

ano24  
nº 273  
Abril 2025

Periodicidade Mensal  
Passo Fundo/RS  
Distribuição Grátis

www.jornalvivabem.com.br @jvivabem



# JORNAL Viva Bem

**Pantik**  
PANIFICAÇÃO INTEGRAL  
PÃES  
LANCHES  
DELICATESSEN

LEVE UMA VIDA INTEGRAL  
R. Capitão Araújo, 297  
Passo Fundo/RS  
54 3601-0830  
pantikintegral

**JM**  
JOÃO LUIZ MENDES  
ADVOGADO  
Direito Civil  
Direito Previdenciário Direito Tributário  
Defendente interesses diretos e quotidianos  
54 99302.5417  
contatojmendesadvogado.com.br  
www.jmendesadvogado.com.br

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

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

**SÁRA LOVISON**  
Psicopedagoga e Arteterapeuta  
@sara\_lovison  
(54) 99984-1640

  
PACIENTE DO HOSPITAL  
DE OLHOS LIONS RELATA  
SUA EXPERIÊNCIA COM A  
**CIRURGIA  
REFRATIVA**  
PÁGINA 03  
HOSPITAL DE OLHOS LIONS  
POG Dyogo & Martins Pinto

## edição de aniversário

Ao completarmos 23 anos,  
o sentimento que nos invade  
é de imensa gratidão - aos  
leitores, anunciantes e  
colaboradores que fazem  
parte dessa jornada.

QUE VENHAM OS PRÓXIMOS  
ANOS COM SEUS DESAFIOS!

Estamos preparados para  
continuar informando com  
a mesma qualidade e confiança  
que nos tornaram referência.

**Master**  
ADMINISTRAÇÃO DE CONDOMÍNIOS

Há mais de 30 anos atuando com  
excelência exclusivamente na  
administração de condomínios,  
buscando a melhor gestão para  
condomínios residenciais e comerciais.

Com a Master ao seu lado, a gestão fica muito mais fácil!

Conheça as soluções da Master para o seu condomínio:  
(54) 99982-0221 @mastercondominiospf mastercondominiospf.com.br



## Quando sofrer nos faz bem...

Calma! Em sã consciência, todos nós gostaríamos de estarmos livres de qualquer tipo de sofrimento, mas, como isso é inevitável, podemos aprender sobre de que forma sofrer pode nos tornar melhor. Segundo alguns dicionários, o termo (derivado do latim) pode referir-se a uma dor física ou moral e é uma palavra que compõe os sinônimos suportar e resistir. Então, começemos por entender que se trata de uma atitude, uma postura ante a situações que estejam acontecendo em nossas vidas e que nos exigem que façamos algo, ao contrário de, como alguns, acomodar-se na condição de vítimas e de coitados. É frequente, nas sessões de psicoterapia, nos depararmos com pessoas atordoadas por inúmeras dificuldades, quer sejam em relações conjugais, de saúde, em família, no trabalho ou em baixa estima - com sentimentos de inadequação ou de incapacidade - e que se sentem imobilizadas para qualquer ação que possa mudar o quadro. É aí que saber sofrer faz a diferença.

Quando olhamos para a literatura ou para a história, tal qual como na atualidade, encontraremos em todas as passagens relatos de situações de sofrimentos coletivos ou individuais quer sejam da ordem do natural (catástrofes climáticas) ou guerras e hecatombes impingidas pelo próprio homem, onde, não raro, o sofrimento produziu alguns mártires. Na atualida-

de, em situações menos drásticas, sofremos diariamente para ajustar o orçamento às nossas necessidades pessoais e familiares, ao não conseguir dizer um não a alguém, a continuar num emprego que detestamos ou não somos valorizados, a mantermos uma relação de aparências sociais ou até mesmo a insistir num relacionamento conjugal que talvez não queiramos mais e temos dificuldades em sair. Então, precisando suportar, resistir, sofre-

mos. ranço com o passar do tempo ante as dificuldades que o labor apresenta... O Diário Nôtre Dame: "Desejar-se uma existência física sempre risonha e fácil constitui imaturidade psicológica, estado de infância não vivida, que foi transferida para a idade adulta, por quanto em tudo e em todo lugar o processo de crescimento é como um contínuo paro que proporciona vida, mas que oferece também um quantum de dor." - (Psicologia da Gratidão - Leal ed.)

Aprender a sofrer significa atingir a maturidade psicológica proposta pela autora podendo falar livremente de seus desconfortos em uma sessão de psicoterapia sem julgamentos, acolhido por uma escuta ética e responsável capaz de auxiliar no suporte e na aprendizagem de como melhor viver a vida. Para quem é espiritualizado, é amenizar a dor tal como propõe a oração da serenidade, onde se pede por esta para aceitar as coisas que não se pode mudar, coragem para mudar aquelas possíveis e, principalmente, sabedoria para distinguir uma da outra.

Resista! Com sabedoria.



Fonte:  
César A. R. de Oliveira  
Psicólogo  
(54) 99981-6455  
[www.homenapsicologia.com.br](http://www.homenapsicologia.com.br)

## CURIOSIDADES sobre o Chocolate

### Chocolate faz bem para a saúde?

O chocolate, especialmente o amargo, com alto teor de cacau, contém antioxidantes e pode ter benefícios para a saúde cardiovascular. No entanto, seu consumo deve ser feito com moderação como parte de uma dieta equilibrada, já que consumir grandes quantidades de chocolate com alto teor de açúcar e gordura pode ser prejudicial para a saúde.

### Quem tem intolerância ao glúten pode consumir chocolate?

O cacau é produzido a partir das sementes do próprio fruto, que é naturalmente livre de glúten, e é um dos ingredientes dos chocolates encontrados nos mercados. No entanto, para ter a garantia de que não foi adicionado nenhum produto com glúten na fórmula de biscoitos, barras ou outros alimentos feitos a partir do cacau, é necessário verificar se o rótulo do produto traz a inscrição "sem glúten" ou "glúten free". Pessoas com intolerância não devem arriscar consumir o produto se não houver esta informação no rótulo.

### O chocolate branco é igual a todos os outros?

O chocolate branco não contém massa de cacau, que é o componente que dá ao chocolate suas propriedades características. Em vez disso, é feito de manteiga de cacau, leite e açúcar, e tem sabor e composição diferentes dos chocolates tradicionais.

### Chocolate causa acne?

Não há evidências sólidas que comprovem que o chocolate cause acne. No entanto, algumas pessoas podem ser sensíveis ao consumo excessivo de açúcar, que pode influenciar a saúde da pele.



## 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](http://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](http://www.passografic.com.br) | 54 3311-8589

#NovaPassografic

# “Foi como um milagre”: paciente do Hospital de Olhos Lions relata sua experiência com a cirurgia refrativa

A liberdade de enxergar com clareza, sem depender de óculos ou lentes de contato, é um sonho para muitas pessoas. No Hospital de Olhos Lions, essa realidade se torna possível através da cirurgia refrativa, realizada com o laser Zeiss MEL 90, tecnologia exclusiva no interior do Rio Grande do Sul. Entre os pacientes que tiveram suas vidas transformadas pela cirurgia está Fernanda Fuga, moradora de Guaporé (RS). Ela sofria com miopia e astigmatismo em grau avançado e encontrou no Hospital de Olhos Lions a solução para seu problema visual.

“Por uma indicação, cheguei até o hospital e conheci o doutor Carlos Ramos, que, na primeira avaliação, já me indicou a cirurgia refrativa”, conta Fernanda. O procedimento, segundo ela, foi rápido e totalmente indolor. “A cirurgia em si foi completamente indolor. Prática, rápida. A recuperação também foi incrível, maravilhosa. Não senti dor nenhuma. Eu

não tomei um único medicamento para dor. Foi bem tranquilo”, relata. A mudança na visão foi percebida logo após o procedimento. “De imediato, no pós-cirurgia, eu já saí de lá sem precisar fazer o uso do óculos. Já enxergando, que era uma coisa que no meu mundo já não existia. Eu vivia em um mundo borrado e sem cor”, descreve Fernanda, emocionada.

A experiência no bloco cirúrgico foi marcante para a paciente. “Fiz toda a preparação e ali eu entreguei meus óculos. Entrei, fiz todo o procedimento e fui para a cirurgia. Foi prática, foi indolor. Excelentes profissionais me acompanhando. Feita a cirurgia, voltei para a sala de recuperação e, em questão de poucos minutos, comecei a enxergar as pessoas ao meu redor, o relógio na parede, o rosto dos profissionais que me atenderam. Antes (sem o óculos), eu não enxergava nada disso”, recorda.

O momento mais emocionante para Fernanda foi quando viu, pela

primeira vez sem óculos, o rosto do médico responsável pelo seu procedimento. “O doutor Carlos veio me ver no pós-operatório e eu olhei para ele e enxerguei seu rosto pela primeira vez, sem óculos, e com certa nitidez. Depois daí, só foi melhorando muito, muito mesmo. Foi muito incrível. Esse dia foi muito emocionante para mim.”

Agora, com uma nova visão da vida, Fernanda recomenda a cirurgia para quem deseja se libertar dos óculos e lentes de contato. “Essa experiência me trouxe uma liberdade, me trouxe de volta à vida. Não depender de um óculos ou de uma lente hoje traz uma realização maravilhosa. Super indico a cirurgia, o hospital e seus excelentes profissionais”, finalizou.

## Agende sua avaliação:

Quer transformar também sua vida? Agende uma avaliação através do telefone ou WhatsApp 54 3318-0200 e diga adeus ao óculos!



