

ano23
nº 272
Março 2025

Periodicidade Mensal Passo Fundo/RS Distribuição Gratuita

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

JORNAL VIVA BEM



LIBERTE-SE DOS ÓCULOS: DESCUBRA A CIRURGIA REFRATIVA

CONHEÇA O PROCEDIMENTO QUE
PODE **DEVOLVER SUA VISÃO NATURAL.**
PÁGINA 3



**Grand
Pets**



**Qualidade e carinho,
nossa compromisso
com o seu pet!**

Pet Shop ✓
Táxi Pet ✓
Nutrição Animal ✓

54 98122-4476

grandpetspassofundo
Rua Novo Hamburgo, 222
Vera Cruz - Passo Fundo/RS

INVEJA: quando a grama do vizinho é mais verde

A expressão deste título é muito conhecida no mundo todo, afinal, a inveja é universal e foi descrita como um dos pecados capitais ainda no século IV pelo monge Evágrio Pôntico, o qual objetivava fazer um levantamento descrevendo os principais vícios que atrapalhavam a rotina voltada ao exercício para o crescimento espiritual. Na história da humanidade - resultando em guerras e mortes - é descrita na trama entre os irmãos Caim e Abel; na mitologia Grega pela disputa sobre quem era a mulher mais bela, ou narrada até mesmo em contos de fadas (Irmãos Grimm) como Branca de Neve. Ela pode se manifestar sob a forma de diversos sentimentos que julgamos negativos: raiava,

ódio, inadequação, e pior, pode levar o sujeito a desenvolver atitudes de vingança, de destruição, de fofocas... e quem mais sofre com isto? O invejoso. A inveja é dirigida não só a bens materiais (do outro), mas também à posição social, beleza, caráter, qualidades pessoais, etc, e normalmente voltada àquilo que gostaríamos que fosse nosso. Em linguagem popular pode ser conhecida como olho gordo, seca-pimenteira ou mau olhado, todavia, não podemos confundi-la com ciúmes ou cobiça, sentimentos não direcionados ao mal, afinal, nem todo mundo é invejoso.

Mas se invejamos o que queremos, o que desejamos, por que não buscamos isso para nós? Certamente é por que pode haver algumas limitações intransponíveis: não conseguirei ficar bonito ou inteligente como aquela pessoa, minha condição financeira não é suficiente para ter também os objetos e status que invejo, ou então, não acredito que vá um dia ter desenvoltura e simpatia para agir como ela. O que fica evidente aqui é que há uma insatisfação com a vida que se leva e uma frustração decorrente gerando tristeza. Daí que, um trabalho voltado à autoestima, à adequação com a realidade, à motivação por desprender-se da vida do outro, pode desencadear

um processo de superação que leve à satisfação e à recuperação da saúde, pois este comportamento gera somatizações que acabam por manifestar-se em diversas formas de adoecimento.

É importante trazer a informação de que inveja não é apenas

um mau comportamento que possa ser modificável com facilidade e a qualquer momento, é também um dos sintomas de Transtorno de Personalidade Narcisista, e isso está definido no Diagnóstico de Saúde Mental (DSM-V) como uma condição mental em que a pessoa superestima a sua importância, colocando-se acima das demais, sem empatia e com a necessidade de atenção, admiração e reconhecimento exagerada, o tempo todo. Descrita assim, pode ser um sintoma de uma doença. Ao convivermos diariamente com pessoas muito invejosas na família ou no trabalho, corremos um risco real ante uma situação muito prejudicial para a saúde mental, pois os ataques invejosos podem ser internalizados acabando por destruir nossa autoestima, corroer o amor próprio, gerar insegurança, medo, agressividade contra si mesmo e até depressão.

Todavia, a inveja pode sinalizar sobre algo que damos valor e que, por diversos motivos não alcançamos. Já parou para pensar sobre isto? Quem sabe uma mudança de estratégia na vida, uma nova avaliação sobre o que realmente é importante possa auxiliar em novas conquistas. Mas uma pergunta: você sofre com isto? Conhece ou convive com alguém assim? Pense em psicoterapia, afinal, o espaço psicoterápico - onde é possível falar sem julgamentos - é uma ferramenta que pode ajudar a lidar com os sentimentos gerados pela inveja.

Curiosidades sobre alimentos calóricos

1. Iogurte grego natural

O iogurte grego natural integral é um alimento rico em calorias por possuir boas quantidades de gorduras, podendo atrapalhar a dieta.

Isso acontece principalmente quando o iogurte grego é consumido numa dieta hipercalórica, associada ao sedentarismo. Calorias: Cada 200 g de iogurte grego natural possui em média 212 calorias.

2. Pasta de amendoim

Por conter altas quantidades de carboidratos e gorduras, a pasta de amendoim é um alimento calórico que, quando consumido regularmente e em grandes quantidades, pode atrapalhar a dieta. Calorias: Cada 2 colheres de sopa (32 g) de pasta de amendoim possui cerca de 191 calorias.

3. Salmão

Embora seja muito saudável, o salmão é um alimento calórico que pode atrapalhar a dieta por conter alto teor de gorduras na sua composição. Calorias: 150 g de salmão contém em média 273 calorias.

4. Abacate

O abacate é um alimento calórico e que pode atrapalhar a dieta, porque, embora seja saudável, essa fruta é rica em gorduras que aumentam as calorias da alimentação. Calorias: 200 g de abacate contém em média 228 calorias.

5. Nozes

Embora sejam saudáveis e ricas em nutrientes importantes, as nozes são alimentos calóricos por serem ricas em gorduras que podem atrapalhar a dieta. Calorias: 30 g de nozes, o que equivale a cerca de 5 a 6 unidades, tem cerca de 185 calorias.

6. Chocolate amargo

O chocolate amargo é um alimento saudável e rico em flavonoides. No entanto, o chocolate amargo é considerado um alimento calórico por ter alto teor de gorduras, que podem atrapalhar a dieta. Calorias: 50 g de chocolate amargo contém 272 calorias.



Fonte: César A. R. de Oliveira

Psicólogo

(54) 99981-6455

www.homenapsicologia.com.br



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.homenapsicologia.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

VivaBem
www.jornalvivabem.com.br

Passo Fundo - RS | E-mail: jornal@jornalvivabem.com.br
Comercial: (54) 99127-8125 | Impressão: Passografic (54) 3311-6041

Os artigos e matérias assinados não representam, necessariamente, o pensamento do Jornal Viva Bem. Assim como as informações aqui publicadas, não devem ser utilizadas, sob hipótese alguma, sem a orientação de um profissional capacitado.

Liberte-se dos óculos: descubra a cirurgia refrativa

Conheça o procedimento que pode devolver sua visão natural

Para muitas pessoas com altos graus de erros refrativos, como miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia, o uso constante de óculos ou lentes de contato é essencial para realizar atividades cotidianas como trabalhar, assistir a filmes com legendas ou dirigir. No entanto, o Hospital de Olhos Lions PDG Dyógenes A. Martins Pinto oferece uma solução eficaz: a cirurgia refrativa com o avançado laser Mel 90 da Zeiss.

O que é a Cirurgia Refrativa?

O procedimento realizado através do laser corrige erros refrativos ao remodelar a córnea. O procedimento é rápido, durando entre 5 e 10 minutos, e não requer internação. A anestesia é aplicada por meio de colírios, tornando o processo minimamente invasivo.

