuação, oscilação, vertigem crônica (sensação rotatória de objetos ou de si próprio), vertigem aguda, vertigem por mudança de postura, pacientes idosos com alteração de equilíbrio que apresenta quedas e desvio de marcha, ton-

tura em veículos em movimento, desconforto em lugares movimentados (shopping centers, supermercados e feiras).

### Como é realizado?

Para a realização da reabilitação vestibular é necessário avaliação de um fisioterapeuta especializado. O tratamento baseia-se em manobras de reabilitação específicas para a vertigem posicional (reposicionamento dos cristais) e exercícios físicos direcionados e repetitivos, selecionados de acordo com as queixas do paciente e a alteração funcional, os exercícios envolvem movimentos de cabeça, olhos e tronco e é imprescindível o acompanhamento do profissional neste processo.

Fonte: **Rodrigo Medeiros**  
Fisioterapia e Osteopatia  
Crefito 107127 F

(54) 99971-9261

@drrodrigomedeiros.osteopatia



## 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



**Saúde**  
GRADUAÇÃO SEMIPRESENCIAL<sup>1</sup>

A partir de **R\$ 249** mensais<sup>2</sup>

• 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 488, de 25/05/2012, DOU de 25/11/2015, com reconhecimentos para modalidade EAD pela Portaria MEC nº 1.578, de 19/12/2018, DOU de 20/12/2018; reconhecimentos institucionais pela Portaria MEC nº 1.219 de 26/10/2016, DOU 26/10/2016, e reconhecimentos institucionais pela Portaria MEC nº 1.074 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 / Válido para o processo seletivo vigente. | NOV/2024

# Fazer exames com frequência previne ou não o câncer?

As células do corpo humano possuem um ciclo de vida no qual elas nascem, se dividem (reprodução) e morrem. O câncer acontece quando células anormais começam a se reproduzir de maneira descontrolada, rápida e agressiva. Podendo até invadir outros tecidos, termo conhecido como metástase. Existe uma vasta quantidade de exames que auxiliam na prevenção de várias

doenças, sendo uma delas o câncer. Porém, importante ressaltar que a maioria dos tipos de câncer não são evitáveis pelos exames de prevenção. Os exames preventivos servem principalmente para o diagnóstico precoce, aumentando as chances de tratamento e cura – o que é extremamente importante.

O Câncer de colo de útero é um dos principais tipos de câncer que são evitáveis pelos exames de rastreio, devendo fazer parte da rotina feminina de cuidado e prevenção. Neste grupo, também entra o câncer de colon (intestino grosso), o qual pode ser prevenido quando encontramos pólipos pré-malignos e os mesmos são retirados na colonoscopia.

## Cânceres hematológicos

Com os cânceres hematológicos, também ainda não temos uma estratégia de prevenção direta. Mas como para as outras doenças, o tratamento se torna mais fácil e, as chances de cura, maiores, quando o diagnóstico é realizado de forma precoce. Na maioria das vezes, são doenças que podem ser suspeitados

por alterações em exames simples, realizados como rotina ou no famoso “check-up” realizado semestralmente ou anualmente pelo médico de confiança.

## Câncer no Brasil

O Instituto Nacional de Câncer (Inca) estima que um em cada cinco homens e uma em cada seis mulheres irão desenvolver algum tipo de câncer durante suas vidas. Ou seja, o câncer já é uma realidade na vida de grande parte dos brasileiros.

## Como prevenir o câncer então?

Pensando no que foi falado acima, a nossa estratégia deve ser voltar para termos uma vida saudável e bons hábitos. Assim, devemos ficar longe de fatores de risco como cigarro, sedentarismo, bebida alcoólica, obesidade/alimentação não regrada, exposição ao sol e contaminações ambientais.

Importante ressaltar, sempre, que os exames de prevenção e o acompanhamento médico peri-

ódico são imprescindíveis para o diagnóstico precoce e aumento de chances de cura dos mais variados tipos de câncer. Assim, apesar de não evitarem seu surgimento, tem um papel fundamental no auxílio ao tratamento, por aumento direto das taxas de cura quanto o câncer é descoberto em fases iniciais.