Moradora de Guaporé, Fernanda Fuga disse adeus ao óculos graças a cirurgia refrativa



CLÍNICA PSIQUIÁTRICA

Há 19 anos, a Clínica Recupperar é referência em **saúde mental** e tratamento de dependência química. Com uma estrutura ampla e diferenciada, contamos com uma equipe de profissionais capacitados para oferecer um atendimento humanizado e individualizado.

Nosso foco é cuidar da **saúde mental** e **emocional** de cada paciente, proporcionando um ambiente acolhedor e seguro para reconstruir vidas.

### Oferecemos tratamento completo para:

- Transtornos por abuso de substâncias psicoativas.
- Comorbidades como depressão, ansiedade e outros transtornos.
- Atendimento psicológico ambulatorial para acompanhamento contínuo.
- Acompanhamento médico, terapêutico e psiquiátrico.
- Técnicas avançadas de neuromodulação e psiquiatria intervencionista.



**Se você ou alguém que você ama precisa de ajuda, estamos aqui para oferecer o suporte necessário.**

**A recuperação é possível, e nós podemos ajudar nessa jornada.**

# Dicas essenciais para melhorar sua saúde financeira

Abril é o mês do Dia International da Saúde (07 de abril), e quando falamos de saúde, não podemos esquecer das nossas finanças! Afinal, ter um bom controle do dinheiro evita estresse, garante mais qualidade de vida e nos dá segurança para o futuro. Por isso, separamos algumas dicas essenciais para você deixar sua vida financeira mais equilibrada.

## Saiba para onde seu dinheiro vai

Antes de mais nada, você precisa entender exatamente quanto ganha e quanto gasta. Anote tudo: desde o salário até aquele cafezinho no meio da tarde. Isso ajuda a ter clareza sobre sua situação financeira.

## Organize seus gastos

Ter um planejamento é essencial! Defina metas realistas e crie um orçamento que funcione para você. Assim, você evita surpresas desagradáveis e consegue usar o

dinheiro de forma mais inteligente.

## Cuidado com compras por impulso

Sabe aquela vontade de comprar algo só porque está na promoção? Respire fundo e pergunte-se: "Eu realmente preciso disso?" Planejar os gastos evita arrependimentos e desperdícios.

## Monte sua reserva de emergência

Ninguém está livre de imprevistos, e ter um dinheiro guardado para emergências faz toda a diferença. Tente economizar o equivalente a três a seis meses das suas despesas fixas.

## Fuja das dívidas

Se já tem dívidas, a dica é: organize-se para quitá-las o mais rápido possível, priorizando as que têm juros mais altos. Evite entrar em novas dívidas sem necessidade e use o crédito com consciência.



## Comece a investir

Guardar dinheiro é ótimo, mas fazê-lo render é ainda melhor! Pesquise sobre investimentos que fazem sentido para você e comece a dar os primeiros passos rumo à independência financeira.

## Revise seus gastos com frequência

Sempre dá para ajustar alguma coisa! Olhe para seu orçamento e veja onde pode economizar. Às vezes, cortar um serviço que você quase não usa já faz diferença.

## Aprenda mais sobre dinheiro

Quanto mais você sabe, melhores são suas decisões. Busque livros, podcasts e conteúdos sobre finanças para melhorar seu conhecimento e fazer escolhas mais inteligentes.

Lembre-se: cuidar da sua saúde financeira é tão importante quanto cuidar da saúde do corpo e da mente. Pequenas mudanças no dia a dia fazem toda a diferença. Que tal começar agora?



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



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. "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

# credioeste

## CREDIOESTE apoia pequenos negócios com acesso facilitado ao crédito

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".



**ENTRE EM  
CONTATO**  
Aponte a câmera  
do seu celular  
para o QR Code



# Prefeitura municipal de Passo Fundo destaca avanços do programa Passo Fundo Sorri

A prefeitura de Passo Fundo reforça seu compromisso com a saúde da população por meio do programa Passo Fundo Sorri, vinculado à Secretaria de Saúde. Criado no início de 2021, o programa já realizou mais de 66 mil atendimentos odontológicos gratuitos até o momento, garantindo acesso a serviços essenciais de prevenção e tratamento.

O secretário de Saúde, Diego Farias, destaca a importância da iniciativa para a promoção da saúde bucal e o impacto positivo na qualidade de vida dos cidadãos. "O Passo Fundo Sorri é um programa que vai além do atendimento odontológico. Ele representa o compromisso da gestão municipal em garantir um cuidado integral à população, promovendo a prevenção e o acesso a tratamentos fundamentais para a saúde e bem-estar de todos", afirmou.

Com uma equipe composta

por 40 dentistas e 15 auxiliares de saúde bucal, o Passo Fundo Sorri disponibiliza atendimentos como profilaxia, restaurações, aplicação de flúor, extrações e urgências, entre outros. Os serviços são oferecidos em 33 consultórios distribuídos nos Centros de Atenção Integral à Saúde (Cais), Unidades Básicas de Saúde (UBS) e Estratégias de Saúde da Família (ESFs) nos bairros Petrópolis, Boqueirão, Hípica, Luíza e São Cristóvão.

Para ampliar o atendimento à população rural, o programa conta com uma unidade móvel que semanalmente percorre o interior do município, garantindo que os moradores dessas localidades tenham acesso a serviços odontológicos de qualidade. Além disso, a iniciativa foi expandida com um consultório móvel, facilitando ainda mais o atendimento nas comunidades afastadas.

O programa reforça a política

pública da Prefeitura de oferecer atendimento humanizado e acessível, permitindo que mais pessoas tenham acesso a cuidados odontológicos de forma contínua e eficiente.

Fonte: Secretaria de Comunicação Social  
da Prefeitura Municipal de Passo Fundo  
Fotos: Michel Sanderi



## MAIS SAÚDE



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

**SÃO INVESTIMENTOS PARA CUIDAR MELHOR DE QUEM MORA AQUI!**

PREFEITURA DE  
**PASSO FUNDO**  
Cidade melhor. Vida melhor.

# Dor ou câimbras nas pernas ao caminhar?

**Se você tem seguidamente uma sensação dolorosa câimbra ou cansaço, localizada principalmente na panturrilha ao caminhar, pode estar sofrendo de claudicação intermitente.**

Os músculos doem durante a caminhada, sendo que a dor aumenta rapidamente, tornando-se mais intensa durante a marcha rápida ou ao subir um acrivo. A principal causa da claudicação intermitente é o estreitamento ou oclusão das artérias que irrigam os membros inferiores por placas de gordura ou ateromas

(doença arterial obstrutiva periférica). Mais comumente a dor localiza-se na panturrilha, mas também pode localizar-se no pé, na coxa, no quadril ou na nádega, dependendo da localização do estreitamento arterial. A dor costuma aliviar com o repouso, por isso, recebe o nome de claudicação intermitente: o paciente caminha, sente a dor, depois para de caminhar, e esta dor cessa. Ao voltar a caminhar, a dor retorna.

Normalmente, após 1 a 5 de minutos de repouso, na posição sentada ou em pé, o indivíduo pode caminhar a mesma distância já percorrida antes que a dor se manifeste novamente. O mesmo tipo de dor durante um esforço também pode ocorrer em um membro superior quando existe estreitamento da artéria que fornece sangue ao mesmo.

Como o agravamento da doença, a capacidade de caminhar sem sentir dor diminui. Finalmente, o indivíduo pode apresentar o desconforto mesmo em repouso. Comumente a dor começa na

perna ou no pé, é intensa e persistente, piorando quando o membro inferior é elevado. Frequentemente a dor impede que o indivíduo durma. Para obter algum alívio, o indivíduo pode deixar os seus pés pendentes na lateral do leito (aumento da irrigação sanguínea causado pela gravidade).

Geralmente, um pé com uma redução acentuada da irrigação sanguínea torna-se frio e insensível. A pele pode tornar-se seca e descolorida, as unhas se atrofiam e os pelos caem. Com a piora da obstrução pode ocorrer a formação de úlceras nos dedos dos pés e calcanhar e, ocasionalmente, nas pernas, sobretudo após uma lesão. O membro inferior pode atrofiar. Uma obstrução grave pode causar a morte do tecido (gangrena), necessitando inclusive de uma amputação.

No caso de uma obstrução súbita e completa de uma artéria de um membro inferior ou superior, o indivíduo apresenta uma dor intensa, diminuição da temperatura e insensibilidade no membro, o qual apresenta um aspecto pálido ou azulado

(cianótico). A palpação de pulsos não é possível abaixo do nível de obstrução. A suspeita de obstrução é estabelecida a partir dos sintomas descritos pelo paciente e pela observação da diminuição ou ausência de pulsos abaixo de um determinado nível do membro inferior.

## Causas

A claudicação intermitente é uma manifestação da doença arterial periférica, ou seja, estreitamentos das artérias que irrigam os membros inferiores pela presença de placas de gorduras ou ateromas. Esse processo relaciona-se com a presença de fatores de risco para atherosclerose, como a hipertensão arterial, diabetes mellitus, tabagismo, colesterol elevado, história familiar e idade avançada. O tabagismo e o diabetes mellitus são os fatores mais fortemente associados à doença arterial obstrutiva periférica.