Tecnologia de Ponta

O laser Mel 90 da Zeiss, utilizado no Hospital de Olhos



Lions, é um dos mais avançados do mundo, inclusive sendo o único hospital do interior do estado com tal tecnologia. Este equipamento é capaz de tratar miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia

com alta precisão, agilidade e segurança. No meio científico, é considerado a melhor plataforma para correção de presbiopia, destacando-se por sua tecnologia ultramoderna.

Quem pode realizar a Cirurgia?

A maioria das pessoas com miopia, hipermetropia, astigmatismo ou presbiopia pode se beneficiar da cirurgia refrativa. Contudo, é essencial uma avaliação completa com exames específicos para determinar a elegibilidade do paciente.

Recuperação:

A recuperação após a cirurgia refrativa é geralmente rápida. As técnicas LASIK e SMILE permitem que os pacientes retornem ao trabalho no dia seguinte, enquanto a técnica PRK pode exigir um período de recuperação de 4 a 5 dias.

Agende sua Avaliação:

Se você está interessado em realizar a cirurgia refrativa, é necessário agendar uma consulta de avaliação prévia no Hospital de Olhos Lions. Entre em contato pelo telefone ou WhatsApp (54) 3318-0200 para agendar sua consulta e dar o primeiro passo para uma vida livre de óculos.

HOSPITAL DE OLHOS LIONS E UFFS CERTIFICAM A 4ª TURMA DE CONCLUINTES DA RESIDÊNCIA MÉDICA EM OFTALMOLOGIA

O Hospital de Olhos Lions Dyógenes A. Martins Pinto, em parceria com a Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) – Campus Passo Fundo, realizou no dia 26 de fevereiro a cerimônia de certificação da 4ª Turma de Concluintes da Residência Médica em Oftalmologia. O evento marca a conclusão da formação dos médicos Isadora Missio da Costa, Igor Minassi Stankierius e Pedro Henrique Barp Réus, que completaram três anos de residência sob a coordenação do Dr. Carlos Ricardo de Camargo Ramos.

Criado em 2019, o Programa de Residência Médica em Oftalmologia do Hospital de Olhos Lions combina ensino e prática, proporcionando formação de excelência para novos oftalmologistas. A parceria com a UFFS reforça a instituição como um importante centro de referência na área, preparando profissionais altamente capacitados para atender a demanda da região. Juntamente com o Hospital de Olhos Lions, também foram certificados os residentes do Hospital de Clínicas de Carazinho e do município de Pontão.

O Diretor Técnico e Coordenador da Residência Médica do Hospital de Olhos Lions, Dr. Carlos Ricardo de Camargo Ramos, ressaltou a relevância do momento e o impac-

to da formação dos novos oftalmologistas. "A jornada da residência é intensa e desafiadora, e ver esses profissionais prontos para o mercado é motivo de grande orgulho. Eles estão preparados para exercer a oftalmologia com competência, responsabilidade e um olhar humano essencial para a profissão", afirmou.

A Presidente do Hospital de Olhos Lions, Janesca Maria Martins Pinto, também destacou a relevância da formação da nova turma. "É uma honra para a instituição formar sua quarta turma de médicos oftalmologistas. Durante esses três anos, eles não apenas adquiriram conhecimento, mas também desenvolveram um olhar humano apurado, essencial para a medicina. Demonstraram isso no atendimento aos pacientes que buscam

nossa instituição. Agradecemos a parceria da Universidade Federal, na pessoa do reitor Prof. Dr. Jaime Giollo, que batalhou junto à comunidade científica para aprovar o programa de residência médica", declarou.

Durante a solenidade, a médica oftalmologista Isadora Missio da Costa expressou sua gratidão pelo aprendizado e pela vivência adquirida ao longo da residência. "Foram três anos de muito crescimento, desafios e aprendizado. Saímos daqui com a certeza de que estamos preparados para cuidar da visão e da saúde ocular com responsabilidade e dedicação", afirmou.

Os novos médicos oftalmologistas seguem diferentes trajetórias após a conclusão do programa. Dr. Igor e Dra. Isadora passam a integrar o quadro clínico do Hospital de Olhos Lions, enquanto Dr. Pedro retorna à sua cidade para atendimento em consultório particular.



HOSPITAL DE OLHOS LIONS
PDG Dyógenes A. Martins Pinto



Quanto Custa uma Compra Ruim?

Muitas vezes, tomamos decisões financeiras sem refletir sobre o impacto real que elas terão em nosso orçamento. Compramos por impulso, sem planejamento ou sem

considerar se aquilo realmente faz sentido para nossa vida. Mas você já parou para calcular quanto custa uma compra ruim?

A compra por impulso geralmente está atrelada a fatores emocionais, como estresse, ansiedade ou até mesmo um momento de euforia. É comum utilizarmos o consumo como uma forma de recompensa ou escape para emoções negativas, mas esse comportamento pode se tornar um hábito prejudicial, dificultando o controle financeiro e comprometendo metas futuras.

Imagine que você adquire um curso online porque estava empolgada com a promessa de transformação, mas, por falta de tempo ou interesse, nunca chega a estudá-lo. O dinheiro investido se perde, e junto com ele, a oportunidade de usar esse valor para algo que realmente faria a diferença. Ou pense na blusa linda que estava na promoção, mas que acabou esquecida no fundo do armário porque,

na verdade, você já tinha peças suficientes. A "economia" do desconto virou um gasto desnecessário. Muitas vezes, as promoções ativam um gatilho mental que nos faz acreditar que estamos perdendo uma grande oportunidade, mas a verdade é que estamos apenas aumentando o volume de itens desnecessários em nosso guarda-roupa e reduzindo o saldo disponível na conta bancária.

E aquela ida ao mercado sem lista? Você sai com sacolas cheias de itens que não estavam no plano, muitos dos quais talvez nem sejam consumidos antes de estragar. Pequenos valores que, somados ao longo do tempo, representam um desperdício significativo. Além disso, supermercados são estratégicamente organizados para estimular compras impulsivas, com produtos chamativos e promoções espalhadas pelos corredores. Sem planejamento, caímos facilmente nessas armadilhas de consumo.

Esses são apenas alguns exemplos de como uma compra ruim pode pesar no bolso. Além do valor gasto diretamente, há também o custo emocional da frustração e do arrependimento. A falta de

clareza na tomada de decisões financeiras pode levar a um ciclo de compras impulsivas e desperdícios que impedem a conquista de objetivos maiores.

A mudança de hábitos é essencial para evitar esse tipo de comportamento. Desenvolver o auto-controle e criar estratégias, como definir metas financeiras, estabelecer um orçamento e adotar o hábito de refletir antes de comprar, são passos fundamentais para um consumo mais consciente.

Por isso, antes de qualquer compra, pergunte-se: Eu realmente preciso disso? Isso está alinhado com minhas prioridades? Como essa compra impactará meu orçamento a longo prazo? Desenvolver essa consciência é o primeiro passo para um relacionamento mais inteligente e saudável com o dinheiro. Cada real tem um propósito. Certifique-se de que suas escolhas financeiras estão trabalhando a favor do seu futuro, e não contra ele.

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



12 anos
espaço **pilates**

Pratique ser feliz:
Pratique pilates!

No nosso mês de aniversário venha
FAZER SUA AULA EXPERIMENTAL GRATUITA

54 99627-7499

Rua Olavo Bilac, 66A
Petrópolis, Passo Fundo

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

O feminino que habita em você, homem

Por séculos vivemos na cegueira induzida, aonde fomos conduzidos a pensar que ter qualquer traço ou sentimento de feminilidade, seria o mesmo que assinar uma sentença de sub valor. Um ser humano aquém de qualquer posicionamento relevante para a sociedade. Felizmente este paradigma vem sendo derrubado. Mas, nãoせamos hipócritas em afirmar que caiu por terra totalmente. Toda cultura enraizada leva muito tempo para ser substituída. Ainda há um longo caminho até que a feminilidade em todo o ser, seja adequadamente reconhecida na sua importância.