Fonte: ABRALE – Associação Brasileira de Linfoma e Leucemia



**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

**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 anos

NOVA logp

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

ESTACIONAMENTO  
PRÓPRIO



**Delícias da Mi**

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



Estamos ainda mais pertinho de você, no coração da cidade!

**Rua Paissandú, 791/Loja 01  
pertinho do Marista**

Venha nos visitar e se **deliciar com nossas criações feitas com amor e qualidade** que você já conhece.

ACEITAMOS ENCOMENDAS PARA EVENTOS

54 99914-7097 @deliciasdamipf



## 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



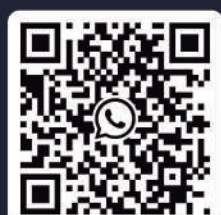
### Alinhadores



## 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

# O que é lombalgia?

Lombalgia é caracterizada por quadro de dor lombar, ou seja, ocorre na região inferior da coluna vertebral, entre a última costela e a pelve. Normalmente, o paciente relata ter dor e limitações nos primeiros movimentos da manhã, apresenta dificuldade em realizar o movimento de abaixar-se para amarrar o calçado ou pegar algo no chão e, em alguns casos, relata que a coluna está travada. Podemos classificar a lombalgia em aguda e crônica. Sendo a forma aguda uma dor intensa que aparece subitamente, normalmente, após esforço, enquanto a dor crônica não é tão intensa, mas é constante.

A lombalgia já não é mais queixa recorrente apenas entre pessoas mais idosas. Adultos jovens e até adolescentes manifestam com frequência queixas de dor lombar no consultório. Em torno de 90% da população, em algum momento da vida, sentirá dores na coluna lombar.

## Quais são as causas da lombalgia?

São inúmeros os fatores que desencadeiam a lombalgia. Entretanto, podemos citar como principais causas: hábitos posturais incorretos ao deitar, sentar ou ao realizar atividades rotineiras (trabalho, execução de exercícios, lazer, afazeres domésticos), hérnia de disco, inflamações/infecções, obesidade, sedentarismo, artrose/desgaste ósseo, envelhecimento, fraqueza muscular, estresse.

## A quiropraxia pode tratar a lombalgia?

Sim, a lombalgia é uma das principais queixas tratadas em consultório pelos quiropraxistas.

## Como é realizado o tratamento?

Inicialmente, o quiropraxista realiza uma avaliação detalhada do paciente, com uma boa conversa e a utilização de teste específicos para identificar a raiz do problema. A partir disso, traça um plano

de tratamento que consiste em alinhar as articulações que possam estar interferindo na dor por meio de ajustes manuais, complementado com técnicas de liberação miofascial quando necessário. Com o objetivo de restabelecer a função biomecânica da coluna lombar, resultando no alívio das dores.

## Quantas sessões são necessárias?

O número de sessões varia de acordo com o caso em questão. A idade, há quanto tempo o paciente sente a dor e se apresenta alguma alteração degenerativa instalada (desgaste ósseo, artrose, hérnia de disco), se o indivíduo é sedentário ou não, obeso ou não influenciam na melhora. Normalmente, as consultas iniciam semanalmente e são espaçadas

quinzenalmente, mensalmente, conforme a melhora do paciente.

## É possível prevenir a lombalgia?

Sim. Cuidados com a postura, a realização de prática regular de atividade física e alongamentos além da consulta a um quiropraxista são essenciais, se você não quiser ser mais um a sofrer com dores lombares.

Fonte: Érica Zabot  
Quiropraxia ABQ 528  
(54) 98139-5363  
@ericaquiropraxia



## CAROL DA SILVEIRA

54 99933-2488  
@carolmarinhodasilveira

PET SITTER

Atendimento de Reiki a domicílio

- Terapeuta Integrativa / Reiki Master há 14 anos;
- Protetora independente de animais há 20 anos;
- Estudante de Medicina Veterinária;
- Escritora dos livros:
  - ♥ Como a adoção de animais transforma vidas
  - ♥ E se os animais pudessem falar? Um olhar para nossos companheiros de jornada.