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



**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



**Optica Goellner**

**Presenteie com amor nesta Páscoa!**

• ARMAÇÕES  
• ÓCULOS DE SOL  
• ACESSÓRIOS

54 99371-0222  
@opticagoellner  
Rua Coronel Chicuta, 440 - Centro

**Óptica Goellner**

**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

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

# Muito além da dor de cabeça, um comprometimento da boca



Dores de cabeça diárias de intensidade média a alta, podem ter relação direta com a boca, assim como torciclos frequentes, tonturas e por vezes aquele zumbido que acompanha alguns momentos do dia ou da noite. Quando, ao abrirmos a boca, percebemos sons do tipo estalos ou sensação de areia próximo ao ouvido podemos estar diante de um quadro chamado DISFUNÇÃO TEMPOROMANDIBULAR, também conhecido como DTM, que leva a todos os sinais citados anteriormente.

É muito comum a ingestão de analgésicos ou relaxantes musculares com ação anti-inflamatória para o alívio destes sintomas, o que além de intoxicar desnecessariamente o organismo, não vai resolver em definitivo o problema. Porém, você já se perguntou qual a origem destes incômodos?

Estamos falando de uma articulação extremamente sensível localizada à frente do ouvido que está constantemente ligada à fala e à mastigação. Sem sombra de dúvida é a articulação mais usada do nosso corpo. A saúde desta articulação está diretamente ligada a doenças reumáticas, doenças autoimunes, a traumas como tombos e pancadas em várias regiões do corpo, em especial na cabeça, que podem ter acontecido durante a infância ou mesmo na idade adulta. Este histórico leva a adaptações corporais que ao longo do tempo diminuem a qualidade de vida do indivíduo, trazendo limitações de movimento e alterações na postura corporal, interferindo na qualidade do sono, podendo estar diretamente relacionado a quadros de apneia.

Outro fato curioso é que a maior incidência de DTMs acontece no sexo feminino, porém não existe uma idade mínima. Crianças também apresentam sinais e sintomas relacionados e neste caso cabe aos pais ou responsáveis estarem atentos às queixas e mudanças na rotina e no comportamento da criança.

Estas alterações, por terem múlti-

plas origens, também devem ser tratadas de forma multidisciplinar, que é quando se obtém os melhores resultados em menor tempo de tratamento. A parte boa desta história é que com o conhecimento do profissional e a dedicação do paciente os casos são concluídos com estabilidade, sendo um tratamento definitivo para a melhora das funções e qualidade de vida.

Tudo começa por uma AVALIAÇÃO ODONTOLÓGICA minuciosa, onde os sinais captados pelo profissional levam a um questionamento mais profundo sobre o conforto do paciente e seu histórico médico. Afinal, qual dentista perguntará sobre dores ou sensações estranhas nos ouvidos ou nas costas? Ou mesmo sobre dores de cabeça e qualidade do sono? O importante é entender que existem casos de DTM que não se manifestam com dor propriamente na articulação, desta forma confundindo o diagnóstico.

Fonte: Dra. Kelly Cristiane Jacobs  
Cirurgiã-Dentista CRO/RS  
• (54) 99940-3637  
• @drakellyjacobs



## JETBRONZE

*a cor do verão o ano todo!*

- ✓ Bronze saudável
- ✓ Vegano
- ✓ Aprovado pela Anvisa

Há mais de 6 anos na área do Bronzeamento a Jato

ADRI CAPROSKI ESTÉTICA

54 99904-4527  
@adriancaproskii  
Rua Moron, 1299/Sala 13  
Galeria Beverly Hills - Centro

[www.kellyjacobs.com.br](http://www.kellyjacobs.com.br)

**KellyJacobs**  
Odontologia

A Odontologia está sempre inovando e se reinventando. Entendemos a importância da **interação entre as áreas da saúde**. Por isso investimos em um **tratamento global** do paciente para alcançar a excelência do resultado.

Temos agora o atendimento em um local único para vários procedimentos com profissionais especialistas em suas áreas.

A ênfase é direcionada para tratamento global entre as áreas da Odontologia (Dentística, Endodontia, Odontopediatria, Prótese, Impantodontia, Harmonização Oro Facial), Ozonioterapia, Osteopatia, Podologia, Fonoaudiologia.

Estudos e resultados clínicos comprovam a necessidade de comunicação entre essas quatro áreas para um **resultado duradouro funcional e estético, tanto bucal como da postura corporal**.

54 99940-3637  
@drakellyjacobs  
Rua XV de Novembro, 885/Sala 21 - Ed. Hawai - Centro - Passo Fundo/RS

# Psicologia e Pedras Preciosas



Professor e Químico Idelso Cândido Pereira Jr. com o Psicólogo e Mestre em Filosofia Ricardo Chiaradia

Foi no dia 09 de novembro de 2024 que embarquei em uma excursão junto ao professor e químico Idelso Cândido Pereira Jr., graduandos de Química e alunos do curso técnico em Biocombustíveis da Universidade de Passo Fundo (UPF), para visitar as minas da cidade de Ametista, no Rio Grande do Sul. É curioso como a ideia de ir para uma mina desperta um lado de aventura. Sabe-se que ambos, mineiros(as) e visitantes, giram em torno do susto nessa proposta de viagem: ingrediente maior de uma emoção reativa chamada surpresa. De um lado, o impressionante túnel infinito da escuridão de cavernas, e do outro, o mistério surpreendente de encontrar beleza em rochas.

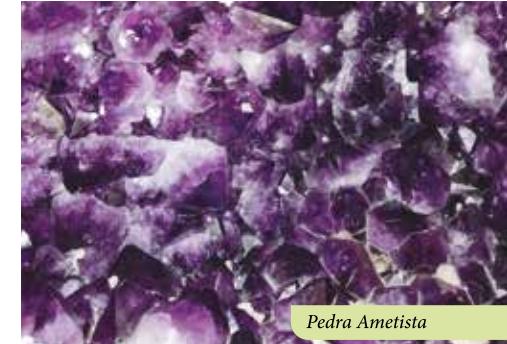
Cada profissão possui características únicas, que envolvem o ambiente de trabalho, os instrumentos utilizados e as demandas específicas de cada atividade. No contexto da mineração, essas particularidades se

tornam ainda mais evidentes, pois o trabalho exige uma combinação de habilidades físicas e psicológicas intensas. O garimpo e a extração demandam uma energia agressiva para lidar com a quebra e a detonação das rochas, o que, por si só, já cria um contexto emocional complexo. O ambiente da mina é desafiador e repleto de fatores estressores, como o peso das rochas, a dureza do ambiente, a densidade sufocante da falta de ar, o acúmulo de pó, a umidade constante, o frio intenso e o calor excessivo. A escuridão, resultante da ausência de iluminação natural, e o isolamento provocado pela natureza subterrânea do trabalho são outros elementos que intensificam o estresse, tanto no nível físico quanto psicológico.

A palavra angústia tem origem no grego ághon (ἄγων), que se traduz como uma sensação de tensão ou es-

treitamento, representando o confronto com algo opressor ou limitador. Trabalhar em uma mina envolve, de certa forma, suportar uma falta de abertura para o mundo externo — um ambiente fechado, onde o espaço parece comprimido. A angústia, nesse contexto, não é apenas um fenômeno emocional transitório, mas um estado profundo e persistente, que pode afetar a saúde mental do trabalhador a longo prazo, como o desenvolvimento de fobias e transtornos relacionados ao estresse. Encaixada em uma situação de isolamento diante do todo externo, a pessoa está voltada para dentro, estreita, com horizonte encolhido em blocos de rochas podendo se perguntar em um instante: “O que estou fazendo aqui dentro?”. O traço melancólico vai emergir em algum momento, com o conflito interno diante do mundo externo: “Cadê as janelas desse lugar?”. A potência e impotência engaioladas com perguntas de profunda sensação de confinamento, privação, isolamento pode colocar em dúvida o significado existencial de si mesmo(a) no mundo.

No contexto das minas, as rochas são como uma camada que encobre algo maior — algo potencialmente belo e valioso,



Pedra Ametista

pronto para ser apreciado e, muitas vezes, comercializado. Esse processo de revelação se conecta diretamente às fantasias de grandiosidade estética e capitalista, podendo ser alimentadas por pressões sociais megalomaníacas do dilema existencial “ter ou ser?”. O modo como se inicia essa “caça ao tesouro” — o desejo de encontrar algo valioso, seja uma pedra rara ou uma recompensa material — reflete o anseio humano por superação e reconhecimento. No entanto, para sustentar esse desejo, é necessário mais do que apenas energia física; é preciso suporte emocional, um sentido de propósito, esperança e resiliência para enfrentar as adversidades. Quando esses recursos falham ou não são adequadamente cuidados, o trabalhador pode se ver preso em um ciclo de desgaste psicológico, onde a melancolia se torna um estado constante de angústia existencial.

Fonte: Ricardo Chiaradia  
Psicólogo CRP 07/34358  
Mestre em Filosofia: Área de Concentração Ética e Filosofia Política (PUCRS)  
G (54) 99945-0564  
E @psi.ricardo.ch



Trabalhadores realizando detonação de pedras na mina

## Natação para toda a vida.



#vemserfeliz #vemserwin

54 99954-5004 54 3314-6612 Rua Nascimento Vargas, 579 - Vergueiro  
54 98157-4540 Rua Carlos Galves, 454 - Bairro Cidade Nova

Passo Fundo/RS @@win\_natacao



- PILATES
- NATAÇÃO PARA TODAS AS IDADES
- HIDROGINÁSTICA
- YOGA

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

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

## MITOS:

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

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

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

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

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

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

## VERDADES:

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

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

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

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

Fonte: Iara de Lima Freitas  
Psicóloga Clínica - CRP 07/34089  
📞 (54) 98411-6455  
✉️ @psicologiaiaradefreitas



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

**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

**cmpf.rs.gov.br**  
**Camara de Vereadores PF**  
**camarapf**

# Cuidados com a saúde no outono: 5 dicas para mantê-la em dia

No dia 20 de março, entramos numa das estações mais frias do ano: o outono. Época propícia para aproveitar as baixas temperaturas para tomar um vinho, assistir um bom filme e passar um tempo em frente a lareira. Mas, infelizmente, a chegada do outono não traz apenas pontos positivos e, por isso, você precisa ter uma atenção redobrada com a sua saúde.