Hoje, graças às transformações e conhecimentos expandidos, cada vez mais homens tem se permitido utilizar da energia feminina, tanto no lar, quanto em suas profissões e na sociedade. O benefício dessa auto concessão masculina, são maridos mais companheiros, pais mais zelosos e carinhosos, colegas de trabalho mais empáticos, humanos mais sensíveis.

Se você não consegue ver isso, talvez tenha chegado o seu mo-

mento de despertar e expandir a consciência, buscando autoconhecimento, de modo a ampliar sua visão. Pois talvez você esteja fazendo jus muito mais da sua energia masculina, independente se você é homem ou mulher, atraindo mais do mesmo. Houve um longo tempo em que eu, pela falta do meu pai, e em honra a ele, utilizei muito fortemente da energia masculina na minha vida. Me tornando, assim, uma mulher que queria me fazer muito mais líder, que quase não sabia receber gentilezas, que queria sempre ser a provedora do lar, no trabalho, com os amigos, a cuidadora de todos. Até mesmo um pouco competitiva em relação aos homens. Isso nada tem a ver com conceitos ou preconceitos.

É parte de uma cultura desde o tempo das cavernas, quando os homens eram os responsáveis por prover a sobrevivência da sua família. A mulher, por sua vez, era responsável por atividades mais “delicadas”. Parece uma longa trajetória de lá para cá, mas se analisarmos de perto, ainda corre em

nossas veias esta herança cultural. Somente quando eu soube verdadeiramente reconhecer o papel do meu pai na minha vida, e que eu poderia honrá-lo ainda mais, aplicando suas boas características, seus ensinamentos, seus valores e princípios à minha vida, é que fui me tornando quem eu nasci para ser.

Assim é com mulheres e homens. É necessário que busquemos o equilíbrio das duas polaridades, para que consigamos harmonizar corpo, mente, ações, sentimentos, pensamentos. Homens que honram, perdoam, amam suas mães de forma equilibrada, não como codependência emocional, mas admirando, atribuindo a elas o valor por terem lhe concedido a vida, sabendo que elas fizeram o melhor que sabiam fazer pelos filhos, errando e acertando, dentro das suas condições e conhecimentos, que sabem perdoá-las pelas falhas, estes são homens que sabem que a feminilidade só atribui a elas ainda mais valor. São homens que podem ocupar qualquer lugar gerando equilíbrio e ótimas contribuições.

bui-
ções,
flexibi-
lizando de-
cisões, usando
a sensibilidade como
equalizador do bom senso

Parabéns homens que não temem sua feminilidade. Vocês tornam o mundo um lugar melhor.

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



Mulheres grávidas devem se preocupar com a saúde vascular

Em alguns casos, a gestante pode ter trombose venosa profunda



As alterações que ocorrem no corpo da mulher durante a gestação refletem na saúde em todos os aspectos, inclusive na circulação sanguínea e, principalmente, no sistema venoso. Inchaço e surgimento ou piora de varizes são os principais problemas apresentados durante os nove meses, principalmente pela elevação de hormônios femininos. Em casos mais graves, a gestante pode desenvolver a trombose venosa profunda (TVP), apesar de a incidência desse problema ser mínima.

De acordo com estimativas da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV), há uma prevalência média da TVP de 38% na população geral brasileira, sendo encontrada em 30% dos homens e 45% das mulheres, levando em consideração todas as faixas etárias. Quanto

mais idoso maior a prevalência sendo que 70% das pessoas acima dos 70 anos podem ter varizes. Os maiores fatores de risco são predisposição familiar, sexo feminino (proporção de até 2,3 para 1 homem), idade (quanto mais idoso maior a prevalência), obesidade. Nas mulheres, além das questões genéticas, idade e obesidade, o risco se intensifica de acordo com o aumento de gestações anteriores.

Naturalmente, a gestação promove uma elevação significativa dos níveis hormonais, entre eles progesterona,

estrogênio, gonadotrofina coriônica humana (hCG) e o hormônio lactogênio placentário (hPL). Cada um deles tem uma função para a progressão da gestação e sua manutenção. Mas, para o sistema venoso, isso acarreta uma dilatação das veias do organismo, tornando-as mais complacentes e volumosas, que aumentam com o decorrer da gestação e causam inchaço, cansaço, dor, vasinhos e veias aparentes e sensação de queimação nas pernas.

A partir do sexto mês de gestação, com o crescimento do bebê e da extensão abdominal, o retorno venoso da gestante é prejudicado, dessa forma, o útero pode comprimir a veia cava e causar uma intensificação dos sintomas de inchaço e dor. Fatores como o histórico de TVP e antecedente pessoal para a ocorrência de abortos repetidos devem ser avaliados durante o acompanhamento gestacional. Alguns outros precedentes também podem influenciar negativamente na qualidade de vida da gestante, como por exemplo, histórico de uso de tabaco, obesidade, sedentarismo e até mesmo alguns transtornos psicológicos.

Durante a gravidez é muito importante realizar o acompanhamento com um cirurgião vascular, para esclareci-

mento de dúvidas e até mesmo para diminuir o sofrimento causado pelo aparecimento de vasinhos ou varizes. Assim, o médico será capaz de identificar um tratamento viável, como o uso de meias elásticas para controlar a vasodilatação dos membros das pernas e dos pés, uma vez que alguns medicamentos e procedimentos cirúrgicos podem ser altamente arriscados, tanto para a mãe quanto para a criança. Em casos de prevenção e tratamento de quadros tromboembólicos, como a TVP, pode ser necessário o uso de medicamentos específicos, comprovadamente seguros para o feto. Outras formas de prevenção são o uso regular de meias elásticas, a alimentação saudável, evitar ganhar peso durante a gestação, caminhadas diárias e elevar as pernas algumas vezes por dia.

Uma grande parte [dos vasinhos e varizes] desaparece após o parto e durante os primeiros meses. O momento ideal para tratá-las é a partir do terceiro mês de amamentação.

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



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

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

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

Cirurgia Vascular
Cirurgia Endovascular
Ecodoppler Vascular

Dr. Tiago Scherer
CREMERS 30693

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

QNS
QUELI NUNES SONZA

Cirugiā-dentista
Doutora em Odontologia
Especialista em Dentística
Especialista em Prótese Dentária

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

Março Azul-Marinho

A campanha Março Azul Marinho tem por objetivo alertar a população sobre a conscientização da prevenção e combate do câncer colorretal.

O que é o câncer colorretal?

São tumores que acometem o intestino grosso, principalmente nas regiões chamadas de colo, reto e ânus. No Brasil o tumor colorretal é o quarto que mais atinge homens e o terceiro nas mulheres com maior incidência nas regiões Sul e Sudeste.

Os principais fatores relacionados ao maior risco de desenvolver câncer colorretal são:

- ➡ Idade: acima de 50 anos;
- ➡ História familiar de câncer de intestino;
- ➡ Ter uma dieta:
 - Pobre em fibras;
 - Ingestão excessiva de carnes vermelhas;
 - Carnes processadas: salsicha, mortadela, linguiça, presunto, salame, bacon, peito de peru;

Quais são os principais sintomas?

Os sintomas dependem da lo-

calização do câncer. Câncer localizado no colo direito, os sintomas mais frequentes são diarréia, anemia e massa palpável.

