

JORNAL Viva Bem

ano23
nº 270
Janeiro 2025

Periodicidade Mensal
Passo Fundo/RS
Distribuição Gratuita

www.jornalvivabem.com.br @jvivabem



Pantik

PANIFICAÇÃO INTEGRAL

PÃES
LANCHES
DELICATESSEN

LEVE UMA VIDA INTEGRAL

R. Capitão Araújo, 297
Passo Fundo/RS
54 3601-0830
@ pantikintegral

Mês de conscientização à saúde mental

Nasar
Equipamentos para Ginástica Ltda
Débora Fistarol
54 99990-4025 @debora@masar.com.br
54 3311-8900 @www.masar.com.br
ESTAMOS EM NOVO ENDEREÇO:
Rua Ângelo Preto, 464 (próx. a Rodoviária)

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

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

Dra. Alessandra Zanato Baldissera
Ginecologia da Climatério e Menopausa
54 3312-9889 @99148-4900
@draalessandrabaldissera
Rua Capitão Araújo, 297
Ed. Vértice - Salas 1005/1006
GINECOLOGIA 40+

HOSPITAL DE OLHOS LIONS
POO Otagiro A. Martins Rios
POR QUE ESCOLHER O
HOSPITAL DE OLHOS
LIONS PARA SUA
**CIRURGIA
REFRATIVA?**
PÁGINA 03

**PRODUTOS
& ACESSÓRIOS
DE LIMPEZA**

- Produtos químicos para limpeza comercial, industrial e residencial
- Sabonetes, álcool gel, odorizadores de ambientes
- Papéis, sacos de lixo, luvas, copos descartáveis
- Rodas, vassouras, carrinhos de limpeza e acessórios em geral

(54) 9.9601-3339
@jl.doro f jldoropf
R. Uruguai, 689, Centro
JL DÓRO



PIB ou FIB?

**Spoiler: Felicidade Interna Bruta*



somente os seres humanos), tudo faz parte do equilíbrio universal e, em harmonia, geram felicidade.

Foi somente em abril de 2012 através da ONU que surgiu o primeiro Relatório Mundial da Felicidade, o qual chamou a atenção do mundo e passou a ser utilizado por um maior número de países dali em diante. Atualmente, no Brasil, Caio Queiroz - CEO da Aguama Ambiental - refere-se à aplicação de instrumentos de pesquisa da FIB para 2025 dizendo: *"Levamos o conteúdo para Fernando de Noronha porque precisávamos dar uma atenção especial para a comunidade. Há forte índice de depressão, de insatisfação. Apesar de as pessoas morarem em um paraíso, trabalham demais, porque o custo de vida é alto, e a qualidade de vida que recebem de volta não é equilibrada"*. Em síntese, é um envolvimento de iniciativa privada que vai em auxílio às políticas públicas para melhorias na qualidade de vida e consequentemente no índice FIB.

Em sendo um trabalho científico, o FIB é constituído por 72 indicadores que cobrem 9 dimensões, dentre elas: bem-estar psicológico, uso do tempo, cultura, saúde, educação, vitalidade. Cada um desses indicadores é esmiuçado em detalhes, mas vou ater-me às questões psicológicas, onde é preenchido um questionário geral que versa sobre saúde, frequência de orações, de meditação, capacidade de compreensão do que sejam egoísmo, inveja, calma, compaixão, generosidade, frustrações e tantas outras perguntas. O questionário é tão rico em detalhes que ler cada um dos indi-

cadores, poder pensar e responder ainda que para si mesmo sobre cada um deles, já é suficiente para nos tirarmos da acomodação.

Como psicólogo, asseguro que é uma ferramenta poderosa para o autoconhecimento, para a provocação de mudanças, para uma reforma íntima como denominam alguns estilos de vida, sem esperar que apenas os governos tenham a obrigação de promover algumas mudanças necessárias à qualificação e melhorias do FIB. É possível perceber que a maioria delas estão ao nosso alcance mediante a adoção de novas atitudes, da revisão de valores, de prioridades, da consciência de que somos um todo. É um roteiro para praticarmos.

Mas qual o país mais feliz do mundo? Pelo sétimo ano consecutivo é a Finlândia, agora, ficou curioso sobre qual a colocação do Brasil no FIB? No ano de 2015 ocupávamos a 16ª posição; em 2022 caímos para a posição de número 49º e, no último relatório (2024), evoluímos para a posição 44º. Em relação aos países da América do Sul, estamos atrás apenas do Uruguai (26º) e do Chile (38º). Dá para melhorar? Sim, mas é importante que comecemos por nós mesmos, pois, todas as mudanças que queremos devem começar internamente. Quem sabe aproveitando o início de um novo ano? Feliz 2025!



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



CURIOSIDADES sobre o verão

- 1 O primeiro dia do verão é conhecido como solstício de verão, que em latim significa "sol parado". Nesse dia, os raios de sol atingem a Terra de forma mais incisiva, ocasionando o aumento da temperatura.
- 2 No Ártico e na Antártida não existem diferenças entre as estações intermediárias, ou seja, só existem duas estações: verão, com 6 meses de Sol (não existem noites), e inverno, com 6 meses de escuridão (não existem dias).
- 3 Especialistas afirmam que a exposição à luz do sol estimula a produção de serotonina, dopamina e melatonina, logo, as pessoas tendem a reagir com maior alegria e positividade conforme o clima e a intensidade de luz do ambiente.
- 4 A maior temperatura ambiente já registrada foi na localidade de Azízia, na Líbia, com cerca de 58º Celsius. A temperatura mais alta registrada no Brasil durante o verão foi 43º Celsius, na cidade do Rio de Janeiro, em 1984.
- 5 A Torre Eiffel, em Paris, é 15 cm mais alta durante os meses do verão, devido ao processo de dilatação sofrido pelo ferro no calor.

César Augusto Ribeiro de Oliveira

Psicólogo - CRP 07/13.695



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

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

Passografic
INDÚSTRIA GRÁFICA

Voando alto na sua criatividade!

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

#NovaPassografic

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

Por que escolher o Hospital de Olhos Lions para sua cirurgia refrativa?

A combinação perfeita entre tecnologia, experiência e cuidado

A decisão de realizar uma cirurgia refrativa envolve mais do que o desejo de se livrar dos óculos ou lentes de contato. É um passo importante que exige confiança na equipe médica, tecnologia de ponta e um ambiente que priorize a segurança e o bem-estar do paciente. No Hospital de Olhos Lions, tudo isso é garantido. Localizado no interior do Rio Grande do Sul, o hospital é referência em oftalmologia, oferecendo tratamentos modernos e reconhecidos por sua eficácia e segurança.

Descubra por que o Hospital de Olhos Lions é a melhor escolha para sua cirurgia refrativa:

1. Tecnologia de ponta

O Hospital de Olhos Lions conta com o laser Zeiss MEL 90, referência mundial em precisão e segurança, exclusivo no interior do Rio Grande do Sul. Esse equipamento permite a realização do tratamento Presbyond, indicado para corrigir a famosa "vista cansada" (presbiopia). Com o Presbyond, é possível tratar a dificuldade de visão para perto



que acomete pacientes a partir de 40 anos de idade.