O outono é a estação que antecede a chegada do inverno, então é neste momento que as temperaturas passam a ficar mais amenas e o clima mais seco, além disso, registra-se uma queda na umidade relativa do ar. Tais características são ideais para a proliferação de fungos e bactérias, e para a transmissão de vírus.

## 5 cuidados com a saúde no outono

### 1 - Mantenha uma alimentação equilibrada

Uma boa alimentação é responsável pela manutenção da sua imunidade, então invista em produtos in natura, como frutas, legumes e verduras, e de preferência com pouca adição de agrotóxicos. Evite

alimentos processados e lembre-se que a ingestão de água também faz parte desta dica. Além de também ser responsável pelas boas taxas de imunidade, a hidratação pode prevenir doenças de outono, como crises alérgicas e o agravamento de doenças respiratórias. Isso porque o frio é responsável por deixar as vias áreias mais secas, tornando-as propícias para a instalação de vírus e bactérias. Com a ingestão da quantidade adequada de água, as chances desse ressecamento ocorrer são menores.

### 2 - Mantenha os ambientes arejados

Locais fechados, principalmente com grandes aglomerações, também são outro fator ideal para a proliferação de fungos, bactérias e vírus. Por isso, mesmo quando as temperaturas estiverem mais baixas, procure sempre deixar janelas abertas. Apesar de ser interessante priorizar a circulação de ar natural, você também pode investir em umidificadores de ambiente para manter a umidade do ar e sua qualidade. Este artefato também pode ser interessante para manter suas vias respiratórias úmidas o

suficiente, evitando doenças como comentamos anteriormente.

### 3 - Lave roupas de cama, mesa e banho com frequência

O primeiro passo para entrar com o pé direito no outono é tirar do armário as roupas mais quentes, que ficaram guardadas durante o verão. Lave-as e pendure em um local arejado, de preferência permitindo que peguem um pouco de sol para, além de eliminar o mal odor, matar possíveis bactérias que tenham se instalado.

### 4 - Os cuidados com a saúde no outono também com a pele

O primeiro ponto a ser destacado sobre esse cuidado é a importância de uma lavagem frequente e adequada das mãos. Isso porque elas são porta de entrada para vírus e bactérias, causadores de doenças como a gripe, a dor de garganta e até mesmo a conjuntivite. De acordo com dados publicados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a lavagem correta das mãos pode reduzir em 40% a chance de uma pessoa contrair essas doenças. Mas, o frio também é grande responsável pelo ressecamento da pele durante o outono, causando irritações, rachaduras e alergias.



Para evitar que isso aconteça, tome banhos com a água não tão quente, use cremes hidratantes, continue passando protetor solar (inclusive nos dias nublados ou chuvosos).

### 5 - Verifique se suas vacinas estão em dia

Durante o outono, além da gripe, algumas viroses também são muito comuns e podem ser evitadas pela vacinação correta. Então, cheque sua caderneta e veja se suas vacinas estão em dia. Caso contrário, procure se informar a respeito do assunto e fazer as que estão pendentes.

Fonte: www.circulosaudade.com.br

## 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



**ALINE MATTANA**

CONTABILIDADE E ASSESSORIA EMPRESARIAL

contabilidademattana@gmail.com

(54) 99169.0874 / (54) 98126.9997



**IMPOSTO DE RENDA PESSOA FÍSICA**

Venha fazer seu imposto de renda conosco!



**ABERTURA E REGULARIZAÇÃO  
DE EMPRESAS**



**TERCEIRIZAÇÃO FINANCEIRA**

- CONTABILIDADE DIGITAL E TRADICIONAL
- LIVRO CAIXA DIGITAL PRODUTOR RURAL
- PROFISSIONAIS AUTÔNOMOS

**Siga-nos nas redes sociais**

@a.mattanacontadora

# 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 enviem 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 Campbell<sup>1</sup>, Anu Sharma<sup>2</sup>

“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 neurosensorial, 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



## 1ª EDIÇÃO SMARTHEARING

# ELETROFISIOLOGIA AUDITIVA DO BEBÊ AO IDOSO

### MESA REDONDA MULTIDIPLINAR



**FGA. LENITA QUEVEDO**

Audiologista

Avaliação  
Eletrofisiológica  
da Audição



**DR. JOEL LAVINSKY**

Otorrinolaringologista

Investigação  
Diagnóstica X Estratégias  
de Reabilitação



**DRA. NAIANA POSENATTO**

Neuropediatra

Qual a importância da  
eletrofisiologia auditiva  
dentro da neurologia/  
neuropediatria?



**DRA. LUCIANA STOBBE**

Geriatra

“Escuto mas não  
entendo”: qual a relação  
com a eletrofisiologia  
da audição?

**DIRECIONADO PARA OTORRINOLARINGOLOGISTAS, NEUROLOGISTAS, GERIATRAS, FONOAUDIÓLOGOS E RESIDENTES**



Reserve sua  
vaga até  
**10/04**

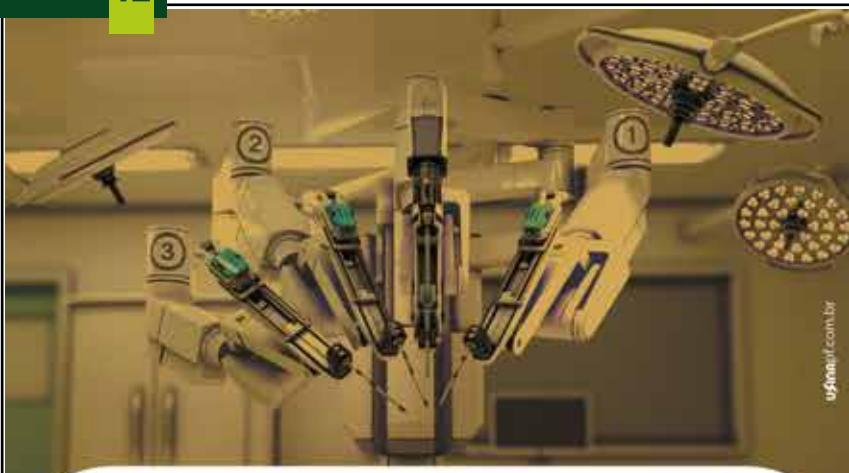
Data  
**24/04**

Horário  
**18h30**

Local  
Auditório da Faculdade  
de Medicina da UPF  
(em frente ao HSVP)



**AUDIO SMART**  
FGA. ME. LENITA QUEVEDO



## 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 22402e - RQE 16.194

• (54) 3045-6564

• (54) 99133-9394

[@cloodoaldo.uro](mailto:@cloodoaldo.uro)

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



# Cálculo Renal

O cálculo renal, problema também conhecido pelos pacientes como pedra nos rins, é um quadro agudo que costuma causar fortes dores e desconforto nas pessoas afetadas.

### Mas o que é o cálculo renal?

De uma maneira simples e resumida, o cálculo renal é uma pequena massa formada a partir de cristais. Ele fica nos rins ou no trato urinário dos pacientes, podendo ser dividido em quatro tipos diferentes:

- cálculo de cálcio;
- cálculo de estruvita;
- cálculo de cistina;
- cálculo de ácido úrico;

Cada tipo varia de acordo com as principais características da pedra e como elas foram formadas.

### Quais os principais sintomas da pedra nos rins?

O sintoma mais evidente e característico é a dor intensa e aguda. Os pacientes chegam aos hospitais muitas vezes já debilitados pelo grande desconforto causado pelo cálculo renal.

Normalmente, essas dores costumam afetar o abdômen do paciente e suas costas. A intensidade é alta e é indicado que o afetado procure ajuda médica o mais breve possível, para evitar a piora do quadro.

Além da dor, é comum que os pacientes ainda apresentam febre alta, vômito, dificuldades de ir ao banheiro e até sangue na urina, podendo variar de acordo com a reação, a sensibilidade e o organismo de cada um.

### Quem pode sofrer com o cálculo renal?

A pedra nos rins pode surgir em homens e mulheres de diferentes idades, mas essa doença tem alguns fatores de risco e grupos de maior incidência. Conheça quais

são eles:

- pessoas com 40 anos ou mais;
- histórico familiar;
- pessoas com dietas ricas em açúcar, proteína e sódio;
- obesos;
- pessoas que ingerem pouca água;
- entre outros.

Esses são apenas alguns dos fatores que contribuem para uma maior probabilidade de sofrer com a doença. Além deles, existem outros que também ajudam no aparecimento desse problema.

### E como diagnosticar o problema?

Antes mesmo de visitar o médico ou a emergência, o paciente, provavelmente, irá sentir os sintomas comuns desse tipo de problema. Assim que ele relatar o que está sentindo ao especialista, este irá pedir uma série de exames para um diagnóstico preciso.

O paciente deverá fazer com urgência diferentes testes para verificar se há alguma infecção de urina, qual o comprometimento da função renal e qual a dimensão do cálculo.