Câncer do colo esquerdo apresenta constipação intestinal e obstrução intestinal.

Câncer do reto os sintomas são sensação de evacuar, muco e fezes em fitas.

A incidência de câncer com evolução assintomática ou com sintomas raros é o grande obstáculo para o diagnóstico precoce.

Em caso de suspeita da doença, qual especialidade profissional devemos procurar? O Proctologista.

Como podemos prevenir?

Ter uma dieta rica em fibras produtos de origem vegetal, pobre em gordura saturada e diminuir ingestão de carnes vermelhas.

O câncer colorretal apresenta chances de cura se diagnosticado precocemente. O rastreamento e a vigilância do CCR se justificam pela alta incidência da doença e visa reduzir a mortalidade.

A prevenção está intimamente relacionada na detecção precoce de lesões pré-malignas, os aden-

omas. O diagnóstico precoce pode ser feito pela pesquisa de sangue oculto nas fezes e por colonoscopia.

Fonte: www.suasaude.com.br



Passo Fundo
A CIDADE
QUE VOCÊ
VIVE

É O LUGAR
QUE A GENTE
CONSTRÓI

juntos

O PODER
DA COMUNIDADE

CÂMARA DE VEREADORES
PASSO FUNDO - RS

GRV comunicação.com.br

cmpfrs.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



Microfisioterapia na Ansiedade Infantil

De acordo com o IBP (Instituto Brasileiro de Psiquiatria) cerca de 15% das crianças e adolescentes, sofrem de algum tipo de transtorno de ansiedade.

A Ansiedade infantil pode se manifestar de diferentes formas e aspectos na vida da criança. Além dos sintomas emocionais, também podem apresentar sintomas físicos, como tensão muscular, dores de cabeça, dor no estômago, inquietação, sensação de coração acelerado, suores, aperto no peito, roer unhas, coceiras que vão mudando de lugar. Comportamentos como querer fugir, se esconder, choro exacerbado, pânico, pesadelos, dificuldades com o sono, irritabilidade ou expressões de medo podem indicar também a ansiedade.

Estes sintomas podem aparecer por alguma situação vivida pela criança ou pelo ambiente em que ela está vivendo. Algumas vezes pode ser apenas um quadro de ansiedade e desaparecer, mas quando persiste é necessário eliminar do corpo estes conflitos para que a criança pare de sofrer, o que leva ao sofrimento de toda a família.

A Microfisioterapia pode ser uma grande aliada neste momento, pois é uma técnica manual que através de toques sutis no corpo, seguindo mapas corporais, se consegue identificar e ajudar o corpo a liberar “cicatrizes” deixadas por situações vividas, não aceitas ou

não resolvidas que estão causando estes danos ao corpo. Com isso, podemos ajudar a promover a melhora ou eliminação da memória do corpo, do conflito biológico vivido, ocorrendo uma melhora dos sintomas e bem-estar da criança.

Fonte: Carina Tagliari
Fisioterapeuta
Crefito/ 75.750- F
• (54) 98121-9229
• (54) 99924-8792
• @carinatagliari



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)

Carina Tagliari
Fisioterapeuta

Microfisioterapia

Pilates

Intradermoterapia
Mesoterapia
Terapia Neural

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

Como você mastiga?

Organize seu tempo para realizar as refeições corretamente, treinando o modo de comer. Afinal, para a boa assimilação do que comemos, precisamos, além da mastigação eficiente (isso quer dizer mastigar bem, até o alimento ficar uma papa na boca), prestar atenção à duração da refeição, ou seja, o tempo, em minutos, de cada refeição. Aproximadamente 20 minutos para o almoço. No dia a dia muitos não a realizam assim, mas, agora, é o momento de aprender, de se reeducar.

O nosso aparelho digestivo vai agradecer, terá menos trabalho a realizar e, consequente, absorveremos melhor os nutrientes de cada refeição. Quem é acostumado a ingerir excesso de líquido durante a refeição, vai perceber que não terá mais essa necessidade. Dica: solte os talheres enquanto mastigar, após engolir o bolo alimentar, pe-

gue novamente os talheres. Memorize esse exercício.

Enfim, mantenha o ritual das refeições: arrume a mesa de forma organizada, sente-se corretamente, tire o momento da refeição como um momento de autocuidado

e de cuidado para com sua família. Aproveite para desfrutar a refeição, mesmo estando sozinho ou com o núcleo familiar. Coloque uma música tranquila ou apenas deixe o som ambiente e curta o momento da refeição.

Fonte: Marina da Silva Pereira
Nutricionista CRN2 9938
(54) 99113-4242
Instagram: @marinanutripereira



Apoiar pequenos negócios, fortalecer a economia local e melhorar a qualidade de vida da comunidade são compromissos que a Credioeste – Agência de Microcrédito mantém há 25 anos em Santa Catarina e no Rio Grande do Sul. Em Passo Fundo (RS) e região, onde atua há nove anos, a entidade oferece soluções financeiras acessíveis, com taxas de juros reduzidas para empreendedores formais e informais.

Conforme a gerente executiva Márcia Biffi, para cumprir o propósito de promover o bem-estar das famílias e, principalmente, auxiliar os empreendedores, a Credioeste disponibiliza três linhas de crédito.

CREDIOESTE APOIA PEQUENOS NEGÓCIOS COM ACESSO FACILITADO AO CRÉDITO

"Todos os nossos programas são desenvolvidos para oferecer um atendimento personalizado e contribuir para o crescimento dos negócios. Garantir esse apoio financeiro é uma ferramenta poderosa de transformação social", destaca.

MICROCRÉDITO

O programa Microcrédito é destinado a quem deseja empreender e fortalecer seu negócio. O crédito pode ser utilizado para capital de giro, investimentos fixos ou ambos, com valores de até R\$ 20 mil e prazos flexíveis de pagamento entre 6 e 24 parcelas.

FORÇA PARA ELAS

Exclusivo para mulheres empreendedoras, o programa Força para Elas busca incentivar e fortalecer o empreendedorismo feminino, ampliar as oportunidades no mercado por meio de taxas diferenciadas e facilitar o acesso ao crédito. A iniciativa oferece valores de até R\$ 20 mil (sob consulta) para promover o crescimento dos negócios geridos por mulheres.

QUALIDADE DE VIDA

Já o programa Qualidade de Vida facilita o acesso a financiamentos para reformas, capacitações e procedimentos de saúde, beneficiando a comunidade em geral. Os valores variam entre R\$ 1 mil e R\$ 20 mil, parceláveis em até 24 vezes.

MAIS QUE CRÉDITO

Além de facilitar o acesso ao crédito, a Credioeste

promove capacitações para apoiar empreendedores e desenvolve iniciativas voltadas ao bem-estar e à sustentabilidade. Um exemplo é a distribuição de mudas de árvores nativas e frutíferas, incentivando a preservação ambiental e a conscientização ecológica da comunidade.

ENTRE EM CONTATO

Investir, crescer e transformar. Para a gerente executiva Márcia Biffi, a Credioeste torna isso possível. "Venha conhecer nosso espaço e linhas de crédito. Visite nossa agência". A Credioeste está localizada na Avenida Brasil Oeste, 1025, Sala 19, Edifício Galeria Martins, em Passo Fundo (RS). Para mais informações, entre em contato pelos telefones (54) 98423-2037 ou (54) 3045-4531. Acompanhe também a instituição nas redes sociais: acesse o site www.credioeste.com.br, siga @credioestemicrocredito no Instagram e curta a página Credioeste no Facebook.