2. Equipe altamente qualificada

Os profissionais do Hospital de Olhos Lions são especialistas em cirurgia refrativa, com vasta experiência e dedicação ao atendimento personalizado.

3. Estrutura completa

Com equipamentos modernos e um ambiente acolhedor, o hospital oferece suporte integral desde o pré-operatório até o acompanhamento pós-cirúrgico.

4. Reconhecimento regional

Com quase três décadas de atuação, o Hospital de Olhos Lions é referência em oftalmologia na maior região norte do Rio Grande do

Sul. Em 2024, foi eleito como a melhor clínica oftalmológica de Passo Fundo, um reconhecimento que reflete o compromisso com a saúde ocular da comunidade e a qualidade no atendimento prestado.

5. Foco no bem-estar do paciente

O hospital prioriza a segurança, o conforto e a transparência em todas as etapas do processo, proporcionando uma experiência tranquila para quem busca libertar-se dos óculos e lentes de contato.

Agende sua avaliação

Realizar sua cirurgia refrativa é um marco importante para conquistar mais liberdade e qualidade de vida. Escolher o Hospital de Olhos Lions significa confiar em uma instituição que combina tradição, inovação e cuidado personalizado. Dê o primeiro passo para enxergar um novo mundo com mais clareza e segurança.

Agende sua avaliação pelo telefone ou WhatsApp (54) 99989-0145 e descubra como podemos transformar sua visão!

Aconchego e
sabor no coração
de Passo Fundo



- CAFÉS ESPECIAIS
- CAFÉS GELADOS
- SODAS E SUCOS
- MILK SHAKE
- SALGADOS E TORTAS
- SANDUÍCHES ESPECIAIS
- PRATOS À LA CARTE



Todos os sábados venha saborear o nosso Café Colonial! Reserve seu voucher pelo nosso WhatsApp.

(54) 99155-4197 (54) 99626-2509 @evans_coffe Rua Bento Gonçalves, 484/Sala 8 - Shopping Bento Brasil - Centro

Balanço Financeiro, o que você aprendeu em 2024?

Segundo pesquisa da Associação Brasileira de Planejamento Financeiro, de 2023, 74,7% dos entrevistados afirmaram fazer um planejamento das finanças pessoais para o próximo ano. Porém, na prática, os imprevistos podem acontecer e provocar mudanças de rota. Desenhar o cenário ideal no início de cada ano ajuda a traçar um planejamento macro para as finanças, mas é crucial estar

aberto a criação de planos A, B e C, mesmo que nem todas as metas estipuladas no início do ano tenham sido alcançadas, é preciso valorizar e celebrar os pequenos avanços conquistados dentro do planejamento traçado.

O sentimento de frustração ao enfrentar metas não alcançadas é algo comum nas pessoas, mas pode afetar negativamente a relação com o dinheiro e consigo mesmo. Comparar sua vida com a de outras pessoas pode intensificar a autocobrança e a sensação de inadequação. Lembre-se de que sucesso não se resume a grandes conquistas; valorize as metas que você sonhou no passado e já realizou no presente.

Construir uma reserva financeira foi difícil?

A meta de construir a reserva de emergência pode não ter sido alcançada por completo, mas, se o pontapé inicial foi dado, já é um importante começo. Valorize as pequenas economias, cada valor poupado representa um passo significativo rumo à segurança financeira, servindo como base

para a construção de uma reserva maior no futuro. Ninguém começa economizando valores altos, pois primeiro você precisa criar o hábito de poupar.

De acordo com a pesquisa de Dismorfia Financeira do Will Bank, 90% dos brasileiros não conseguem comprar tudo o que precisam e não contam com reservas que permitam fazer planos e pensar no futuro. Por isso, é fundamental refletir sobre possíveis gastos não essenciais que podem ser repensados ao longo de 2025, contribuindo para aumentar os valores poupados.

Nem todas as dívidas foram quitadas?

Se a meta inicial era zerar as dívidas em 2024 e a realidade trouxe novas prioridades, reduzir o saldo, renegociar prazos ou manter o pagamento das parcelas em dia merece ser motivo de orgulho. Cada avanço representa um passo para reequilibrar as finanças. No próximo ciclo, é importante identificar as principais obrigações ativas com foco na priorização. Dessa forma, em

2025, os esforços poderão ser direcionados às pendências mais urgentes ou críticas, ajudando a evitar o acúmulo de juros.

O plano de começar a investir rolou?

Começar a investir pode ser desafiador, especialmente quando nem sempre há uma quantia significativa disponível para esse objetivo. E, caso não tenha sido possível investir neste ano, a consultora reforça que, mesmo valores menores ou aplicados de forma pontual, também representam avanços. Analisar o ano que passou torna o comportamento financeiro de cada um mais assertivo em 2025. É necessário ter claro que o mundo ideal de metas deve servir apenas de referência, são as ações tomadas diante de cada situação que surge ao longo do ano que definem, de fato, o sentimento de realização.

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



Dr. Alexandre Rossetti
Cirurgião-dentista - CRD 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

Pilates faz bem porque...

- Dá saúde ao seu coração
- Diminui a ansiedade
- Aumenta a autoestima
- Melhora a flexibilidade
- Tonifica os músculos
- Melhora o equilíbrio

Agende seu horário
54 99627-7499
Rua Olavo Bilac, 66A,
Petrópolis, Passo Fundo

espago pilates 11 anos

COLEÇÃO VERÃO
COM ESTILO E PROTEÇÃO PARA OS SEUS OLHOS!

• ARMAÇÕES
• ÓCULOS DE SOL
• ACESSÓRIOS

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

Óptica Goellner

Ouvir bem faz o cérebro funcionar melhor

O que o ouvido tem a ver com o cérebro? O que perda de audição tem a ver com alterações cognitivas? A memória pode ter relação com a audição?

fala, o som precisa chegar no cérebro. É ele que faz com que num local com muitas pessoas falando ao mesmo tempo, possamos entender uma por vez, mesmo com a competição sonora ou ruído presente naquele ambiente.

O cérebro faz com que possamos escolher o que desejamos ouvir, pois o tempo todo nosso ouvido está funcionando, e só focamos ou prestamos atenção no som ou na fala que nos interessa. Dessa maneira, com o aumento da longevidade e a presença de declínios cognitivos junto ao aparecimento, cada vez mais incidente, da queixa “escuto, mas não entendo”, pesquisas começaram a investigar a relação entre a Perda de Audição e as alterações na Cognição. Pois se o cérebro não recebe adequadamente os estímulos auditivos, ele pode sofrer importantes consequências.

Ao lado temos alguns exemplos desses estudos, que mostram a importância do cuidado precoce da perda de audição, em qualquer faixa etária.