## SERVIÇOS

- Atendimento de Reiki em animais (clínicas ou a domicílio);
- Pet sitter (cuido do seu animal na segurança do seu lar enquanto você viaja);
- Assessoria com dicas e cuidados, manejo e bem-estar (ajudo o seu gatinho a socializar e ficar menos arisco);
- Curso de Reiki em Animais.



## BENEFÍCIOS DO REIKI

- Aliviar dores e desconfortos;
- Reduz o estresse e a ansiedade;
- Melhora o sistema imunológico, estimula o apetite;
- Acelera a cicatrização;
- Melhora o bem-estar de animais com câncer, distúrbios endócrinos e hepáticos;
- Auxilia em processos pós-operatórios;
- Ameniza os efeitos colaterais de medicações e quimioterapias;
- Muitas vezes os animais carregam as nossas cargas energéticas, ficando doentes, o Reiki ajuda a limpar e equilibrar.



# A Inteligência Artificial revolucionando a Medicina

## O que você precisa saber:



A inteligência artificial (IA) está transformando diversos setores, e a Medicina não é exceção. Essa tecnologia, capaz de simular a inteligência humana, está sendo aplicada em diversas áreas da saúde, prometendo revolucionar a forma como diagnosticamos, tratamos e prevenimos doenças.

Em nossa região já é possível acompanhar a notícia de tratamentos e cirurgias que já estão sendo realizadas.

### Quais são as vantagens da IA na Medicina?

- **Maior precisão e eficiência:** A IA pode analisar grandes volumes de dados com mais rapidez e precisão do que um ser humano, o que pode levar a diagnósticos mais precisos e tratamentos mais eficazes.

- **Personalização:** A IA permite a criação de tratamentos personalizados, aumentando a chance de sucesso e reduzindo os efeitos colaterais.

- **Acesso à saúde:** A IA pode facilitar o acesso à saúde em regiões remotas, através de telemedicina e ferramentas de diagnóstico remoto.

### Quais são as desvantagens da IA na Medicina?

- **Custos:** A implementação de sistemas de IA pode ser cara, o que pode limitar o acesso a essa tecnologia em alguns países e instituições.

- **Falta de regulamentação:** A falta de regulamentação específica para o uso da IA na Medicina pode gerar incertezas e riscos para os pacientes.

### O que os pacientes precisam saber?

- **A IA não substitui o médico:** A IA é uma ferramenta que auxilia os médicos, mas não os substitui. A relação médico-paciente continua sendo fundamental para um cuidado de saúde de qualidade, pois quem determina e conduz a ferramenta é o médico que detém sua autonomia ampla.

A Inteligência Artificial tem o potencial de transformar a Medicina, oferecendo diagnósticos mais precisos, tratamentos mais eficazes e uma melhor experiência para os pacientes.

Então - **Busque informações confiáveis:** Consulte fontes confiáveis, como sites de instituições de saúde e artigos científicos, para obter informações sobre a IA na Medicina. **Converse com seu médico:** Tire suas dúvidas sobre o uso da IA em seu tratamento.

A Inteligência Artificial representa um grande avanço para a Medicina, mas é fundamental que os pacientes estejam informados e participem ativamente desse processo.

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



# Quer um anúncio com RESULTADO?

## JORNAL VivaBem

### ANUNCIE

54 99127-8125

### DICA DE QUEM ENTENDE...



@jvivabem

jornalvivabem.com.br

## Cuidar de quem cuida: um abraço para os familiares dos pacientes

Cuidar de alguém que amamos quando estão doentes é um gesto lindo, mas também pode ser super cansativo e estressante. Muitas vezes, quem cuida acaba esquecendo de si mesmo, e isso pode acabar prejudicando sua própria saúde. Por isso, é super importante lembrar de olhar também para quem está nessa missão de cuidar, dando apoio e força para que consigam seguir firmes e fortes.