Mês da mulher
**Renove
seu olhar**

Venha conferir nossas coleções de óculos solares e de grau que vão valorizar ainda mais seu estilo.

**ÓPTICA
FISCH**

Rua Fagundes dos Reis, Centro, 466 | Passo Fundo/RS
 (54) 3311-9761 | 99157-8708 | [@opticafisch](https://www.opticafisch.com.br)



Empoderamento Feminino: o verdadeiro poder de ser e sentir

No Dia Internacional da Mulher, é essencial pensar sobre os muitos papéis que as mulheres assumem ao longo da vida. Entre o trabalho, ser mãe, esposa, filha, e às vezes até fazer o papel de pai, as responsabilidades se acumulam de forma única e, muitas vezes, estressante. Com tantos papéis, não é surpresa que isso possa levar ao esgotamento emocional quando não conseguimos equilibrar tudo.

Nesta corrida para ocupar todos os espaços possíveis, é importante se perguntar: o que realmente estamos buscando e para quem? Estamos nos perdendo no processo? O preço que pagamos por essa cobrança pode ser alto, impactando nossa saúde emocional e mental.

O empoderamento verdadeiro começa de dentro. Trata-se de se apropriar das próprias emoções, de aceitar que é normal sentir-se sobrecarregada às vezes, e tudo bem não conseguir dar conta de tudo. Vulnerabilidade não é fraqueza, é parte do que nos torna humanas. Aceitar nossos sentimentos é o primeiro passo para uma vida mais leve e equilibrada.

É crucial enchermo-nos de bons sentimentos e aceitar as mudanças, assim como as estações do ano. Essas transições são o que nos tornam mais fortes e nos preparam melhor para o que realmente queremos ser. Cada desafio traz uma nova oportunidade de crescimento pessoal.

Viva seu papel com autenticidade. Aproprie-se de quem você é – isso é o verdadeiro empoderamento. Transforme dificuldades em aprendizados e descubra o poder em ser exatamente quem você é, definindo seus próprios espaços e prioridades. Afinal, é na sinceridade e na autenticidade que encontramos nosso verdadeiro potencial e força.

Neste Dia da Mulher, celebre quem você é. Empodere-se não apenas para os outros, mas para você mesma. Esse é o maior ato de amor-próprio que você pode fazer. Seja sua verdade, com todas as suas facetas incríveis.

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



Arnel 50
 Imóveis ANOS

Há 50 anos comprometida com você!

[@arneLimoveis](https://www.arnelimoveis.com.br) | (54) 3313-5288 | [arnelimoveis.com.br](https://www.arnelimoveis.com.br)
 Av. General Neto, 137 - Centro - Passo Fundo/RS



Direitos dos pacientes com Câncer

O câncer é uma doença complexa e desafiadora, que impacta não apenas a saúde física, mas também o bem-estar emocional e financeiro dos pacientes e seus familiares. No Brasil, os pacientes com câncer possuem uma série de direitos garantidos por lei, que visam assegurar o acesso a tratamentos adequados, apoio social e proteção contra a discriminação.

Principais Direitos dos Pacientes com Câncer:

► **Acesso Universal e Gratuito ao Tratamento:** O Sistema Único de Saúde (SUS) deve garantir o acesso universal e gratuito a todos os tratamentos oncológicos disponíveis, desde o diagnóstico até os cuidados paliativos.

► **Tratamento Personalizado:** O paciente tem o direito de receber um tratamento individualizado, baseado em suas necessidades específicas e características da doença.

► **Informações Claras e Completas:** O paciente tem o direito de receber informações claras e completas sobre sua doença, as opções de tratamento disponíveis, os riscos e benefícios de cada abordagem, e os cuidados necessários durante e após o tratamento.

► **Consentimento Informado:** O paciente tem o direito de decidir livremente sobre o tratamento que deseja receber, após ter sido devidamente informado sobre todas as opções disponíveis.

► **Apoio Psicológico:** O paciente tem o direito de receber apoio psicológico durante todo o processo de tratamento, para lidar com as emoções e desafios relacionados à doença.

► **Acesso a Medicamentos:** O paciente tem o direito de receber os medicamentos necessários para o tratamento do câncer, incluindo medicamentos de alto custo, desde que sejam prescritos por um médico especialista.

► **Isenção de Imposto de Renda:** Pacientes com câncer são isentos do Imposto de Renda sobre os rendimentos de aposentadoria, reforma e pensão.

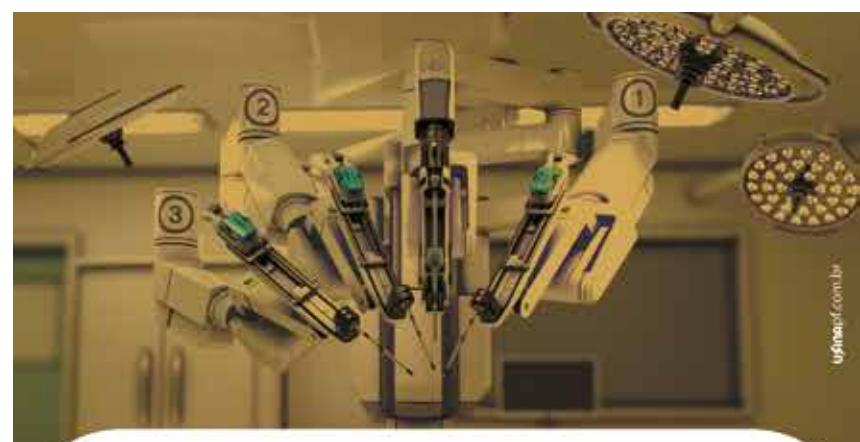
► **Saque do FGTS e PIS/Pasep:** Pacientes com câncer têm direito a sacar os valores do Fundo de Garantia do Tempo de Serviço (FGTS) e do Programa de Integração Social (PIS/Pasep).

► **Auxílio-Doença e Aposentadoria por Invalidez:** Pacientes com câncer que estejam incapacitados para o trabalho têm direito a receber auxílio-doença ou aposentadoria por invalidez.

Assim, nesse momento de vulnerabilidade e incertezas pacientes e familiares devem buscar as maneiras e opções disponíveis para o seu auxílio.



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



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.



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 SEMIPRESENCIAL¹

A partir de **R\$ 249** mensais²

Allyane Souza
Estudante Uninter

Letícia Matsumoto
Estudante Uninter

• BIOMEDICINA • FARMÁCIA • NUTRIÇÃO
• ENFERMAGEM • FISIOTERAPIA

Polo Passo Fundo
(54) 98113-2018

INSCREVA-SE JÁ!

UNINTER.com

Centro Universitário Internacional Uninter – credenciado pela Portaria MEC nº 688, de 25/05/2012, DOU de 25/11/2015, com reconhecimento para modalidade EAD pela Portaria MEC nº 1.378, de 19/12/2018, DOU de 20/12/2018, reconhecimento institucional pela Portaria MEC nº 1219 de 26/10/2016, DOU 28/10/2016, e reconhecimento institucional 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 à distância. [2] Valores sujeitos a alteração sem aviso prévio. Contra o plano financeiro referente ao curso e ao polo de apoio presencial escolhido em uninter.com / Válido para o processo seletivo vigente. 1 NOV/2024



A nutrição aliada ao tratamento da endometriose

A Endometriose trata-se da presença de células do Endométrio (uma mucosa que reveste a parede interna do útero) fora da cavidade uterina, podendo atingir ovários, intestino, bexiga. Com isso, em vez de serem expelidas, elas migram para o sentido oposto, voltando a multiplicar-se e a sangrar. Uma dieta equilibrada, combinada com uma profunda avaliação nutricional, é uma aliada fundamental no tratamento de pacientes com Endometriose, uma doença inflamatória que afeta cerca de 10% das mulheres em idade reprodutiva. Dentre os sintomas da Endometriose estão: dor pélvica crônica, dor ao urinar ou evacuar, dor durante a relação sexual e uma razão

comum para a infertilidade.