Quando nascemos nosso ouvido funciona perfeitamente, temos células dentro dele (mais especificamente na cóclea) que percebem os sons e depois enviam esse som para o nervo auditivo, que “entrega” esse som para o cérebro. É quando a informação sonora chega no cérebro que nossa audição realmente acontece, é lá que entendemos, discriminamos o som e percebemos seus detalhes e nuances.

O cérebro tem habilidades auditivas que só funcionam adequadamente se as células da cóclea enviarem a informação sem “cortes”, ou seja, se houver alguma alteração no ouvido, o som chega incompleto no cérebro.

Por isso, os questionamentos do início desse artigo fazem todo sentido. Para que possamos entender e dar significado ao que uma pessoa

Front Syst Neurosci. 2023 Oct 25;7:71. doi: 10.3389/fnsys.2013.00071. eCollection 2013.

Compensatory changes in cortical resource allocation in adults with hearing loss

Julia Campbell¹, Anu Sharma²

“Devido à forte relação entre perda de audição e déficits cognitivos, como demência, que surgem mais tarde na vida, é importante que a avaliação clínica da condição cognitiva do paciente com perda auditiva seja incluída como parte do serviço de intervenção.”

Desempenho cognitivo em um grupo de idosos: influência de audição, idade, sexo e escolaridade/ Cognitive performance of a group of elders: influence of hearing, age, sex, and education

Kopper, Helen; Teixeira, Adriane Ribeiro; Dorneles, Sílvia.

Arq. int. Otorrinolaringol. (Impr.); 13(1): 39-43, jan.-mar. 2009. tab, graf

“Conclui-se que há relação entre perda auditiva e o desempenho cognitivo. As demais variáveis estudadas (idade, sexo e escolaridade) não influenciaram nos escores do teste.”

Percepção de idosos sobre a restrição da participação relacionada à perda auditiva

DOI: <https://doi.org/10.23925/2176-2724.2018v30i49736-747>

“Os idosos com perda auditiva apresentam percepção significativa da restrição da participação, a qual pode impactar negativamente na sua qualidade de vida. A percepção da restrição de participação é maior entre os homens, na perda auditiva neurossensorial, de configuração descendente e entre os idosos que não utilizam aparelhos de amplificação sonora individual, independente do grau de restrição.”

Aspectos cognitivos e auditivos em idosos com perda auditiva e em uso de dispositivos de amplificação sonora

April 2023 . Research Society and Development 12(4):e10712440396

DOI:10.33448/rsd-v12i4.40396

“Concluiu-se que, com o envelhecimento, pior é o desempenho no rastreio cognitivo, o que pode significar um pior desempenho no teste de reconhecimento de fala no ruído. Porém, o uso do dispositivo de amplificação sonora possibilita um melhor desempenho no teste de reconhecimento de fala no ruído.”

Fonte: Lenita Quevedo
Fonoaudióloga - CRFa 7-9349
(54) 99963-4182
@audiosmart.pf



AUDIOSMART
FGA. ME. LENITA QUEVEDO
Diagnóstico e Reabilitação Auditiva do Bebê ao Idoso

- Audiometria Tonal, Vocal e Infantil
- Audiometria de Altas Frequências
- Imitanciometria
- Teste da Orelhinha
- Acufenometria (avaliação do Zumbido)
- Avaliação do Processamento Auditivo Central
- Adaptação de Aparelhos Auditivos
- Ganho Funcional para Aparelhos Auditivos
- Ganho de Inserção para Aparelhos Auditivos
- BERA / PEATE
- Potencial Evocado Auditivo de Estado Estável

Fga. Me.
Lenita Quevedo
CRFa 7 - 9349



☎ 54 99963-4182 📧 @audiosmart.pf
📍 Rua Teixeira Soares, 777 / Sala 09 térreo
Ed. Columbia Work Center - Passo Fundo - RS

Altas temperaturas do Verão aumentam chances de desenvolvimento de doenças vasculares

O verão tem a tradição de trazer para os amantes da estação passeios em praias e rios, roupas leves e curtas e tempo de descanso e despreocupação. No entanto, as altas temperaturas ainda requerem cuidados específicos com a saúde, o que não se refere apenas ao uso do protetor solar. De acordo com a Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular (SBACV), os problemas vasculares **aumentam em até 30%** no Verão, um efeito das altas temperaturas sobre a circulação do corpo.

Com o calor, ocorre o processo de vasodilatação, em que os vasos sanguíneos dilatam-se e provocam uma sobrecarga nas veias dos membros inferiores. Além de estar relacionado a sintomas como cansaço, sensação de peso na região, câimbras, dor e edemas, o fenômeno da vasodilatação ainda pode provocar o aparecimento de varizes e outros problemas circulatórios como edema linfático, insuficiência venosa crônica e trombose venosa profunda.

Cuidados

Se não há como evitar o aumento das temperaturas, alguns



cuidados devem ser tomados para que não surjam problemas de saúde vascular. De início, a hidratação é um ponto chave para a prevenção porque, com o calor, o corpo sua mais. Outro comportamento comum em festas e comemorações de Verão é o consumo excessivo de bebidas alcoólicas, o que também favorece a desidratação.

O consumo excessivo de sódio, por sua vez, aumenta a pressão arterial. Além disso, o aumento do peso também é um fator de risco, o que reforça a importância da boa alimentação. Evite comidas gor-

durosas e opte por saladas e carne branca. E, se for ingerir bebidas alcoólicas, alterne com o consumo de água, água de coco, isotônicos ou sucos de frutas.

A atividade física também desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde vascular no Verão, já que, além de auxiliar na perda de peso, faz com que o corpo se movimente. No entanto, evite fazê-la em horários de maior exposição solar. Se seu trabalho exige que você fique sentado por muito tempo, é recomendado que se faça movimentos com as pernas

e que se levante e ande durante o expediente. Mas, se você trabalha em pé, não se mantenha parado e procure descansar quando puder.

Por fim, mantenha a pele sempre hidratada. Além de evitar problemas dermatológicos e diminuir os efeitos da exposição ao sol, a hidratação também pode impedir o surgimento de fissuras na pele, uma consequência da vasodilatação oportuna para infecções.

➔ E quem já sofre com doenças vasculares?

Se você já sofre com algum tipo de doença vascular, é importante, além de seguir as recomendações gerais de prevenção, procurar um especialista antes de encarar o Verão. A partir de uma avaliação, o profissional poderá fazer outras orientações, como o uso de meias elásticas de compressão e tratamentos a laser para varizes, a depender das características de cada paciente.