Os familiares que assumem esse papel de cuidador têm um dia a dia puxado. Além de cuidar das tarefas práticas, como remédios e consultas, eles também têm que oferecer apoio emocional. E vamos combinar, essa parte pode ser a mais difícil, porque é preciso estar sempre ali, firme, mesmo quando o coração está apertado.

É aí que entra a importância de ter uma rede de apoio. Amigos, família e vizinhos podem ajudar muito, seja ouvindo, dividindo as

tarefas ou simplesmente estando por perto. Além disso, participar de grupos de apoio pode ser uma mão na roda, já que é um espaço pra desabafar e trocar experiências com quem está no mesmo barco.

Cuidar da saúde emocional de quem cuida é essencial. O estresse e o cansaço podem acabar gerando problemas sérios, como depressão e ansiedade. Por isso, os cuidadores precisam reservar um tempinho para si mesmos. Fazer algo que gostem, como ler, passear ou praticar esportes, pode ajudar a aliviar a tensão e recarregar as energias.

Vale lembrar que muitas doenças têm uma ligação forte com o emocional. Quando a gente não está bem por dentro, o corpo sente e acaba refletindo isso. Então, cuidar das emoções, tanto do paciente quanto de quem cuida, pode fazer uma diferença enorme na saúde de todo mundo.

No fim das contas, cuidar de



quem cuida é tão importante quanto cuidar do próprio paciente. Ao dar apoio e carinho para esses guerreiros, estamos ajudando eles a continuarem desempenhando esse papel tão importante de forma saudável. Que possamos sempre reconhecer e valorizar a dedicação deles, oferecendo o suporte que precisam para cuidar dos outros sem esquecer de cuidar de si mesmos também.

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



### Nossa nova marca em um novo momento

onde priorizamos o atendimento **qualificado e especializado** em **estética canina!**



Banho & Tosa  
Tosa da raça  
Tosa higiênica  
Coloração  
Penteados  
Hidratações  
Colorimetria  
Corte de unhas  
Remoção de subpêlos

☎ 54 99246-7777

@esteticacaninebyericallmapf  
Rua Paissandu, 1915 - Sala Térrea - Centro



# Arnel 50

Imóveis ANOS

Há 50 anos comprometida com você!

@arnelimoveis

(54) 3313-5288

arnelimoveis.com.br

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

**Angela  
de Souza  
Garbin**

CRP 07/20522

**PSICOLOGIA INDIVIDUAL, CASAL E FAMILIAR**

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

📍 Rua Fagundes dos Reis, 428/Sala 603  
Ed. Centaurus - Passo Fundo/RS

**TECNOLOGIA  
E GESTÃO  
EMPRESARIAL**

*andam  
juntas!*



**ORÁCULLOS**

POTENCIALIZANDO SUA GESTÃO, IMPULSIONANDO SEU NEGÓCIO

☎ 54 3601-1108

@oracullos

oracullos.com.br



# Pés Diabéticos

Hoje no Brasil temos 16,8 milhões de diabéticos, sendo que a cada 3 horas é amputado um membro inferior e a cada 6 meses é amputado mais uma parte do mesmo membro por não ter uma boa recuperação. Devemos ter uma série de cuidados com os nossos pés principalmente quando diagnosticados com Diabetes grau 2.

Tirando algumas dúvidas sobre os cuidados com os pés diabéticos:

- Deve-se fazer o corte de unhas em casa? O próprio diabético cortar sua unha é perigoso, o certo mesmo é um cuidador ou parente fazer esse corte com cuidados para não deixar o paciente se cortar quando estiver manuseando os alicates ou tesouras.

- Qual o cuidado em relação a cor das meias que o diabético deve usar? O paciente diabético deve usar meias brancas e sem costura, para quando aparecer um machucado como frieiras ou bolhas po-

derem ser detectadas logo e assim tratadas evitando maiores problemas ou até mesmo a amputação.