O acompanhamento com um profissional de Nutrição ajuda a melhorar a qualidade de vida de quem tem esta patologia. O nutricionista conduz a avaliação nutricional, identifica a necessidade de redução de gordura corporal, verifica os hábitos alimentares atuais da paciente, analisa os exames laboratoriais e os sinais/sintomas que, em conjunto, irão ajudá-lo a prescrever uma dieta rica em alimentos anti-inflamatórios, um aporte adequado de fibras e suplementação quando necessário. O objetivo será contribuir para o equilíbrio nutricional e, consequentemente, reduzir o risco do aumento da inflamação.

O consumo de frutas, vegetais,

gorduras poli-insaturadas (como o ômega 3), a ingestão adequada de cálcio e aporte adequado de antioxidantes devem fazer parte da alimentação de quem tem Endometriose, tanto para redução do risco como na estratégia complementar ao tratamento da doença. Por outro lado, um excesso de ingestão de carne vermelha, gordura saturada, gorduras trans, álcool, cafeína e alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar e gordura, são fatores que podem aumentar o risco da Endometriose.

Há estudos que indicam que a suplementação de nutrientes e compostos bioativos antioxidantes, a exemplo de vitaminas C e E, minerais como selênio e zin-

co, fitoquímicos e resveratrol são benéficos no tratamento e prevenção da doença. E, por ser uma doença crônica, o tratamento da Endometriose deve ser feito durante toda a vida. Hoje em dia, o papel da alimentação saudável como parte do tratamento está bem estabelecido. Manter uma boa dieta pode ter impacto significativo no controle dos sintomas.

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



Babá de Ouro
CURSO DE CUIDADORES

1º Curso de
Cuidador Infantil
de Passo Fundo e região

Dias 22 e 29 de março

Mais informações e inscrições:
(54) 99144-4336
@enffabiandrade

Com:

Fabiana Andrade

Elen Pereira

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. Havaí
@psico.luizamenegatti

Dr. Alexandre Rossetti
Cirurgião-dentista - CRO 9864
Especialista em cirurgia bucomaxilofacial

**Implantes Dentários
Enxertos Ósseos**

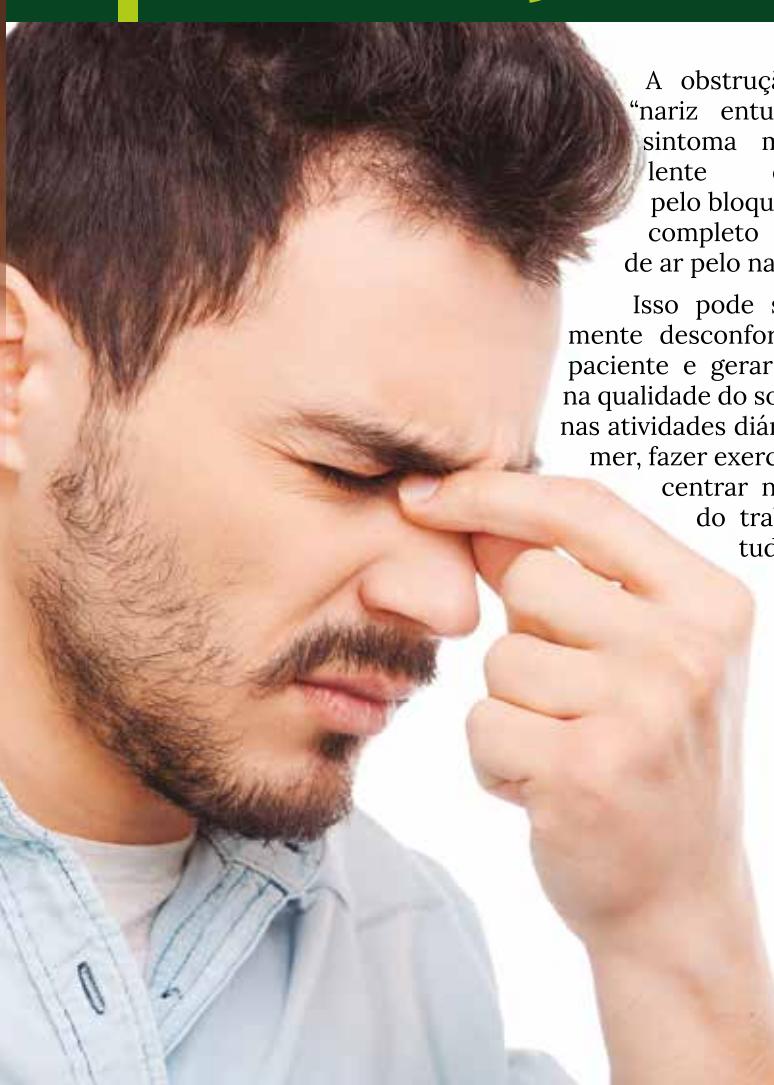
Av. Sete de Setembro, 77
Sala 06 - Passo Fundo / RS
rossettialexandro@gmail.com
(54) 99946-1843 (54) 3311-7161

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

Brilho & Limpeza
Produtos de Limpeza para casa e empresa

• 54 3317-2605
• 54 3045-6009 / 99295-4598
• Av. Sete de Setembro, 640/Sala 06
Passo Fundo/RS • @brilho.e.limpeza

Obstrução Nasal (“nariz entupido”)



A obstrução nasal, ou “nariz entupido”, é um sintoma muito prevalente caracterizado pelo bloqueio parcial ou completo da passagem de ar pelo nariz.

Isso pode ser extremamente desconfortável para o paciente e gerar um prejuízo na qualidade do sono e também nas atividades diárias como comer, fazer exercícios, se concentrar nas atividades do trabalho ou estudo.

As principais causas de obstrução nasal são:

- Resfriado comum
- Rinite alérgica
- Sinusite aguda e crônica
- Desvio do septo nasal
- Hipertrofia dos cornetos nasais

➤ Pólipos nasais

- Adenoides aumentadas (principalmente nas crianças)
- Uso excessivo de descongestionantes nasais
- Tumores nasais

A obstrução nasal é um sintoma, não uma doença. Assim, deve ser realizada uma avaliação minuciosa para que o diagnóstico seja preciso e o tratamento adequado seja instituído.

A avaliação é feita inicialmente no consultório através da história clínica do paciente e do exame do nariz com o auxílio da videoendoscopia (nasofibroscopia/endoscopia nasal). Eventualmente são necessários exames complementares, como por exemplo uma tomografia computadorizada dos seios da face.

Uma vez identificada a causa da obstrução nasal, o tratamento específico é instituído. Alguns casos podem ser resolvidos ou melhorados com medicações via oral, lavagens nasais e sprays nasais. Porém, nos casos de desvio de septo, hipertrofia dos cornetos inferiores, pólipos nasais, sinusite crônica,

hipertrofia das adenoides e tumores nasais, a cirurgia tem um papel crucial no tratamento e realmente melhora muito a qualidade de vida dos pacientes.

O paciente que respira bem pelo nariz tem uma qualidade de sono melhor, ronca menos, está mais disposto no dia seguinte, mais focado nas atividades de trabalho e estudo, tem um melhor desempenho físico pela melhora da eficiência respiratória, e também tem uma proteção maior contra infecções devido a filtragem e umidificação do ar quando ele passa pelo nariz.