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



GEEK-ROCK-ANIME

CARAMELO
BRASIL 1982

FAMPA DE MANOIA
BRASIL 1982

HOLLING
EUROPE 82
SONES

METALLICA

MARCAS QUE VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI
OFICINA ROCK

PRODUTOS OFICIAIS

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

QUELI NUNES SONZA

— Cirurgião-dentista

— Doutora em Odontologia

— Especialista em Dentística

— Especialista em Prótese Dentária

☎ 54 **33127956** ☎ 54 **99975-7365**

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



Clinical Center

Consultórios por assinatura

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

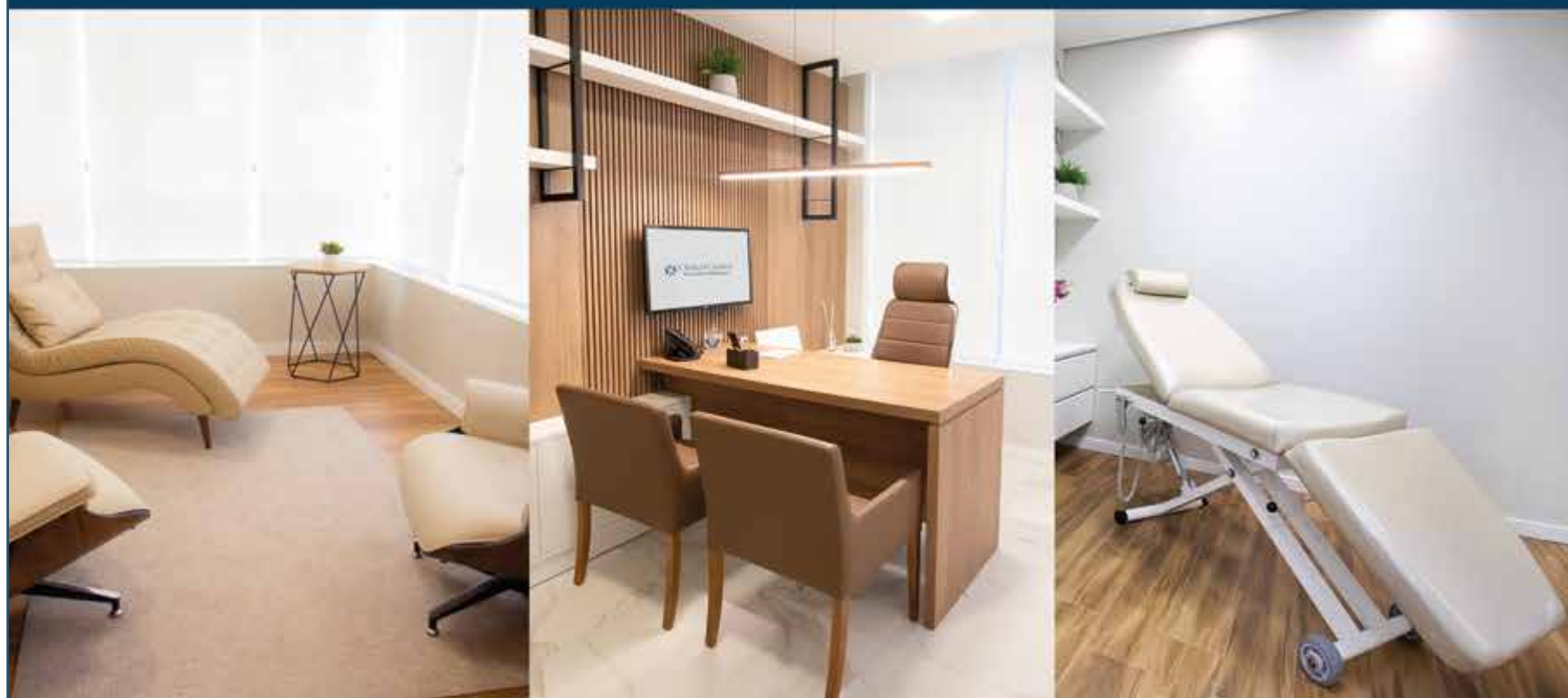
Desde a mais básica até as mais complexas:

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

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

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

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



Como se tornar dona de si mesma em 2025 e se apropriar do seu próprio negócio ?



Segundo o filósofo Kant, autonomia é a capacidade de governar-se pelos próprios meios. Já na abordagem psicológica da Terapia Familiar Sistêmica, autonomia é um processo de aprender a se separar das emoções, situações, sentimentos, falas, opiniões dos outros e voltar para si mesma, se pertencer mais, desenvolver maior consciência sobre si mesma, autonomia para escolher por si mesma, sem ser influenciada pelos julgamentos externos e também o desenvolver da sua própria responsabilidade, no termo sistêmico é “pegar as rédeas da sua própria vida”.

Nos negócios muitas mulheres hoje estão buscando cada vez mais empreender, ser donas de seu próprio negócio, o que é maravilhoso, porém podem existir ainda certos bloqueios nesse processo. Muitas desistem de seus sonhos, por pensar que não são tão boas, talvez não possuem conhecimento, que vai

dar errado, que a “grama da vizinha é mais verde”, e agarradas a essas crenças elas podem partir rapidamente para um outro objetivo, sabotam a semente do seu sucesso, antes que o “ouro” tão esperado poderá estar apenas a 1 metro de distância de ser encontrado.

Culturalmente é esperado ao papel da mulher que ela seja perfeita em tudo que faz: boa mãe, boa filha, boa irmã, boa esposa, boa amiga, e ruim para si mesma, pois é humanamente impossível ser perfeita em todos esses papéis e ainda sobrar espaço e disponibilidade para ser gentil consigo mesma. E como virar essa chave da autocobrança e transformar o seu ano de 2025 mais leve e mais satisfatório ?

A jornada de se tornar dona de si mesma, terá seus altos e baixos assim como os ciclos de cada vida, assim como cada estação do ano. A vida adulta pede que consigamos nos organizar sozinhas e que está tudo bem não ter as respostas para tudo e nem a obrigação de saber de tudo e um pouco e não saber nada com muita profundidade, eis como o dito sistêmico “o contrário é a mesma coisa”. Você é um ser humano e nesse processo de forta-

lecer a sua autonomia precisará se conscientizar que é normal e esperado se cometer erros e mesmo assim olhar para si mesma e dizer “foi aprendizado”.


Se tornar mais independente também é a certeza de que sabe pedir, depender, aceitar o outro, receber ajuda, carinho e tudo o que lhe enriquecer ou fizer falta. Acolher as suas necessidades, acolher e aprender a reconhecer as suas emoções e acima de tudo isso, ser gentil contigo mesma quando falhar, quando se frustrar, quando suas expectativas estarem acima da realidade. Mas calma, essa jornada não precisa ser sozinha, ela pode ser acompanhada pela psicoterapia possibilitando maior facilidade em ampliar o seu olhar e enxergar as soluções onde enxergava apenas dificuldades. Uma nova experiência é possível com a quebra de padrões. Seria você essa pioneira na sua família?

Fonte: **Edna Mara Grahl**
Psicóloga Especializada em
Terapia Familiar Sistêmica
com foco de trabalho e
autoconfiança feminina
CRP 07/32844
(54) 99951-8237
@psicologaednagrahl



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)

Procedimentos estéticos com segurança: alguns cuidados essenciais



A busca por procedimentos estéticos tem se tornado cada vez mais comum, impulsionada pela valorização da beleza e do bem-estar. Vemos que os procedimentos estéticos são realizados por inúmeras classes profissionais, como médicos, dentistas, fisioterapeutas, farmacêuticos e enfermeiros.