Para realizar todas essas verificações, costumam ser pedidos radiografias, ultrassonografias, tomografia de abdômen e outros exames de imagem que os médicos julgarem necessários. Além disso, é comum que o especialista solicite exames de sangue e de urina para uma melhor avaliação do metabolismo.

### Consulte-se com um especialista

Para saber mais sobre o cálculo renal e passar por uma consulta de rotina, aproveite para agendar um horário no Urologista.

Fonte: Clodoaldo Oliveira da Silva - Urologista  
CRM 22402 RQE 16.194  
• (54) 99133-6564  
• [@cloodoaldo.uro](mailto:@cloodoaldo.uro)





**SOS CHAVEIRO**  
**A CASA DAS FECHADURAS**

- Troca de segredo • Controles
- Tag • Instalação de fechaduras
- Chaves automotivas
- Abertura de carros e residências

[soschaveirospf.com.br](http://soschaveirospf.com.br)  
[@chaveirosos](mailto:@chaveirosos)  
[54 3313-7631](tel:5433137631) / [99987-7631](tel:999877631)  
[Rua Bento Gonçalves, 69/Sala 03  
Centro - Passo Fundo / RS](http://RuaBentoGoncalves69Sala03CentroPassoFundoRS)



Acesse nosso QR Code

24h Emergências  
**54 99962-3038**

# Competências socioemocionais e mindfulness

Ao observar, podemos perceber que o mundo está cada vez mais exigente e competitivo, e para um desenvolvimento integral do ser humano precisamos visar não apenas habilidades cognitivas através de conteúdos curriculares nas escolas, mas também habilidades e competências socioemocionais para uma vida emocionalmente saudável e equilibrada.

Estudos clínicos já comprovaram que ter uma atitude Mindful frente a situações adversas da vida permite que as pessoas sejam mais flexíveis, mais funcionais e mais adaptativas no dia a dia. Abre espaço para desenvolver inteligência emocional e resiliência. Podemos ensinar as crianças a terem maior abertura e aceitação às experiências que surgem, sejam elas agradáveis ou desagradáveis. (Friary, Vitor, 2018)

Conforme o autor supracitado, Mindfulness é uma prática de atenção plena ao momento presente que leva a um estado mental

de ampliação da consciência, para reduzir os níveis de estresse mental e emocional. Aplicado a crianças e adolescentes, o Mindfulness melhora o foco e a concentração, regula os níveis de ansiedade, aprimora as habilidades sociais e emocionais, melhora a qualidade do sono e a criatividade, tudo isso afetando positivamente sua saúde e bem-estar.

A educação socioemocional tem o intuito de desenvolver diversas competências nas crianças e adolescentes, trabalhando de forma integral, tornando-o consciente de sua responsabilidade consigo e com os outros, permitindo aprender habilidades que são necessárias para reconhecer e gerenciar emoções, estabelecer relações sociais saudáveis e ser capaz de administrar situações desafiadoras de forma efetiva. A educação socioemocional também procura estimular habilidades como: autoconhecimento, criatividade, resiliência, empatia, pensamento crítico e colaboração. (Carneiro e Lopes, 2020)

E dessa forma observo que incluir práticas de Mindfulness juntamente com a educação emocional no cotidiano das crianças e adolescentes vai contribuir para o um desenvolvimento pleno de habilidades de vida e socioemocionais tão necessárias no mundo atual.

Fonte: Juliana Fisch Teixeira  
Psicóloga CRP 07/23021  
• (54) 99113-0942  
• @jufischt



**CAROLINA TROMBINI**  
CIRURGIÃ - DENTISTA  
**ESPECIALISTA EM**  
**ODONTOPIEDIATRIA E ORTODONTIA**

• (54) 99903-7732 • @carolinatrombini\_odonto

• Consultório Odontológico Carolina Trombini

• Rua Teixeira Soares, 1075/1101 - Ed. Comercial Tamandaré



## PÉS SAUDÁVEIS SÃO A BASE DO SEU BEM-ESTAR!

**Cuide deles com quem entende.**

Agende sua avaliação podológica e caminhe com conforto e saúde.

- Podologia Preventiva • Unha Encravada
- Fungos e Micoses • Frieira • Verruga Plantar (olho de peixe)
- Calos e Calosidades • Fissuras Calcâneo (rachaduras)
- Pé de Risco (diabéticos) • Correção de Unha Laserterapia



**AQUI NO NOSSO ESPAÇO VOCÊ ENCONTRA TAMBÉM OS SERVIÇOS DE ESTÉTICA, CABELO E UNHAS.**

### ESTÉTICA

- Depilação com cera feminina e masculina
- Design de sobrancelhas feminina e masculina
- Brow Lamination - Lash Lifting • Extensão de cílios
- Dermaplaning - hidratação facial • Limpeza de pele personalizada
- Massagem relaxante, modeladora • Massagem terapêutica

### CABELO E MAKE

- Escova • Coloração • Hidratação • Maquiagem
- Micropigmentação labial • Hidra Gloss Lips
- Botox capilar • Realignamento de fios

### UNHAS

- Alongamento de Fibra • Banho de Gel • Manicure Russa
- Esmaltação em Gel • Blindagem • Manicure e Pedicure



• 54 3632-4937 • 54 99604-9438 • @podologa\_vaniaoliveira  
• Rua Bento Gonçalves, 484 - Shopping Bento Brasil - Centro

# Celebrando a felicidade: navegando pelas águas da vida com gratidão e alegria

No agitado compasso do cotidiano, muitas vezes deixamos escapar a essência dos momentos que compõem nossa existência. Nesta edição especial, em que o Jornal Viva Bem celebra mais um ano de vida, somos convidados a pausar e refletir sobre a felicidade – essa potente força que molda cada aspecto de nossa jornada. A felicidade, enquanto emoção e escolha consciente, é a protagonista desta edição especial de aniversário, e é ela que nos guia na compreensão mais profunda do que significa viver plenamente.

A família, desde tempos remotos, tem sido o alicerce onde plantamos as sementes da felicidade. É nesse núcleo que crescem valores e afetos que nos guiam ao longo da vida. Cada troca de sorrisos à mesa, cada história compartilhada após um longo dia são testemunhas silenciosas da alegria genuína. Narrativas que transformam jantares em momentos mágicos de conexão, ressurgem como lembretes do poder transformador das relações familiares em nosso bem-estar emocional.

No âmbito profissional, encon-

trar felicidade pode parecer um desafio, mas é uma busca que vale o esforço. Quando o trabalho transcende a mera obrigação e se torna uma fonte de realização pessoal, a felicidade floresce. Muitos profissionais exemplificam essa jornada de realização.

Muitos profissionais exemplificam essa jornada de realização. Sua paixão por liderar projetos impactantes não só beneficia a comunidade ao seu redor, mas também enriquecem a experiência de vida. Um ambiente de trabalho harmonioso, onde reina a colaboração e o respeito mútuo, pode ser uma fonte inesgotável de satisfação e alegria.

O amor, talvez a mais poderosa das emoções humanas, é um bálsamo para a alma. É no amor que encontramos a felicidade pura e despreocupada, experimentada nas pequenas alegrias compartilhadas



com quem escolhemos para dividir a vida. Histórias de superação através dos desafios, revelam o poder do amor como construtor de alegria e resiliência. A felicidade que surge dessas relações não reside nos grandes gestos, mas na presença contínua e cuidadosa do outro.

As amizades, por sua vez, são os raios de sol que iluminam os dias mais sombrios. Amigos são uma extensão da família, oferecendo apoio incondicional e infinitas oportunidades de celebração. A amizade duradoura que sobrevive décadas de mudanças e crescimentos, ilustra a importância de cultivar esses laços tão preciosos. São as boas risadas e as confidências partilhadas que tornam a existência mais rica e colorida.

Cada uma dessas esferas – fa-

mília, trabalho, amor e amizade – entrelaçam-se para formar uma tapeçaria complexa e bela, tecida com as fibras da felicidade. E no coração dessas histórias, a gratidão se destaca como a chave para acessar essa felicidade. A reflexão sobre nossas experiências, marcadas por desafios e bênçãos, nos revela que a vida é um presente extraordinário.

Conforme olhamos para frente, levamos conosco a mensagem de que a felicidade é tanto um caminho quanto um destino. Mesmo diante das inevitáveis adversidades, sempre há motivos para agradecer. Ao encerrar esta celebração, convido você, caro leitor, a reconhecer as bençãos diárias e a compartilhar suas próprias histórias de felicidade. Que possamos todos navegar pelas águas da vida com gratidão, iluminados pela promessa constante de alegria em todas as suas formas.

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



**PÃO & MEL**  
PANIFICADORA E CONFEITARIA

Tortas  
Cucas  
Xis  
Pizza Caseira  
Pães Especiais  
Doces  
Lanches em geral

FAÇA SUA  
ENCOMENDA  
54 99262-6050

54 99262-6050 • 54 3314-6466 • @padaria\_pao\_e\_mel\_pf  
Rua Bento Gonçalves, 496 - Centro - Passo Fundo/RS

**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

O CVV oferece apoio emocional de forma gratuita e sigilosa.

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

Ligue 188 ou acesse cvv.org.br

**CVV** COMO VOCÊ?

BULLYING...  
DISPREENSA...  
ANSIEDADE...  
Tristeza...  
PRECONCEITO...  
Solidão...  
Desespero...  
Depressão...