Assim, a respiração nasal é fundamental para a saúde geral e o bom funcionamento do corpo. Se você respira mal pelo nariz, entre em contato conosco para que possamos fazer uma avaliação adequada do seu caso e estabelecer o melhor tratamento.

Fonte: Dr. Martin Coutinho
Otorrinolaringologista
Rinologia e Cirurgia da
Base do Crâneo
CRM/RS 41.439 - RQE/RS 37.506
🕒 (54) 99708-7007
✉ @martincoutinho



**TERAPEUTA MANUAL
ESPECIALISTA
EM DOR**

- Seitai e Newseitai (Quiropraxia Japonesa)
- Massoterapia
- Craniopuntura de Yamamoto
- Liberação Miofascial
- Seitai Cranial
- Bandagens (Kinesio tape)
- Alongamento e Mobilidade Articular

VANDUIR ZANCANARO
OSCIP N° 107.671

🕒 54 99169-9794 ☎ @vanduirmassoterapia
📍 Rua Teixeira Soares, 839/Sala 102 - Galeria João Zanata Filho (em frente ao Hospital São Vicente de Paulo) - Passo Fundo/RS

PASSO FUNDO Rio Grande do Sul

CHEGAMOS

CHAMÉ O CHOFER 46

UTILIZE UM SERVIÇO COM A QUALIDADE QUE VOCÊ MERECE!

BAIXE O APP

Disponível no Google Play

Disponível na App Store

APLICATIVO DE TRANSPORTE

✓ 100% BRASILEIRO

✓ ATENDIMENTO HUMANIZADO

✓ MOTORISTAS DEVIDAMENTE PREPARADOS

SER ATENDIDO POR UM PROFISSIONAL VALORIZADO E SATISFEITO É MUITO MELHOR!

NOSSOS MOTORISTAS CONTAM COM:

- TREINAMENTOS
- SUPERVISÃO
- SUPORTE INTEGRAL

central de atendimento
🕒 (54) 99902-4414
🕒 0800.000.4646

Quer um anúncio com **RESULTADO?**

JORNAL
VivaBem

ANUNCIE
54 99127-8125

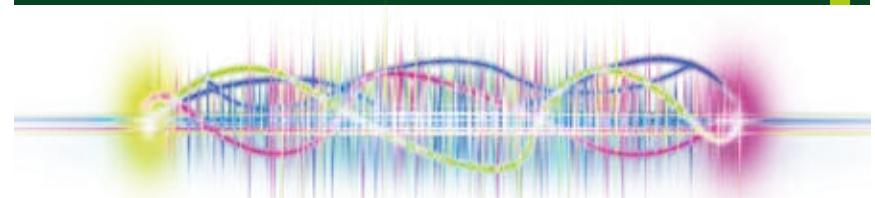
**DICA
DE QUEM
ENTENDE...**



@jvivabem

jornalvivabem.com.br

Crie uma profunda conexão com você



Touch Vibration - vem superando expectativas e trazendo resultados extremamente dinâmicos em todas as áreas que tem sido aplicada, sendo atualizada e equalizada as novas vibrações.

Cada sessão de Touch Vibration é única e se apresenta com um potencial de transformação e liberação de memórias e registros fazendo seu coração vibrar e pulsar de forma tranquila e sem repetir ciclos de situações passadas.

Ao receber o Touch Vibration o corpo âncora essa energia vibrando nos aspectos mais elevados, se permitindo acessar uma nova consciência e rompendo as prisões da resistência, e as células que liberam as informações ficam então livres, para assumir uma nova forma de funcionar, ajustando a pulsação e ativando o magnetismo do seu coração para que consiga atualizar seus desejos e sonhos na frequência do amor e da gratidão.

O propósito da técnica, visa seguir buscando a originalidade do corpo e do ser, trazendo cada vez mais para essa realidade um viver de acolhimento, autocuidado e bem-estar.

Como funciona?

Ao entender a mecânica por trás desta técnica você percebe que é uma ferramenta energética, eficaz que trabalha em sintonia com as vibrações do seu Ser. Assim como a música ressoa com diferentes notas esta técnica age em harmonia com a energia, registros

energéticos como uma melodia que dissipar bloqueios e restaura o equilíbrio interno.

Porque experimentar?

Para que você comece a criar mais na sua vida, se requer aumentar o seu nível de energia, com o Touch Vibration você pode aumentar o seu aporte energético trabalhando o seu corpo físico e extrafísico para que você crie mais na sua vida rapidamente em todos os sentidos, na sua vida financeira ou criação da sua vida. Esta técnica age como um catalisador, quebrando padrões, removendo bloqueios e restaurando o fluxo vital para se viver em abundância e plenitude.

Aplicação pode ser presencial ou a distância, o tempo de duração é variável. Você pode saber mais sobre a mesma bem como verificar os incontáveis depoimentos que são diariamente relatados por quem pratica e recebe no perfil @touchvibration. O criador da técnica é Alessandro Ribeiro Peixoto.

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 (54) 98106-0014

Aline Andrade



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

JORNAL Viva Bem

**Em abril,
vem aí a Edição de
aniversário do
Jornal Viva Bem!**

Participe deste
importante momento
da nossa história!

Anuncie sua **marca,
produtos e serviços**.
Não perca essa oportunidade.

**ANUNCIE
AGORA!**

Plantão de vendas:
(54) 99127-8125

Entre em contato e saiba mais!

Casamento: como sobreviver a perda de um filho

A perda de um filho é, sem dúvida, uma das piores situações que um casal pode enfrentar. Não há dor mais profunda. E ela pode se transformar em turbilhões de emoções negativas que, em muitas vezes, destrói o casamento, como rescaldo da tragédia. Muitos casais permitem que o luto coloque uma “pedra” entre eles, ao invés de passarem pelo sofrimento lado a lado. Isso acontece se existir um sentimento de culpa sobre a morte ou a culpabilização de um em relação ao outro, acarretando uma grande possibilidade desse casamento sofrer um grande abalo e/ou o seu término. O ideal é que toda a família se apoie e que não haja cobranças sobre culpa ou um comparativo sobre a intensidade do sofrimento de cada um. É preciso que seja respeitado a dor e o tempo de luto do outro, para que o casamento consiga sobreviver a um impacto desse tamanho.

Um fator complicador da situação é a comunicação entre o casal, pois a mãe pode sentir-se sozinha em seu luto, enquanto o pai pode ver-se lutando para conter sua dor a fim de poupar o sofrimento da esposa. Essas tentativas de evitar o sofrimento do outro é o que

muitas vezes gera o distanciamento nos casais. Homens e mulheres têm formas distintas de expressar suas tristezas. Em geral, os homens têm um estilo mais objetivo diante do sofrimento, eles fazem “coisas”. As mulheres sentem, ficam nas emoções. O simbolismo é diferente para cada um. Quando o casal está lidando de forma oposta, o luto de um agride o luto do outro. Reforçando, eles possuem entendimentos diferentes: “o pai se faz de forte, a mãe acha que ele não está sofrendo, mas ele está, só que da maneira dele, de forma diferente.”

O casal que não consegue perceber que a diferença na intensidade da dor de cada um, pode criar abismos intransponíveis, onde um não entende por que um sofre tanto, e o outro o acusa de insensibilidade e falta de apoio por sofrer aparentemente menos. Essas pressões e dificuldades pode levar um dos parceiros a ocultar sua vulnerabilidade e suas necessidades. Esses sentimentos não expressos verbalmente em um diálogo amoroso e honesto resvalam em atitudes de críticas, de cobranças e explosões de raiva, que contribui para o afastamento emocional que muitas vezes se torna

definitivo.