Como os procedimentos estéticos tornaram-se um “modismo” se verifica um aumento de intercorrências e insatisfações, afinal, o paciente que busca um procedimento estético espera não apenas um resultado estético satisfatório, mas também segurança e qualidade de atendimento.

Dessa maneira, essa relação deve ser norteada com instruções claras e legalmente atuais, onde se estabeleça os limites e as responsabilidades tanto do paciente quanto do profissional de saúde.

E para que a relação entre profissional e paciente esteja segura e em conformidade, alguns CUIDADOS SÃO ESSENCIAIS nos dias de hoje:

➔ **Escolha do Profissional:** Verifique a formação e especialização do profissional. Consulte os Conselhos de Classe do profissional (CRM, CRO, CREFITO, Coren...) para confirmar a regularidade do registro. Peça referências de outros pacientes.

➔ **Consentimento Informado:**

Exija que o profissional explique detalhadamente o procedimento, seus riscos e benefícios. Leia atentamente o termo de consentimento antes de assiná-lo.

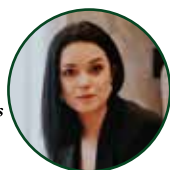
➔ **Ambiente Seguro:** Certifique-se de que o local onde o procedimento será realizado possui as condições adequadas de higiene e segurança.

➔ **Anestesia:** Informe o profissional sobre qualquer alergia ou doença pré-existente. Pergunte sobre o tipo de anestesia que será utilizado e seus riscos.

Pós-procedimento: Siga rigorosamente as orientações médicas para garantir uma boa recuperação. Entre em contato com o profissional em caso de qualquer complicação.

Frise-se que os cuidados elencados são atos básicos que garantem segurança tanto ao paciente quanto ao profissional, pois ao demonstrar a formação do profissional, tornar claras as regras de realização, expectativas do paciente, cuidados pré e pós procedimento, tudo contribuirá para uma tomada de decisão segura e com resultado satisfatório nos procedimentos estéticos.

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



ENTREGA EM 2025



MOVING
square

VERTICAL HOME

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

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

STUDIO

1 DORM.

2 DORM.

2 DORM.
COM 1 SUÍTE

2 DORM.
COM 2 SUÍTES



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

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

Scorsatto
Metta Construtora

movingsquare.com.br

Verão sem manchas

Melasma: cuidado para que as manchas não piorem no verão



O melasma é uma disfunção na pigmentação da pele devido à concentração de melanina, pigmento que dá a cor à pele. Afeta. Principalmente, mulheres entre 25 e 40 anos, apesar de 10% dos casos acontecerem em homens.

Durante a gestação, o melasma pode piorar, pois os hormônios produzidos pela placenta, como a progesterona, estimulam a hiperpigmentação da pele. A exposição ao sol é um dos fatores que mais colabora para desencadear o melasma, pelo estímulo da pigmentação realizada pelos raios UV. Por isso, muitas mulheres percebem que ocorre escurecimento das manchas do melasma no verão.

Dicas para cuidar o melasma nessa época do ano:

➤ Proteção é tudo! A melhor forma de evitar

manchas é usar o filtro solar eficiente com proteção UVA e UVB, com cor, no mínimo FPS 50 e re-passando a cada duas horas. Outra dica é utilizar protetores que contêm antioxidantes.

➤ Uso do chapéu, óculos e roupa com proteção solar FPS 50+. Existem algumas marcas que, além de roupas, saída de banho, também possuem guarda-sol e sombrinha com protetor solar.

➤ Evitar se expor diretamente ao sol, por muitas horas, principalmente nos horários mais críticos, como entre as 10 e 16 horas.

➤ Manter cremes clareadores, prescritos pelo dermatologista. Por mais que os clareadores potentes não sejam indicados nessa época do ano, existem produtos com ativos mais suaves que conseguem estabilizar os melanócitos, apesar dos fatores externos.

➤ Converse com o dermatologista sobre a opção de utilizar protetor solar via oral nessa época. Existem duas substâncias fitoterápicas, o Polypodium leucotomos e o Pinus pinaster Aiton, que prometem estabilizar por mais tempo os melanócitos e, com isso, evitar

a piora das manchas. Mas, atenção! Esse fitoterápico não substitui de maneira alguma o uso do protetor solar convencional.

➤ Alguns procedimentos estéticos podem ser realizados mesmo no verão, como a radiofrequência microagulhada com aplicação de agentes clareadores logo em seguida, chamado de drug delivery. Em termos de ativos, o ácido tranexâmico, pela sua ação antifibrinolítica, que reduz a ação da proteína plasmina e leva a um estímulo das manchas, vem sendo um ótimo aliado no tratamento do melasma, seja aplicado de forma tópica ou intradérmica.

Apesar de não haver cura, o melasma tem controle e os pacientes devem estar mais atentos no verão, para não escurecer as manchas e perder o efeito do tratamento realizado ao longo do ano. Por isso, consulte com seu dermatologista e curta essa época do ano, sem culpa e com muita proteção solar.

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



Seu novo endereço da

beleza

Hannah
Cosméticos

- Cosméticos em geral
- Hidratantes
- Contratipos e Inspirações
- Perfumes nacionais e importados
- Esfoliantes
- Bodys Splash
- Maquiagens

Aceitamos cartões

54 9.9643.4246

hanna_hcosmeticos

Rua General Neto, 422, centro, Passo Fundo/RS

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

@morgana_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

Problemas bucais e comprometimento sistêmico

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

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

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



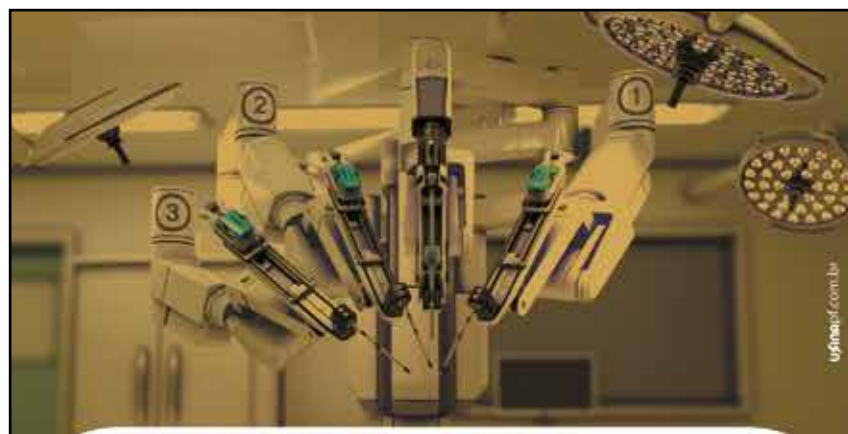
Quando a DTM é classificada como muscular ou mista tem-se o comprometimento funcional de músculos específicos que referem-se a dor atrás dos olhos, no céu da boca, em alguns grupos específicos de dentes e na própria face.