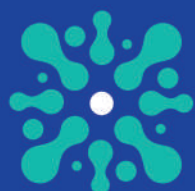
- Qual é o tipo de sapatos que deve usar? O recomendado é o uso de sapatos confortáveis que evitem apertar os pés, evitando bolhas e unhas encravadas.

- Quando tomar banho qual é a forma de secagem dos pés? Após sair do banho o correto é secar bem os pés, seque muito bem a pele principalmente entre os dedos, nunca coloque seus pés de molho.

- É indicado o uso de cremes para hidratar os pés? Os pés diabéticos tem que ser hidratados com cremes específicos, hidrate os pés diariamente, principalmente nos calcanhares evitando passar no meio dos dedos.

O profissional de Podologia está preparado para cuidar dos seus pés diabéticos. Marque sua avaliação e lembre-se: cuidar dos seus pés é cuidar da sua saúde!

Fonte: João Henrique Gelinger  
Podólogo  
(54) 99663-5900



**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

CORPO



**Silvana Rossetto**  
TERAPEUTA HOLÍSTICA

ESPÍRITO MENTE

- Constelação familiar sistêmica
- Constelação organizacional
- Alinhamento dos chakras
- Reiki sistêmico
- Reprogramação mental
- Programa Autoamor é Cura

ATENDIMENTOS ONLINE E PRESENCIAL

54 99915-3914

@silvanarossettoterapeuta

Rua Benedito Pinto, 781

Bairro Lucas Araújo - Passo Fundo/RS



UNHAS LINDAS E BEM CUIDADAS SÃO O NOSSO CARTÃO DE VISITAS!

**RENATA Poter**  
MANICURE & PEDICURE

(54) 99948-3485 @renatapoter\_

Rua XV de Novembro, 766/Sala 04 - Galeria San Vicente



# Enxaqueca

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

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

a desenvolver cefaleia crônica, definida como dor de cabeça em mais de 15 dias por mês.

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

O tratamento preventivo da enxaqueca é realizado com medicações que são usadas diariamente por um período que varia de 6 a 12 meses. Estes medicamentos agem no cérebro regulando as vias neuroquímicas que desencadeiam as crises de dor. Os pacientes muitas vezes se assustam com o fato de as medicações usadas no tratamento da enxaqueca serem compostos por substâncias usadas para tratar outras doenças como pressão alta, depressão e epilepsia. Portanto, se seu médico prescrever um destes medicamentos para a sua dor de cabeça, não se assuste, pois elas são usadas amplamente para o

tratamento da enxaqueca e existem vários estudos assegurando sua eficácia e segurança. A toxina botulínica tipo A (Botox) também foi aprovada para o tratamento da enxaqueca crônica. Mais recentemente foi lançada uma injeção que contém um anticorpo monoclonal que atua em um receptor diretamente relacionado com a enxaqueca e que é aplicada uma vez por mês, sendo a primeira medicação específica para o tratamento desta dor.

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

Algumas alternativas para aliviar a dor de cabeça:

- Aplicar bolsas de gelo na região da dor;
- Tenha horários de sono regrados, evite cochilos prolongados à tarde;
- Dormir menos ou mais que o ne-



cessário pode desencadear crises;

- Evite usar rabinhos de cavalo, coque, tiaras ou óculos apertados;
- Durante a crise, evite lugares com claridade e barulho excessivo;
- Alimente-se regularmente (de preferência a cada 3 horas);
- Pratique regularmente exercício aeróbico;
- Terapias alternativas são válidas, desde que realizadas por bons profissionais, como yoga, massagem, acupuntura.

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

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



Em **2025** vá ao  
**encontro** de seu **cliente!**

JORNAL  
**Viva Bem**

**ANUNCIE**

54 **99127-8125**



# Você sofre de dor lombar?

Um novo modelo de avaliação e tratamento da dor na coluna vertebral!