Por isso, é fundamental discernir o real do imaginário, visto que, a perda traz fases, e estas fazem parte do processo de equilíbrio na elaboração do luto. Passar por elas é apossar-se do presente e ir de encontro com a real situação. Somente o casal sabe o que essa perda representa. É necessário entender que, você não deixa de ser mãe ou pai porque o filho morreu, o vínculo será eterno. A relação não termina com a morte, ela apenas se modifica.

Busque ajuda com um profissional psicólogo quando sentir dificuldade de compartilhar o sofrimento com o companheiro(a), não conseguir se relacionar com os filhos que permaneceram, sentir-se culpado ou culpa alguém pela morte, não consegue se desvincilar de nenhum objeto ou roupa do filho(a) falecido, mesmo após um ano de sua perda.

**“Saudade é o amor.
Só sentimos falta
de quem amamos.”**



Fonte: Zulmira Regina P. Pan
Psicóloga Clínica
Tanatologia
CRP 07/21386
• (54) 99950-5788
• @zulmirareginaapan



Sonhos que podem
ser realizados com o
CONSÓRCIO!

54 99696-3509



@Jrsolucoes_2025

**Recupere
seu crédito** 

Dê o primeiro passo
em direção a uma
vida financeira
saudável e estável

**Rua Bento Gonçalves, 484,
centro Passo Fundo
sala 14/15/16**

Jr Soluções
Limpas Nome

54 99696-3509





O verdadeiro padrão de beleza é ser feliz!

Eu cuido de ouvir no consultório: "Eu por anos fiz tudo para meus filhos, meu marido, cônjuge, meu trabalho, etc., e acabei esquecendo de mim! Agora eu quero me cuidar e recuperar o tempo perdido!" e isso é lindo! Nunca é tarde para olhar para si com mais amor e autocuidado.

A melhora da autoestima é um dos principais motivos que levam as pessoas em busca de procedimentos estéticos. O sentir-se bem, feliz e bonita, apesar de serem sensações subjetivas, faz com que o resultado das intervenções seja visto até mesmo como uma reparação psicológica.

Eu consigo ajudar essas mulheres (sim, 90% são do sexo feminino) com a Harmonização Orofacial! Hoje, a especialidade está muito em destaque, pois abrange muitos procedimentos que podem te ajudar a prevenir, harmonizar e/ou rejuvenescer.

A pessoa não procura uma boca maior, um preenchimento aqui ou ali, tirar uma ruguinha...ela procura SENTIR-SE BEM! E aí está todo o sentido do negócio! O sentir-se bem vai muito além do espelho, vai como a pessoa age na vida, nos seus relacionamentos, no seu trabalho...

E posso ser BEM SINCERA? Não existe a perfeição, isso é coisa de

filtro de Instagram. Nós somos mulheres reais, que apenas querem melhorar, ser feliz e segura de si! O mundo da estética muda tudo, o tempo todo, então o que hoje é bonito, amanhã pode não ser mais. A face muda o tempo todo, e de um dia para o outro!!! Fatores hormonais, postura corporal, mastigação, hábitos, a forma que dorme, alguma doença, algo inesperado! Tudo muda o tempo

todo!! Mas sabe o que nunca sai da moda? SAÚDE E BEM-ESTAR. Independente do diagnóstico e planejamento que seja feito para cada caso, o objetivo é um só: sentir-se bem!

Fonte: Juliana Segatt
Cirurgiã-Dentista
CRO/RS 20477
(54) 99961-2171
Instagram: @drajusegatt





**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

Sua especialidade é cuidar da saúde.



A nossa é administrar suas redes sociais.

Na área da saúde, confiança e credibilidade fazem toda a diferença. E é exatamente isso que sua presença digital precisa transmitir!

Na Usina Comunicação, transformamos sua expertise em conteúdos estratégicos que engajam, informam e humanizam sua marca.

Deixe suas redes sociais com quem entende do assunto e foque no que realmente importa: o bem-estar dos seus pacientes.

Lipedema: já ouviu falar?

Atualmente devido a facilidade das informações sob a forma eletrônica, muitos pacientes tem buscado atendimento questionando se seus sintomas de assimetria e desproporção corpórea, principalmente, em membros inferiores e superiores pode ser ou não Lipedema. Essa causa, muitas vezes subjugada de forma errônea é tratada como obesidade, mas ai está um dos maiores erros envolvendo essa patologia.

Então o que vem a ser essa “doença”? Como diagnosticá-la? Como tratá-la?

O Lipedema é definido pela desproporção simétrica de acúmulo de gordura, geralmente na região glútea, coxas, joelhos e pernas poupando-se os pés. Nos membros superiores, pode acometer braços, poupando a região das mãos. Esse aumento de gordura vem acompanhado da queixa de edema e dor – principalmente a palpação.

Praticamente acomete apenas pessoas do sexo feminino, dessa forma especialistas partem do princípio de que a causa principal é a questão hormonal associado a carga genética.

Essa patologia geralmente apre-

senta sintomas na puberdade ou no adulto jovem, não se restringindo apenas aos sintomas já supracitados, mas podem apresentar queixa locais: hematoma por aumento da fragilidade capilar, insuficiência venosa crônica, linfedema e aumento de sensibilidade, como, também, sintomas sistêmicos: fadiga, diminuição da condição física e da força muscular. Além das queixas referidas dos pacientes, o exame físico pode nos trazer informações importantes para suspeitar do diagnóstico da patologia.

O diagnóstico por sua vez é clínico, classificado pela gravidade ou pela distribuição dos achados e por vezes utilizados exames de imagem – ultrassonografia, tomografia ou ressonância magnética – para diferenciar de outras patologias que podem gerar a assimetria e dor nos membros acometidos.

Nos pacientes diagnosticados com Lipedema, cujos quais excluindo outras causas de edema simétrico dos membros, buscamos amenizar e tratar os mesmos com terapia combinada e de forma multidisciplinar, médicos, fisioterapeutas, nutricionistas e, até mesmo, psi-

cólogos e terapeutas, assim minimizando a progressão da doença bem como suas complicações. Em casos mais avançados, o tratamento-cirúrgico pode ser utilizado.



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



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



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

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

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

Facebook: Celeiro da Neto **Instagram:** @celeironaturedaneto
Endereço: Av. General Neto, 182 - Sala 2
 Passo Fundo/RS
Site: celeironaturedaneto.com.br

 TELE-ENTREGA
 54 99927-7360

A **elegância** que combina com **seu estilo!**

Em breve, muitas novidades para você!

Phone: (54) 3622-0129
WhatsApp: (54) 99639-0129
Address: Mariah Enxovals
 Av. General Neto, 129
 Centro - Passo Fundo/RS


Mariah 
 Enxovals & Decoração

NOVA MARCA, MESMO COMPROMISSO COM A VIDA.



IPPF
PATOLOGIA E BIOLOGIA MOLECULAR



Em 2025, o IPPF celebra **50 anos** de história, consolidando-se como **referência em Patologia e Biologia Molecular**.

Neste marco especial, apresentamos a nossa nova marca acompanhada de um selo comemorativo: um símbolo que reflete nossa tradição e o compromisso contínuo com a excelência técnica, inovação nos processos e empatia no atendimento.

Com confiança, qualidade e lealdade, seguimos transformando vidas e reafirmando nosso propósito: **Diagnósticos em favor da vida**.

www.ippf.com.br

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