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

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

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

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



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 15.194

(54) 3045-6564

(54) 99133-9394

Rua Teixeira Soares, 777/Sala 502
Ed. Columbia Work Center
Centro - Passo Fundo/RS



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 488, 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 26/10/2016, 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 / Válido para o processo seletivo vigente. | NOV/2024.

Novo Ano: renovar a esperança e recomeçar

À medida que o calendário se renova e um novo ano se inicia, somos naturalmente levados a refletir sobre o que passou e a imaginar o que está por vir. É um momento mágico, repleto de potencial e esperança, em que podemos deixar para trás as dificuldades enfrentadas e acolher novas oportunidades.

O ano que passou, para muitos, foi uma montanha-russa de emoções e desafios. Cada obstáculo superado não foi apenas uma prova de resistência, mas também uma lição valiosa. Lembramos de momentos em que nos sentimos no fundo do poço, mas também daqueles em que, contra todas as probabilidades, conseguimos nos reerguer. Esses desafios nos moldaram, nos fortaleceram e nos prepararam para o que está por vir. Afinal, como bem disse Nietzsche, "O que não nos mata, nos torna mais fortes".

Agora, diante do novo ano, somos chamados a sonhar novamente. Quais são as metas que pulsamos em nossos corações? O que desejamos realmente alcançar? Ao definir nossas intenções, é essen-



cial que elas ressoem com nossos valores mais profundos. Sonhos que verdadeiramente tocam nossa essência são aqueles que nos motivam a seguir em frente, mesmo quando o caminho se mostra difícil. A resiliência, a capacidade de se adaptar e crescer diante das adversidades, é a chave para transformar esses sonhos em realidade. Ela nos ensina que, mesmo quando tudo parece perdido,

há sempre uma saída, uma nova perspectiva a ser considerada. Ao praticar a gratidão, focar em soluções e manter a calma, cultivamos uma força interior que nos sustenta nos momentos mais turbulentos. E então, há o ato simbólico e poderoso de virar a página. O passado, com suas dores e decepções, deve ser deixado onde pertence. Ao perdoar a nós mesmos e aos outros, liberamos o peso que nos

impede de avançar. Com o coração leve, estamos prontos para escrever um novo capítulo, rico em possibilidades e conquistas.

O novo ano é uma tela em branco, pronta para ser preenchida com nossas cores e sonhos. É um convite para sermos audaciosos, para ousarmos sair da zona de conforto e buscar aquilo que realmente desejamos. Acreditar em nós mesmos, em nossas capacidades, é o primeiro passo para que o extraordinário aconteça.

À medida que avançamos neste novo ano, que possamos carregar conosco a certeza de que cada dia é uma nova oportunidade para nos aproximarmos de nossos sonhos. Que possamos nos inspirar na resiliência para enfrentar os desafios, e na esperança para abraçar as oportunidades que surgirem. O poder de transformar nossa vida está, e sempre estará, em nossas mãos.

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



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

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

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

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

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

Aline Nagel
Terapias & Tarot

@elev_pf (54) 98147.8803

Rua Paissandú, 1850 / Sala 25
Galeria Martins - Passo Fundo/RS



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

**QUAL É A SUA
ESPECIALIDADE
NA ÁREA
DA SAÚDE?**

**A NOSSA É CRIAR MATERIAIS
PARA DIVULGAR A SUA.**

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

**IDENTIDADE VISUAL
CAMPANHAS PUBLICITÁRIAS
REDES SOCIAIS
IMPRESSOS
DESIGN**

**TRANSFORME A SUA DEMANDA
EM UM PROJETO DE SUCESSO.**

USINA
comunicação

54 99127-8125 / 99127-8101
www.usinapf.com.br / @usinapf
Rua Bento Gonçalves, 484 - 2º andar
Shopping Bento Brasil

Sobre os filhos adultos que moram com os pais



Muitos filhos que moram com os pais, não crescem, continuam sendo cuidados pelos pais da mesma maneira de que eram quando tinham cinco anos de idade.

Como terapeuta e trainer escuto muitas justificativas, como meus pais me ajudam financeiramente, eu quase não fico em casa, não tenho condições de morar sozinho, meu trabalho não vai para frente e não consigo me sustentar, sou sozinho, não tenho um relacionamento.

Para você que mora com os seus pais, lembre-se que enquanto você não sair da casa dos seus pais, você não vai ganhar dinheiro, pois não precisa, os pais ajudam você, é uma forma deles permanecerem úteis para você e assim você permanece criança, pequeno e os pais grandes. O não ganhar dinheiro é uma maneira de o filho se manter dependente dos pais e também de os pais manipularem os filhos, dizendo o que podem ou não fazer. E se você ganhar dinheiro, automaticamente vai embora e deixa de morar com eles, assim os pais deixam de ser indispensáveis. É uma zona de conforto desconfortável para ambos. Outro ponto é não ter um relacionamento afetivo, às vezes o filho é casado com a mãe/pai e com isso não pode encontrar alguém melhor do que seus pais. Desse modo o filho permanece como filho e não tem a necessidade de deixar os pais.

Ainda há um outro ponto que

quero ressaltar, muitos filhos são escolhidos para cuidar dos pais na velhice, sendo assim nada flui para eles, ficam passivos para a vida e servem aos pais e muitas vezes essa história já se repetiu por muitas e muitas gerações, ou seja não se casam e nem exercem uma profissão.

Assim como há muitas outras possibilidades, pois cada um tem sua própria história. Agora, apenas para expandir sua consciência, pergunte-se:

Qual é a amarra que te prende?

Qual é a lealdade que não te deixa fluir na vida?

Porque as coisas não acontecem?

Sua visão está limpa ou obstruída por aquilo que você quer ver?

Podemos justificar com muitas possibilidades, o ponto é que o que te sustenta é o que te prende.

Refleta sobre a sua vida e compreenda que muitas vezes existem pontos além dos que temos observado, a visão sistêmica nos dá esta compreensão sobre a realidade que está além da que enxergamos, e o pensamento sistêmico, juntamente com a constelação familiar, nos ajudam a expandir a consciência e mudar nossa forma de posicionamento perante a vida.

Fonte: Raquel Perondi
Reprogramação Mental
@perondiraquel





REIKI

O Reiki é uma terapia alternativa que consiste na imposição das mãos do terapeuta sobre o corpo para a transferência de energia, pode ser feito a distância também claro que com a permissão da pessoa que vai receber. A prática do Reiki é segura e não gera nenhum efeito colateral e nem está ligado a uma religião, podendo ser aceita por pessoas de diferentes origens e crenças.

Como funciona o Reiki a distância

Os tratamentos de cura a distância com Reiki podem ser realizados em qualquer parte do mundo e a qualquer distância. A terapia Reiki segue o princípio de que estamos todos conectados e preenchidos por forças e energias que podemos usar para a cura e para o bem-estar. A energia enviada a distância é a mesma aplicada localmente com a presença da pessoa, o que muda é apenas a técnica e a forma de conexão.