A dor lombar ou lombalgia é uma das principais causas de procura por consulta médica e fisioterapia em todo o mundo e uma das principais causas de falta ao trabalho. Ela acomete homens e mulheres e costuma ter início entre os 30 e 50 anos de idade, sendo que dois terços dos adultos irão sofrer de lombalgia em algum momento de suas vidas.

Atualmente, uma nova abordagem fisioterapêutica no tratamento da dor lombar vem sendo difundida por pesquisadores da Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos, liderados pelo Dr. Anthony Delitto, sendo este modelo destinado ao tratamento de pacientes com dor lombar aguda ou subaguda e com limitação e dor em atividades da vida diária. Este vem sendo um dos principais modelos de tratamento fisioterapêutico utilizado nos Estados Unidos, o qual é chamado de *Treatment Based-Classification* – Classificação de Tratamento Baseado em Subgrupos.

Esta abordagem consiste em uma detalhada avaliação e prescrição do tratamento, sendo esta personalizada para cada paciente e dividida por etapas:

- A primeira etapa realizada é uma avaliação completa do paciente para analisar se é possível o início do tratamento conservador ou se o paciente terá que retornar ao médico.

- A segunda etapa é determinar o estágio e o nível de intensidade que a dor lombar está. Para isto, o fisioterapeuta utiliza-se de questionários validados cientificamente aonde avalia a função e o nível de incapacidade atual.

- A terceira etapa é o exame físico completo e minucioso.



Após as etapas descritas acima, o fisioterapeuta identifica o conjunto de sinais e sintomas apresentados pelo paciente ao longo de toda esta avaliação e o classifica em um dos subgrupos de intervenção fisioterapêutica que o modelo propõe:

- 1) subgrupo manipulação;
- 2) subgrupo movimentos específicos;
- 3) subgrupo estabilização;
- 4) subgrupo tração.

A intervenção fisioterapêutica somente será realizada após a classificação do paciente no subgrupo de abordagem mais específica, de acordo com seu caso clínico, sendo a lombalgia, a lombociatalgia e a ciática os três sintomas principais tratados pelo sistema de subgrupos.

Fonte: **Marcelo Luza**  
Fisioterapeuta – CREFITO 124.434-F  
Especialista em Fisioterapia  
Traumato-Ortopédica pela ABRAFITO  
(54) 99196-7007  
@marceloluzafisio



**Luiza Menegatti**  
Psicóloga Clínica  
CRP 07/37954

• Pós-graduanda em Terapia Familiar Sistêmica

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

(54) 99678-1704  
Rua XV de Novembro, 885 - Ed. Hawai  
@psico.luizamenegatti

O CVV oferece apoio emocional de forma gratuita e sigilosa.

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

**Ligue 188**  
ou acesse [cvv.org.br](http://cvv.org.br)

**CVV**  
COMO VOCE?

BULLYING...  
DEPRESSÃO...  
PRECONCEITO...  
SOLIDÃO...  
ANSIEDADE...  
TRISTEZA...  
DESEMPREGO...

[www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)  
@cvvoficial

QUAL É A SUA ESPECIALIDADE NA ÁREA DA SAÚDE?

A NOSSA É CRIAR MATERIAIS PARA DIVULGAR A SUA.

COM 22 ANOS DE ATUAÇÃO, A **USINA COMUNICAÇÃO** É ESPECIALISTA EM MARKETING E PUBLICIDADE PARA A ÁREA DA SAÚDE.

IDENTIDADE VISUAL  
CAMPANHAS PUBLICITÁRIAS  
REDES SOCIAIS  
IMPRESSOS  
DESIGN

TRANSFORME A SUA DEMANDA EM UM PROJETO DE SUCESSO.

**USINA**  
comunicação

54 99127-8125 / 99127-8101  
[www.usinapf.com.br](http://www.usinapf.com.br) / @usinapf  
Rua Bento Gonçalves, 484 - 2º andar  
Shopping Bento Brasil

# Você conhece o Facelift Energético?

Facelift Energético é um processo quântico para homens e mulheres, que tem como proposta restaurar, reavivar e rejuvenescer as células que estão “defeituosas”. Um processo impressionante que reverte a aparência de envelhecimento na face e cria efeitos semelhantes no corpo.