**NAÍMA THANS**  
FONOAUDIOLOGA

CRFa 9070/RS

ATENDIMENTO NAS ÁREAS DE VOZ, DISFAGIA, TERAPIA DO PROCESSAMENTO AUDITIVO CENTRAL E TROCAS FONOLÓGICAS INFANTIL

54 99951-0211 • @naimathans  
Rua Teixeira Soares, 777/Sala 302  
Ed. Columbia Work Center

# Você sabia que a sua mordida pode influenciar diretamente a sua performance nos treinos?

Embora muitas pessoas não associem a saúde bucal à eficiência nos exercícios, a forma como os dentes se encaixam pode afetar a postura, a força muscular e até a capacidade respiratória.

**A Biomecânica da mordida e do corpo:** A mastigação e a oclusão (o modo como os dentes superiores e inferiores se tocam) são responsáveis por manter um equilíbrio muscular na região da cabeça e do pescoço. Quando esse encaixe não está adequado, o corpo pode desenvolver padrões de compensação que afetam a postura e, consequentemente, a execução dos movimentos durante os treinos. E quais são os impactos práticos disso?

**Bruxismo e tensão muscular:** O apertamento dental excessivo pode gerar tensão nos músculos do pescoço, ombros e costas, prejudicando a estabilidade em exercícios como supino, levantamento terra e agachamento. A mordida desalinhada agrava esse quadro, causando sobrecarga assimétrica nos músculos da mastigação e exigindo compensações nos músculos cervicais, trapézio e romboides, o que impacta a postura e a eficiência muscular. Esse desequilíbrio também compromete a ativação do core, reduzindo o desempenho em exercícios compostos.

**Respiração bucal e rendimento:** Pessoas que respiram pela boca tendem a ter menor oxigenação, o que afeta a resistência aeróbia e anaeróbia, comprometendo tanto os treinos de força quanto os cardiorrespiratórios.

**ATM e dor postural:** Disfunções na articulação temporomandibular (ATM) podem causar desequilíbrios musculares que afetam a postura e a distribuição de carga em exercícios como levantamento de peso e funcional.

**Como melhorar o alinhamento**

da mordida e potencializar seus resultados?

**Avaliação ortodôntica:** Caso haja algum desalinhamento ou desconforto na mordida, um tratamento adequado pode melhorar a distribuição das forças na mordida e reduzir tensões desnecessárias. Caso não haja interesse em corrigir a mordida com aparelhos dentários, é possível melhorar a distribuição das forças durante os exercícios por meio da confecção de um split oclusal personalizado.

**Atenção à postura:** Trabalhar a consciência corporal e corrigir padrões de compensação pode minimizar dores e aumentar a eficiência nos movimentos.

**Fortalecimento e relaxamento muscular:** Exercícios específicos para os músculos da face e do pescoço, além de práticas de relaxamento, podem reduzir a tensão gerada pelo bruxismo. No consultório, lançamos mão da eletrostimulação dos músculos da mastigação com o MIO-TENS, em sessões que variam entre 20-45 minutos dependendo de cada caso.

A integração entre odontologia e educação física é fundamental para um corpo mais equilibrado e um treino mais eficiente. Se você sente dores frequentes ou percebe um rendimento abaixo do esperado, talvez esteja na hora de avaliar se a sua mordida está influenciando a sua performance!

**Agora me conta:** você já havia pensado nisso antes? Alguma vez já sentiu dor na região da mandíbula ou tensão no pescoço após um treino intenso?

Fonte: Marjorie Lanzarin Steffen  
Ortodontista e especialista em DTM (disfunções temporomandibulares) e dor orofacial  
Odontologia do Esporte  
🕒 (54) 99919-0797  
✉ @dra.marjoriesteffen

CRO-RS 17204



Dra. Marjorie  
Steffen  
ORTODONTIA E DTM

- Ortodontia e DTM (Disfunções Temporomandibulares)
- Odontologia do Esporte
- Invisalign | iTero 5D Provider

🕒 (54) 99919-0797 ✉ @dra.marjoriesteffen

📍 Rua Sete de Agosto, 431/Sala 1405 - Centro - Passo Fundo



## Procurando o óculos de sol perfeito?

Confira estas dicas para escolher o modelo ideal:

**1. Proteção UV é prioridade:** Certifique-se de que as lentes bloqueiam 100% dos raios UVA e UVB.

**2. Formato que valoriza seu rosto:** Rostos redondos combinam com armações retangulares, enquanto rostos quadrados brillham com modelos arredondados.

**3. Atenção na escolha dos materiais das lentes e da armação:** Essa escolha fará toda diferença no conforto e na durabilidade do seu óculos de sol.

**Teste e descubra o que realça sua beleza única.**

**ÓPTICA FISCH**

Rua Fagundes dos Reis, Centro, 466 | Passo Fundo/RS  
🕒 (54) 3311-9761 ✉ 999157-8708 ✉ f@opticafisch

# AAPECAN: Duas Décadas de Apoio e Esperança às Pessoas com Câncer

A Associação de Apoio a Pessoas com Câncer (AAPECAN) nasceu em 2005 com a missão de acolher e oferecer suporte a pacientes oncológicos e seus familiares em situação de vulnerabilidade. Desde então, a entidade tem desempenhado um papel fundamental na vida de mais de 31 mil pessoas, em suas 15 unidades, proporcionando atendimentos gratuitos, orientação psicológica, apoio social e hospedagem nas 11 Casas de Apoio espalhadas pelo Rio Grande do Sul.

Com uma história marcada pela solidariedade e pelo compromisso com o bem-estar dos assistidos, a AAPECAN atua não apenas na assistência direta, mas também na conscientização sobre a prevenção e o diagnóstico precoce do câncer. Em 2025, a entidade comemora 20 anos de dedicação e impacto social, reforçando seu compromisso em transformar vidas através do acolhimento e do cuidado.

Paulo Vasques, fundador e diretor executivo da AAPECAN, acompanha de perto essa trajetória e lembra os desafios e conquistas da entidade: "Começamos com pou-



cos recursos, mas com muita vontade de fazer a diferença. Hoje, ver a AAPECAN estruturada, ajudando tantas pessoas, é motivo de orgulho. Acreditamos que cada gesto de apoio faz toda a diferença na vida de quem enfrenta o câncer."

Usuários da AAPECAN Bento Gonçalves compartilham histó-

rias inspiradoras sobre o impacto transformador da associação. Um exemplo disso é o de Ana Cristina Xavier, de 54 anos, que descreve a instituição como um farol de esperança em momentos difíceis. "Quando cheguei na AAPECAN há 14 anos atrás, estava no fundo do poço. No entanto, com a atenção e

a dedicação da equipe, percebi que havia esperança", relata. Ela destaca a instituição como um suporte fundamental em períodos desafiadores, evidenciando a importância do trabalho desenvolvido em sua vida e na de muitos outros. "A AAPECAN veio mostrar a diferença. E para mim ela foi e sempre será a diferença", completa.

Atualmente, a AAPECAN segue expandindo suas atividades, promovendo campanhas de conscientização, palestras educativas e mobilizações solidárias para garantir que mais pessoas tenham acesso a um tratamento digno e humanizado. Para continuar essa missão, a instituição conta com a solidariedade da comunidade, seja através de doações, voluntariado ou participação em suas iniciativas.

A história da AAPECAN é prova de que juntos podemos fazer a diferença na vida de muitas pessoas. Para saber mais sobre como contribuir e apoiar essa causa, acesse [www.aapecan.com.br](http://www.aapecan.com.br) ou visite uma das unidades da instituição.

**BENEFÍCIOS DO PILATES**

- Dá saúde ao seu coração
- Diminui a ansiedade
- Aumenta a autoestima
- Melhora o equilíbrio

**FAZER SUA AULA EXPERIMENTAL GRATUITA**

54 99627-7499

Rua Olavo Bilac, 66A  
Petrópolis, Passo Fundo/RS

**CONTRIBUA COM O TRABALHO DA AAPECAN**

CHAVE PIX CNPJ: 07.280.658/0018-91  
FONE: (54) 3317-5700

**AAPECAN 20 ANOS ACREDITANDO NA VIDA**

Visite-nos na Rua Padre Valentim, 564 - Bairro Lucas Araújo, Passo Fundo, RS.  
[www.aapecan.com.br](http://www.aapecan.com.br)

**Angela de Souza Garbin**  
PSICÓLOGA - CRP 07/20522

Especialista em Dinâmicas das Relações Familiares e Conjugaes  
Terapeuta Sistêmica de Casal e Família  
Atendimento: Individual | Casal | Família

(54) 99191-6694

Endereço: Avenida Brasil, 322 - Sala 404  
Ed. Av. Brasil Center | 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.