Como fazer Reiki a distância

Para curar a distância com Reiki basta se conectar com a pessoa que irá receber mentalmente. Não é necessário nenhum tipo de contato físico para realizar a sessão. O reikiano estabelece esse contato pensando na pessoa, visualizando ela entre suas mãos. O emissor precisa estar concentrado e imaginar o Reiki chegando nesta pessoa, preenchendo seu corpo e seus arredores. Basta ficar mentalmente conectado com esta pessoa por alguns minutos e, pronto, o Reiki fará a sua parte. Para facilitar a concentração é recomendado ficar em um local isolado e tranquilo durante o envio do Reiki a distância. Reiki equilibra sua energia, cura seu passado, seus problemas físicos, mentais, espirituais e emocionais. A energia Reiki age onde você precisa

de mais ajuda para superar qualquer obstáculo que o impede de avançar.

Principais benefícios presencial ou a distância:

- ➔ Comodidade para quem não pode sair de casa ou do leito no hospital;
- ➔ Facilidade para receber de pessoas quando você não está no mesmo bairro, cidade ou até mesmo em outro país;
- ➔ Redução do estresse;
- ➔ Auxílio na recuperação de doenças e lesões;
- ➔ Melhora na circulação sanguínea;
- ➔ Equilíbrio e controle emocional;
- ➔ Aumento de paz e bem-estar.

Os benefícios do Reiki a distância são ainda mais importantes para pessoas com síndrome do pânico, imunidade baixa e qualquer doença ou lesão, que os impeçam de sair de casa. Através das técnicas aplicadas no Reiki pode-se melhorar a qualidade de vida, pois é um tipo de terapia que libera as tensões emocionais, fazendo uma limpeza na mente, promovendo relaxamento interior. O Reiki gera na pessoa sentimentos de esperança, bem-estar, alegria, paz e autoconfiança e isso faz com que seja possível realizar as tarefas diárias com mais facilidade e mais ânimo. Essas situações são ferramentas ideais para melhorar a qualidade de vida, por isso pode-se dizer que o Reiki é uma terapia que pode melhorar a saúde física e mental de uma pessoa.

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





Busque sua melhor vibração!

Venha conhecer a nova técnica:

TOUCH vibration

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

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

Aline Andrade

@aline_andrade
(54) 98106-0014



Muitas opções de óculos de sol para o seu VERÃO!



Estilo, proteção e economia

ÓPTICA FISCH

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

INFORME PUBLICITÁRIO



NOVA EXECUTIVA MUNICIPAL DO PRTB É FORMADA EM PASSO FUNDO

Na segunda-feira, dia 9 de dezembro, filiados do **Partido Renovador Trabalhista Brasileiro (PRTB)** se reuniram em Passo Fundo para oficializar a formação da nova **Executiva Municipal**. O encontro marcou o início de um novo ciclo para o partido na cidade, com a escolha de lideranças que atuarão no fortalecimento da sigla.

A composição da nova Executiva Municipal é liderada pelo comunicador e empresário **Valtair Pinno**, que assume a presidência. O cargo de vice-presidente ficou com o empresário **Maurício Panazzolo**. O secretário será o empresário **João Feldmann**, enquanto a tesouraria estará sob a responsabilidade do empresário **Rômulo Pedro**. O corretor de imóveis **Telmar Menegol** foi designado como o primeiro vogal.

Na sexta-feira, dia 13, a nova executiva viajou a Porto Alegre para uma reunião com a Executiva Estadual, presidida por **Carlos Alan**, onde foi certificada oficialmente com a posse de seus integrantes. Durante o encontro, reforçou-se o compromisso do partido com o crescimento regional, alinhando as diretrizes com a liderança nacional do PRTB, sob a presidência de **Leonardo Alves de Araújo**.



Uma das principais lideranças do partido atualmente é o empresário, empreendedor e influencer **Pablo Marçal**, que tem sua carreira política baseada em seu conhecimento em gestão e em sua capacidade de mobilizar pessoas. Sua presença tem sido um importante catalisador para atrair novos filiados e fortalecer a base do PRTB em diversas regiões do país.

A nova direção municipal se compromete a trabalhar pelo crescimento do PRTB em Passo Fundo, buscando engajar novos filiados e consolidar o partido como uma força política relevante na região.

PRTB ★★

Janeiro Branco: a vida pede equilíbrio



O Janeiro Branco é um movimento que tem o objetivo de alertar para os cuidados com a Saúde Mental da população, a partir da prevenção das doenças decorrentes do estresse, incluindo os transtornos mentais mais comuns, como depressão, ansiedade e pânico. A ação também pretende conscientizar as autoridades governamentais e legislativas do mundo a respeito da importância de estratégias e de políticas públicas voltadas para a promoção da Saúde Mental e Emocional na sociedade, nas vidas dos indivíduos e nas instituições.

O tema escolhido para a campanha deste ano foi "A vida pede equilíbrio", uma vez que as mudanças cada vez mais desafiadoras e aceleradas do mundo atual exigem novas atitudes, novas habilidades, novos entendimentos, novos comportamentos e mais equilíbrio para dar conta de tudo isso.

A vida moderna tem trazido inúmeras conquistas e benefícios, mas, ao mesmo tempo, tem cobrado um preço muito alto de cada ser humano. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde publicados em 2022, quase um bilhão de pessoas, incluindo 14% dos adolescentes do mundo, vivem com algum transtorno mental, situação agravada pela pandemia da Covid-19 e por antigos tabus, preconceitos e desconhecimentos a respeito dos múltiplos universos da Saúde Mental.

Criada em 2014, a campanha se espalhou pelo mundo e tem seguido envolver psicólogos (as), profissionais da saúde, profissionais da mídia, cidadãos e demais profissionais do Brasil em um esforço espontâneo, horizontal, solidário e coletivo em prol da conscientização das pessoas a respeito dos cuidados que todos devem ter com a Saúde Mental e a Saúde Emocional de cada indivíduo.

Cuidados

Não existe uma forma única de adoecimento mental nos cidadãos. Por isso, para manter a saúde mental em dia, algumas dicas são valiosas, como praticar atividade física, manter uma alimentação saudável, se hidratar, ter um sono de qualidade, cuidar bem dos relacionamentos, se valorizar, estar em companhia de pessoas otimistas e que te faça sentir bem.

Alerta

Comportamento autodepreciação, como insônia ou sono irregular; queda nos níveis de energia; alterações incomuns no apetite, como perda ou excesso; mudanças repentinas de humor, como irritabilidade e tristeza; perda de interesse por atividades antes consideradas interessantes; incapacidade de cumprir suas obrigações de rotina; raciocínio lento e perda de concentração, entre outros, podem ser considerados como um alerta para a saúde mental.

Fonte: www.portalsaude.com.br



Viscossuplementação na Osteoartrite (artrose) do joelho

Osteoartrite ou artrose é uma doença inflamatória e degenerativa das articulações. Ela é provocada pelo desgaste das cartilagens que revestem as extremidades ósseas, causando dor e podendo levar a deformidades.