## Quais os benefícios?

- Desfaz os desgastes do envelhecimento de uma forma energética, trazendo aparência mais jovem e brilhante ao rosto;
- Ajuda-nos a libertar suavemente de experiências dolorosas do passado e julgamentos sobre nós mesmos;
- Regenera os sistemas do nosso corpo, de modo a promover a recuperação do bem-estar e maior leveza;
- Dá-nos ferramentas fundamentais para irmos tratando o nosso corpo no dia a dia de forma a não acumularmos experiências e/ou memórias traumáticas que nos cansam, perturbam e nos fazem sentir mais envelhecidos;
- Cria maior espaço no nosso corpo, na nossa vida, mais facilidade e novas possibilidades;
- Sensação de leveza, relaxamento, paz e de tranquilidade com o seu corpo e com o rosto que usa todos os dias;
- Você aprende a olhar e comunicar-se com o seu corpo de uma nova maneira, com consciência.

## Para quem o Facelift é indicado?

Indicado para pessoas que buscam:

saúde para sua pele, amor pela sua aparência, maior autoestima, revitalização de suas células faciais e uma aparência mais jovem. Qualquer pessoa, em qualquer idade pode fazer sessões de Facelift. O procedimento é seguro e não há contraindicações.

## Como funciona uma sessão de Facelift?

É um tratamento muito completo que envolve 27 energias, para aliviar todo o cansaço físico e emocional guardado ao longo dos anos e reverter as marcas de envelhecimento, sobretudo no rosto. O toque suave aliado à energia das mãos do Terapeuta é o que restaura o fluxo natural de energia no rosto. Os toques promovem o desbloqueio dos campos de energia, pontos de estagnação causada geralmente por nossas emoções e estresse de longo de nossas vidas. Trabalha também nos pontos de vista que temos sobre nós mesmos e sobre o envelhecimento, de modo a criar maior amor próprio e autoestima. A técnica de Rejuvenescimento Energético Facial de Access permite uma maneira revolucionária de revitalizar as células e reverter a aparência de envelhecimento em todo o corpo. Ela suaviza marcas de expressão, aumenta o tônus muscular e propicia outras melhoras visíveis a partir de poucas sessões.

Se você pensar em um daqueles dias em que viveu uma experiência desgastante e se lembrar do que pen-



sou quando se viu ao espelho, abatido, vai verificar que se sentiu mais velho. Isso fica impresso no nosso rosto energeticamente e vai criando as marcas de envelhecimento, as rugas e a flacidez. A ciência nos diz que tudo é energia e tudo está conectado energeticamente. Muitas vezes, não basta apenas usar produtos de beleza e dietas para parecer mais jovem. Pode estar faltando o elemento mais essencial para a mudança: a energia. Com esse processo, a energia flui novamente no corpo, os músculos começam a relaxar e a pele começa a rejuvenescer.

A sessão de Facelift Energético é presencial. Basta simplesmente deitar-se em uma maca de massagem, relaxar e deixar o Terapeuta trabalhar. Não é uma massagem e não é necessário despir-se.

Venha conhecer este processo, permita-se usufruir dos seus benefícios e resultados.

Fonte: Aline Andrade  
Praticante no Rio Grande do Sul  
Terapeuta  
(54) 98106-0014  
@alinea\_andrade



## JALECOS PERSONALIZADOS

VÁRIOS MODELOS, COM OPÇÕES DE BORDADOS E TECIDOS DIFERENTES

SOLICITE SEU ORÇAMENTO 54 99136-9093

FÁBRICA PRÓPRIA  
CONFEÇÕES SOB MEDIDA  
SERVIÇO DE ALFAIATARIA

# CLASS

*Jalecos Personalizados*

• Rua Teixeira Soares, 839/Sala117 - Galeria João Zanatta (em frente ao HSVP)  
 classroupabranca classroupabranca@gmail.com

## 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

@alinea\_andrade (54) 98106-0014

## 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

# Erisipelas, no verão podem se tornar mais frequentes!

A Erisipela é uma doença da camada mais superficial da pele, causada por infecção bacteriana aguda que frequentemente tratamos em nossa prática clínica. Então, muitos se perguntam, porquê cirurgião vascular que cuida e trata de uma doença de pele? Pois bem, por mais que essa patologia acometa a pele, ela tem forte relação com o sistema vascular do nosso corpo – mais especificamente o sistema linfático.