54 99127-8125 / 99127-8101 [@usinapf \[www.usinapf.com.br\]\(http://www.usinapf.com.br\)](mailto:@usinapf)

**USINA**  
comunicação

# Audilex conta bilidade

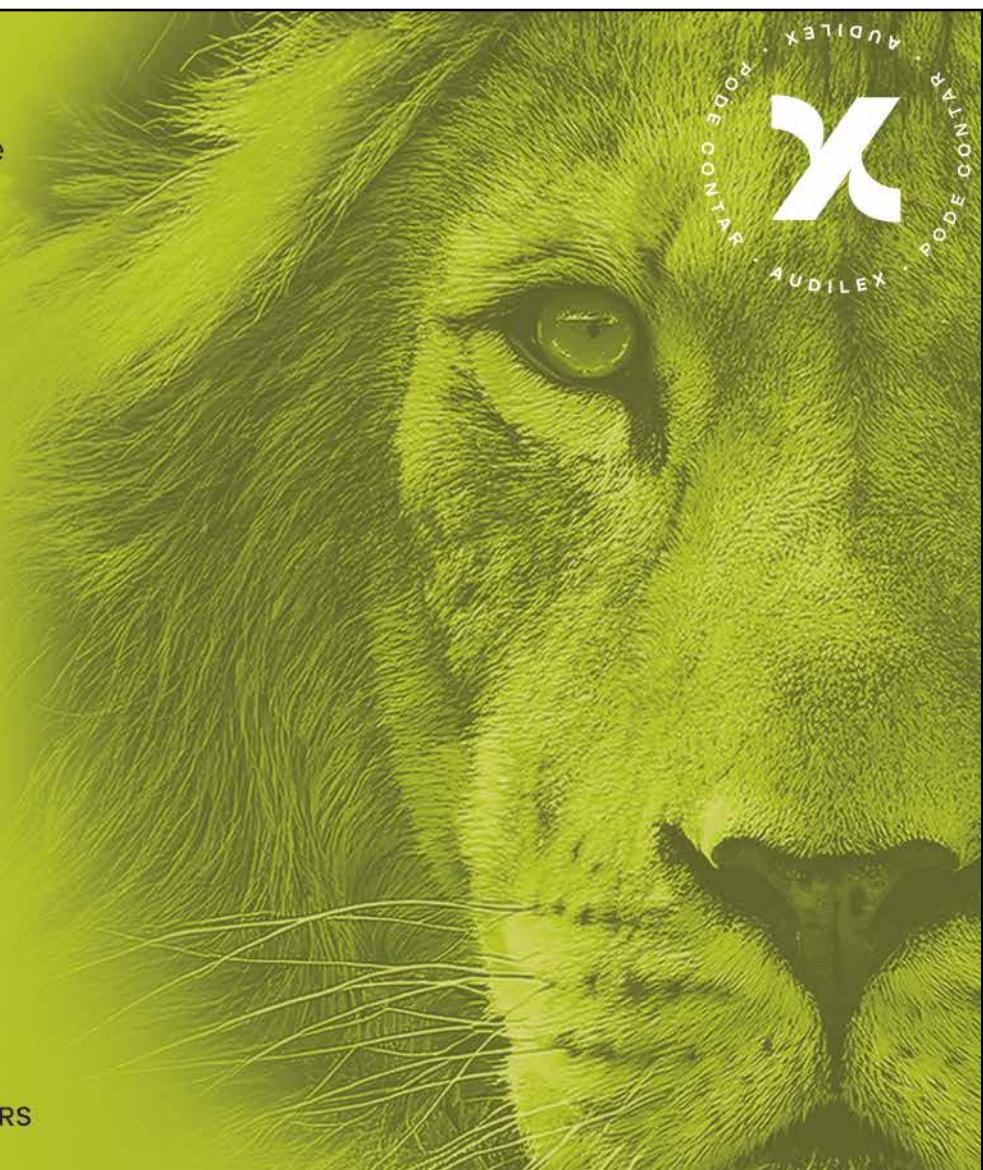
Há mais de 40 anos atuamos com excelência nas áreas de contabilidade, auditoria e perícia.

Nossa trajetória é marcada pelo compromisso em oferecer **soluções contábeis** que vão além do convencional, acompanhando a evolução do mercado e as demandas específicas de nossos clientes.

ENTRE EM CONTATO



54 3313-5377  
54 98112-4236  
Rua Fagundes dos Reis, 406,  
Sala 105, Centro. Passo Fundo-RS



# Sua voz interior te critica ou te acolhe?

Voz interior é uma “conversa interna” que temos com nós mesmos. Ela pode se referir aos pensamentos que surgem em nossa mente, auxiliando na tomada de decisões, por exemplo. Além disso, tem grande influência no modo com que nos tratamos, principalmente diante de adversidades ou quando cometemos algum erro. Para algumas pessoas, a voz interior costuma vir em forma de pensamentos acolhedores e compreensivos, mas o contrário também acontece. Dependendo do funcionamento do indivíduo, esses

pensamentos podem ser agressivos e extremamente críticos.

Você já refletiu sobre a forma que se trata quando comete algum erro, por exemplo? Quantas vezes você falou consigo mesmo de uma forma julgadora? Muitos de nós fomos criados de forma a não tolerar erros, sejam eles nossos ou dos outros. Isso impacta diretamente no modo em que iremos reagir diante de situações inesperadas ou de algum equívoco, o que pode gerar uma agressividade extrema para consigo.

Sobre os fatores que podem influenciar em uma voz interior crítica, há uma cultura de educação rígida e pouco acolhedora, e viver em um espaço em que não é permitido cometer erros, por exemplo. Pessoas criadas desta forma podem ter pensamentos muito críticos sobre si mesmos. Por outro lado, alguém que teve a liberdade de errar e aprender com a experiência, tendo afeto e limites na medida certa pode ter uma voz interior acolhedora, e enxergar os equívocos como experiências que levam ao

aprendizado.

Algo que pouco se fala, é sobre a possibilidade de tornar uma voz interior extremamente crítica em algo mais funcional. O processo exige prática constante, em que substituímos a fala julgadora por algo mais acolhedor. Sugiro um exercício para tornar o processo mais prático: Falar consigo mesmo como quem fala com um amigo querido.

1) De que forma eu trataria um amigo, caso ele perdesse o emprego, por exemplo?

a) Voz julgadora: “Você é um fracasso”

b) Voz acolhedora: “Tudo bem, logo você consegue outro emprego, pode contar comigo”

Muito provavelmente você escolheria a segunda opção ou algo semelhante.

Já parou para pensar sobre os motivos de você não se tratar da mesma forma? A psicoterapia pode te ajudar a desenvolver autocompaixão e se enxergar como alguém digno de enfrentar adversidades sem ser julgado por isso. Você merece o mesmo carinho e compaixão que tem pelos outros.



Fonte: Luiza Menegatti  
Psicóloga Clínica  
CRP 07/37954  
📞 (54) 99678-1704  
✉️ @psico.luizamenegatti





**Carina Tagliari**  
Fisioterapeuta



**Microfisioterapia**



**Pilates**



**Intradermoterapia**  
**Mesoterapia**  
**Terapia Neural**



**AGENDE SEU HORÁRIO**

📞 54 98121-9229 / 99924-8792 📲 @carinatagliari

Conheça os cursos da área de

# Saúde

GRADUAÇÃO SEMIPRESENCIAL\*

- BIOMEDICINA
- ENFERMAGEM
- FARMÁCIA
- FISIOTERAPIA
- MEDICINA VETERINÁRIA
- NUTRIÇÃO

INSCREVA-SE JÁ!

Polo Passo Fundo  
📞 (54) 98108-8607



**UNINTER.COM**

Centro Universitário Interuniversitário Online – credenciado pelo Portaria MEC nº 688, de 25/05/2010, DOD nº 2070/2010, com recensoramento para habilitação TAU-Legis, nº 1278, de 10/02/2012, habilitado para o ensino superior de nível licenciatura pelo Portaria MEC nº 1249, de 10/02/2010, DOD nº 2070/2010, e reconhecimento autorizado pelo Portaria MEC nº 1276, de 10/02/2010, DOD nº 2070/2010. Os cursos de licenciatura permitem à modalidade de ensino de educação à distância.

# Negativa de medicamentos/tratamento de alto custo: por que acontece e como buscar seus direitos

É uma realidade que afeta milhares de brasileiros. Essa situação gera grande angústia e incerteza para pacientes que dependem desses medicamentos para manter sua saúde e qualidade de vida.

## Por que a negativa acontece?

Os planos de saúde e o SUS não consideram obrigatórios os medicamentos e tratamento que NÃO estão inseridos no rol da Agência Nacional de Saúde Supplementar (ANS) e negam os pedidos alegando:

**Alto custo:** consideram que medicamento de alto custo impacta o orçamento dos planos de saúde e do SUS;

**Interpretação restritiva das normas:** limitam a cobertura a somente medicamentos que constem em suas listas ou proto-

colos;

• **Falta de atualização das listas de medicamentos:** as listas apresentadas pelos planos e pelo SUS, não acompanham as inovações terapêuticas, deixando de fora medicamentos importantes e eficazes;

• **Uso "off-label":** não reconhecem o uso de medicações tidas como experimentais.

## Alternativas para garantir o tratamento:

Diante da negativa, o paciente possui alternativas para buscar o tratamento indicado pelo médico assistente:

• **Via extrajudicial:** o paciente pode tentar negociar diretamente com o plano de saúde, apresentando laudos e pareceres médicos que justifiquem a necessidade do medicamento/tratamento, e

concomitantemente realizar a reclamação na Agência Nacional de Saúde Supplementar (ANS) ou em órgãos de defesa do consumidor, como o Procon.

• **Via judicial:** o paciente pode ingressar com uma ação judicial, solicitando uma decisão urgente (liminar) que obrigue o plano de saúde ou o SUS a fornecer o medicamento.

É fundamental que os pacientes conheçam seus direitos e busquem as alternativas disponíveis para garantir o acesso aos medicamentos/tratamentos de

alto custo. A saúde é um direito fundamental, e a negativa de tratamento pode ter consequências graves para a vida e a dignidade do paciente.

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



**CELEIRO NATURE DA NETO**

**Viva com muito mais saúde e bem-estar com produtos naturais!**



**CELEIRO da Neto** • @celeironaturedaneto  
Av. General Neto, 182 - Sala 2  
Passo Fundo/RS  
celeironaturedaneto.com.br

**TELE-ENTREGA**  
54 99927-7360



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

Em breve,  
muitas novidades  
para você!