Pacientes com Osteoartrite tem aumento do desconforto em mudanças de temperatura, muito tempo em pé ou sentado e tem dificuldades para levantar ou começar a se movimentar arrastando os pés enquanto caminha.

A Viscossuplementação é uma aliada na melhora desse quadro clínico, evitando que o paciente precise de cirurgia. É uma técnica minimamente invasiva de tratamento na qual utilizamos medicamentos para melhorar a dor e a função de pacientes com artrose de joelho. Na prática o que ocorre é uma injeção no joelho para preencher o espaço da articulação com ácido hialurônico.

Benefícios:

➔ Apoiar o trabalho de lubrifica-

ção do fluido articular;

➔ Melhorar a capacidade de absorção de choque da articulação em suas atividades diárias, tornando mais fácil para caminhar e sentar;

➔ Nutrir as estruturas internas do joelho (cartilagem, meniscos e ligamentos);

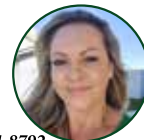
➔ Reduzir o inchaço e o desconforto em uma articulação afetada;

➔ Melhorar seu estilo de vida diário;

➔ E indiretamente reduzir a inflamação e a dor nas articulações que apresentam pouca lubrificação ou perda da cartilagem articular;

➔ É de rápida absorção e a melhora é logo após a aplicação.

Fonte: Carina Tagliari
Fisioterapeuta
Crefito5/ 75.750- F
Pilates - Microfisioterapia
Fisioterapia Injetável
(54) 98121-9229 / (54) 99924-8792
@carinatagliari



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

RENATA Potter
MANICURE & PEDICURE

(54) 99948-3485 @renatapoter_

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

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

QUEBROU O ÓCULOS?

A GENTE RECUPERA!

FAZEMOS SEU ÓCULOS DE GRAU E CONSERTAMOS SEU RELÓGIO.

PRONTO
SOCORRO DOS ÓCULOS

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

Natação e seus benefícios



A natação pode e deve ser a primeira atividade física, a partir dos 6 meses de vida, a criança já pode começar a prática da natação, dos 6 meses até os dois anos os pais participam juntos da aula, a partir dos 2 anos eles já começam a ficar sozinhos na piscina com os professores. Ou seja, um esporte para todas as idades.

Considerado um dos esportes que mais contribui para a melhora do desempenho escolar, a prática beneficia e muito, condicionamento físico, coordenação motora, noção de tempo/espaço e percepção. As crianças absorvem mais conteúdo porque o esporte traz segurança para as atividades propostas e a energia gasta na natação deixa a criança mais calma em sala de aula.

A natação no inverno, não deixa as crianças doentes, pelo contrário, as piscinas são climatizadas em temperaturas adequadas, os mesmos cuidados de épocas frias devem ser tomados ao sair da piscina, como secar bem os cabelos, dar um tempo na recepção para temperatura corporal baixar. Mas a prática do esporte vai manter a criança mais protegida, com mais saúde para não pegar doenças.

Uma das grandes discussões é se a natação prejudica o ouvido das crianças, isso é um mito, se a criança já possui otite ou pré-disposição a ter dor de ouvido, a água quando não tratada corretamente pode contribuir, fato. Mas a natação por si só,

não desencadeia quadros de infecção de ouvido.

A prática da natação ainda ajuda a prevenir afogamentos, sendo um seguro de vida para os pais, nas aulas de natação, além da prática, cuidados que devem ser tomados, são ensinados as crianças, como estar sempre supervisionados por um adulto. Uma das atividades que desenvolve bem esta situação, são as aulas de natação com a "semana segura", onde as crianças vão ter noções e trabalhar exercícios específicos sobre a situação, a aula ainda envolve nadar com roupa, para os mesmos terem noção na prática sobre a situação.

Outro benefício na prática da natação está em tirar as crianças e adolescentes um pouco da frente das telas (celular, televisão) e assim, ajudando na postura corporal dos mesmos, além é claro de estar contribuindo para a saúde.

Sendo um dos esportes mais completos que existe, que trabalha o corpo todo, ajudando a prevenir lesões, trabalhando a parte cardiorrespiratória do aluno. Então, não perca mais tempo, e incentive seu filho e você também a praticar este esporte com vários benefícios.

Fonte: Vinicius de Moura
Educador físico - Cref 5181
(54) 99954-5004
@win_natacao



Em 2025 vá ao
encontro de seu cliente!

JORNAL
Viva Bem

ANUNCIE
54 99127-8125

f @jvivabem | jornalvivabem.com.br





Viaje com segurança!

No verão você pode aumentar em até 30% chance de doença vascular.

O verão chegou, e junto com ele, o período mais esperado do ano, as férias. Para muitos, período marcado por lazer, prazer e felicidade, para outros, o início de uma nova fase, marcada por dor, edema, calor e limitação de mobilidade, pois desenvolvem, a tão temida, Trombose Venosa.

Durante o verão,

o risco de doença vascular pode aumentar em até 30% segundo a SBACV (Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular). A Trombose Venosa (TV), se trata de uma patologia aonde ocorre a formação de um coágulo sanguíneo no interior do vaso, levando a oclusão da veia e o início de sintomas.

No verão a chance de desenvolver a TV é maior por diversos fatores, dentre eles a imobilidade, desencadeada por viagens longas, sem pausas, se mantendo na mesma posição, a desidratação promovida pelo calor excessivo e pela vasodilatação vascular, pela ingestão de alimentos não saudáveis tudo potencializado pela exposição ao sol.

Além desses fatores, pacientes que pertencem a grupo de risco: idade maior de 40 anos, obesidade, cirurgia recente, uso de contraceptivo oral e reposição hormonal e varizes, apresentam chances ainda maiores de desenvolver TV.

Edema / inchaço nas pernas, sensação de peso e cansaço, dormência, vermelhidão e calor, são sintomas de que a saúde vascular

não está bem, algumas vezes sintomas auto limitados, benignos, por outras, sinais de algum problema vascular, como insuficiência venosa crônica, varizes, linfedema ou trombose.

A fim de garantir umas férias saudáveis, sem surpresas e sem pernas doentes, algumas medidas ajudam a prevenir a Trombose Venosa:

- Hidratação;
- Mobilidade;
- Meias de compressão;
- Exercício físico e
- Evitar consumo excessivo de álcool.

Fundamental para férias seguras, se você for portador de algum desses sintomas ou, até mesmo, fizer parte do grupo de risco, é fundamental uma consulta prévia com seu médico vascular de confiança antes de viajar nessa época de calor.

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



@josemissio.vascular



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.”

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





**CELEIRO
NATURE
DA NETO**

Produtos a granel

- Grãos
- Farinhas
- Temperos
- Sementes
- Castanhas
- Chás e ervas
- Frutas cristalizadas e desidratadas

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

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



Mariah
Enxovais & Decoração

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



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.