Essa patologia então, oriunda de bactérias que acessam nosso organismo devido à quebra da barreira da pele – seja por trauma, cortes, arranhões, onicomicose, lesões fúngicas ou, até mesmo pele ressecada – acessam a pele, e por vezes o sistema linfático, levando a vermelhidão, edema / inchaço e elevam a temperatura local. Esse comprometimento costuma ocorrer nas extremidades e demandam de diagnóstico correto e tratamento adequado.

Atualmente podemos citar alguns fatores que contribuem para o surgimento desta patologia:

**1. Idade avançada:** pessoas mais velhas têm um sistema imunológico mais fraco;

**2. Doenças crônicas:** diabetes, insuficiência venosa e linfedema podem aumentar o risco;

**3. Obesidade:** O excesso de peso pode contribuir para problemas circulatórios e aumentar o risco de infecções.

Associado a esses itens, o verão, por sua vez, pode se tornar um grande vilão a esses pacientes, devido a piora dos sintomas das doenças venosas, bem como, linfáticas nesta época. Como muitos sabem, no verão os pacientes tentam a apresentar uma vasodilatação venosa periférica, com isso aumentando os sintomas de edema, dor, desconforto e câimbras nas pernas. Com essa vasodilatação, maiores chances do comprometimento e o surgimento da Erisipela. Pacientes que já apresentaram um episódio, tendem a ter novos episódios e estão sob maior risco devido ao comprometimento e a sequela nos

vasos linfáticos.

Então, não deixe a saúde das suas pernas para depois, mantenha hábitos de cuidados saudáveis locais – limpas, secas e hidratadas – lembre-se de cuidar da higiene entre os dedos. Mude de calçados periodicamente, assim evitando a possibilidade de micoses. Trate doenças de bases. Use meias elásticas, assim reduz o edema das pernas. Não se automedique. Em caso de dúvida ou algum sinal ou sintoma, procure seu médico de confiança.

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



Seu filho pode aprender mais com

# TECNOLOGIA!

**Português** **Matemática**  
**Robótica** **Programação**  
**Games** **App**

**ensina mais** TURMA DA MÔNICA

PROGRAMAS EDUCACIONAIS

(54) 99175-2654  
@ensinamais.passofundors  
Ensina Mais Turma da Mônica Passo Fundo

Escaneie o QR-Code e garanta  
**10% DE DESCONTO**  
e AVALIAÇÃO  
PEDAGÓGICA GRATUITA

**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.**



## CELEIRO NATURE DA NETO

**O verão chegou,  
não descuide da  
sua saúde!**

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

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

 Celeiro da Neto
  @celeironaturedaneto  
 Av. General Neto, 182 - Sala 2  
 Passo Fundo/RS  
[celeironaturedaneto.com.br](http://celeironaturedaneto.com.br)


 TELE-ENTREGA  
 (54) **99927-7360**



*Aproveite o melhor  
do verão com  
conforto e elegância!*

Em breve,  
muitas novidades  
para você!

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

*Mariah*  
Enxovais & Decoração



## IPPF: 50 anos de tradição e inovação em diagnósticos de excelência

Em 2025, o IPPF celebra meio século de história, consolidando-se como referência em Patologia e Biologia Molecular. São 50 anos dedicados à inovação, precisão e cuidado com a vida, combinando a experiência da tradição com o avanço das tecnologias mais modernas.

**IPPF – Diagnósticos em favor da vida desde 1975.**


**IPPF**  
 Patologia e Biologia Molecular

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


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