**Mariah** 

Enxovals & Decoração

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

# Método Suzuki

*Pais e filhos no aprendizado musical:  
a chave do Método Suzuki.*



O Método Suzuki ou Método da Língua Materna ou ainda mais, Método da Educação do Talento é uma abordagem de ensino musical criada pelo filósofo e violinista Shinichi Suzuki (1898-1998), no Japão; em seus estudos, Suzuki observou que toda criança entre 4 e 5 anos é capaz de falar sua língua materna por meio de observação, da escuta e da prática.

Mas meu filho, tão pequeno, pode tocar um instrumento?

Claro que pode! A criança ouve um repertório preestabelecido, a escuta é passiva, faz parte do ambiente, assim como os bebês que escutam pessoas falando em sua volta, tão logo seja possível se dá início o processo de tocar o repertório no instrumento musical escolhido, a medida que a criança avança na técnica e no repertório que já está internalizado, as notas musicais vão fluindo naturalmente.

O Estúdio ou Escola de Música que trabalha com o Método Suzuki é diferenciado. Para que toda a metodologia seja bem aplicada, o professor deverá ter capacitação e bastante treinamento para que possa abordar de maneira correta todas as técnicas e habilidades envolvidas em todo o processo. Os pais têm, especialmente no início, em



mente que cada criança tem seu ritmo de aprendizagem, uma das responsabilidades mais importantes em todo o processo, serem monitores (ou professores assistentes) na prática diária da criança, são eles que irão orientar e motivar a criança em casa por isso é essencial a presença dos pais em aula.

As crianças têm aulas individuais e coletivas, onde têm contato com colegas de diversos níveis, mas sempre tocando um repertório comum. Toda criança é capaz e todas têm enorme potencial, Dr. Suzuki nunca pensou em formar músicos, mas sim pessoas com sensibilidade, caráter e respeito ao próximo. Apesar do Método Suzuki ter sido desenvolvido para ensinar crianças, é amplamente utilizado com adultos de todas as idades e todos conseguem bons resultados.

*Fonte: Maria do Carmo Oliveira  
Bacharel em violino e professora licenciada  
pela Suzuki Association of the Americas  
Proprietária do Espaço Integrare  
S (55) 99933-3673  
E @docarmomariao\_*



## Você sabia que a fotografia de qualidade impulsiona suas vendas?

**Aumenta a visibilidade:** Imagens profissionais atraem a atenção dos consumidores.

**Aumenta a confiança:** Transmitem a ideia de que a empresa é confiável e competente.

**Aumenta o engajamento:** Posts com imagens têm um engajamento muito maior do que aqueles sem.

**Aumenta a conversão:** Integrar fotos de alta qualidade em campanhas de marketing aumenta o alcance, engajamento e conversão da marca.

**Aumenta o valor da empresa:** A fotografia profissional ajuda a contar a história da marca e criar conexão com o público.

Agende seu ensaio e mostre para o mundo sua melhor versão.

+55 51 8943-5983  
@maitearaujofoto

*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)



## 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

## GEEK-ROCK-ANIME



MARCAS QUE VOCÊ  
SÓ ENCONTRA AQUI  
**Stamp**  
**SEPTUM Rock Store**

OFICINA  
ROCK  
PRODUTOS OFICIAIS  
ALTA QUALIDADE

**BLACK  
BOX**

store

(54) 98412-7551

• Rua Morom, 1340 - Centro

• @blackboxstoreoficial\_ • BlackBoxLoja



## TANTRA

### O que é?

Tantra não é uma massagem ou uma técnica. Tantra é um relaxamento no coração, no corpo e na mente. A massagem tântrica é o nome que usamos na condução do processo de estímulos sensoriais que são realizados por todo o corpo através do toque.

### Qual é o objetivo?

O objetivo é fazer com que você possa conhecer todo potencial do seu corpo, suas sensações, o potencial energético e orgástico existente dentro de você. Através de toques sutis, o cuidado ao tocar o corpo do outro e o respeito com toda a história de vida que vem carregada ali, faz com que a massagem tântrica proporcione a quem recebe uma conexão com você, com seu amor próprio e sua força interna.

### Para quem é indicado?

Está indicado para quem deseja uma conexão consigo, para relaxamento físico, mental e emocional.

### Quais os benefícios?

São inúmeros benefícios:

- Melhora a estima e disposição;
- Ressignificação do sexo;
- Intimidade com o próprio corpo (quem se conhece sabe dar prazer);
- Atua na melhora das disfunções sexuais;
- Alívio do estresse e ansiedade.

Fonte: Lizi Freitag  
Massagista Tântrica  
• (54) 99900-8483  
• @liziifreitag



**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



**Aline**  
ANDRADE  
TERAPEUTA

**Busque sua melhor vibração!**

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

Venha conhecer a nova técnica:  
**TOUCH vibration**

Av. Sete de Setembro, 77, Sala 9, Galeria Cadore - Centro

• @aline\_andrade • (54) 98106-0014

**CUNHAS LINDAS E BEM CUIDADAS SÃO O NOSSO CARTÃO DE VISITAS!**

**RENATA Pôter**  
MANICURE & PEDICURE

(54) 99948-3485 • @renatapoter\_  
• Rua XV de Novembro, 766/Sala 04 – Galeria San Vicente

# Tchau vasinhos!

**Você conhece a técnica combinada?**

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

O laser transdérmico, uma das formas terapêuticas, é utilizado para fechar as vasinhos e varizes de pequeno calibre, que estão dilatadas, através de energia laser diretamente sobre a pele. A energia absorvida pela parede das veias, causa coagulação e seu fechamento. Essa tecnologia cada vez mais vem se unindo a famosa “secagem dos vasinhos/aplicação”, levando a uma técnica combinada em uma mesma seção, tendo diversos benefícios, quando bem aplicado, caso a caso, como:

- ▶ Tratar veias mais profundas;
- ▶ Melhores resultados estéticos;
- ▶ Ganhos em tempo de trata-

mento, bem como no tempo de recuperação;

- ▶ Redução da dor;
- ▶ Menor riscos de complicações.

A técnica combinada é considerada não cirúrgica, sem cortes, sem afastamento das suas atividades diárias, sem internação e sem anestesia.

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

Assim, vale ressaltar que o cuidado com suas pernas vai muito além da aparência, mas sim da autoestima, da saúde física e mental. Não deixe para depois. Mantenha sua saúde vascular em dia, e lembre-se que com o avanço da medicina, atualmente existe novas tecnologias, no-

vos medicamentos e, assim, seu tratamento pode ficar ainda mais personalizado e mais eficaz.

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





**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

✉️ @josemissio.vascular



# José Missio

CIRURGIA VASCULAR

CRM 42434 / RQE 39978

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

**etherea™**  
Versatilidade  
com 8 tecnologias  
de laser e luz



Minha missão é valorizar a vida através do cuidado da sua saúde vascular, com profissionalismo, ética, respeito e investimento em tecnologia.

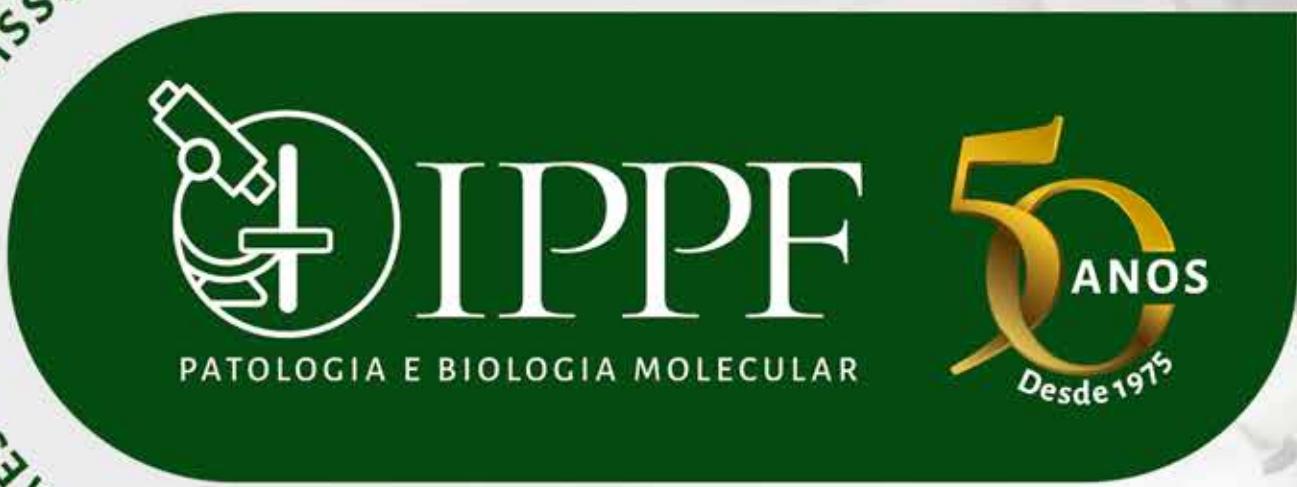
**MAIS DE UMA DÉCADA DE EXPERIÊNCIA E ESPECIALIZAÇÃO.**

### 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



MESMO COMPROMISSO COM A VIDA.  
NOVA MARCA, MESMO COMPROMISSO COM A VIDA.



Ao celebrar **50 anos** de história,  
o IPPF consolida-se como  
**referência em Patologia e**  
**Biologia Molecular.**

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

[www.ippf.com.br](http://www.ippf.com.br)

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

