

# JORNAL Viva Bem

ano24  
nº 277  
Agosto 2025

Periodicidade Mensal  
Passo Fundo/RS  
Distribuição Gratuita

www.jornalvivabem.com.br @jvivabem



**Pantik**

PANIFICAÇÃO INTEGRAL

PÃES  
LANCHES  
DELICATESSEN

LEVE UMA VIDA INTEGRAL

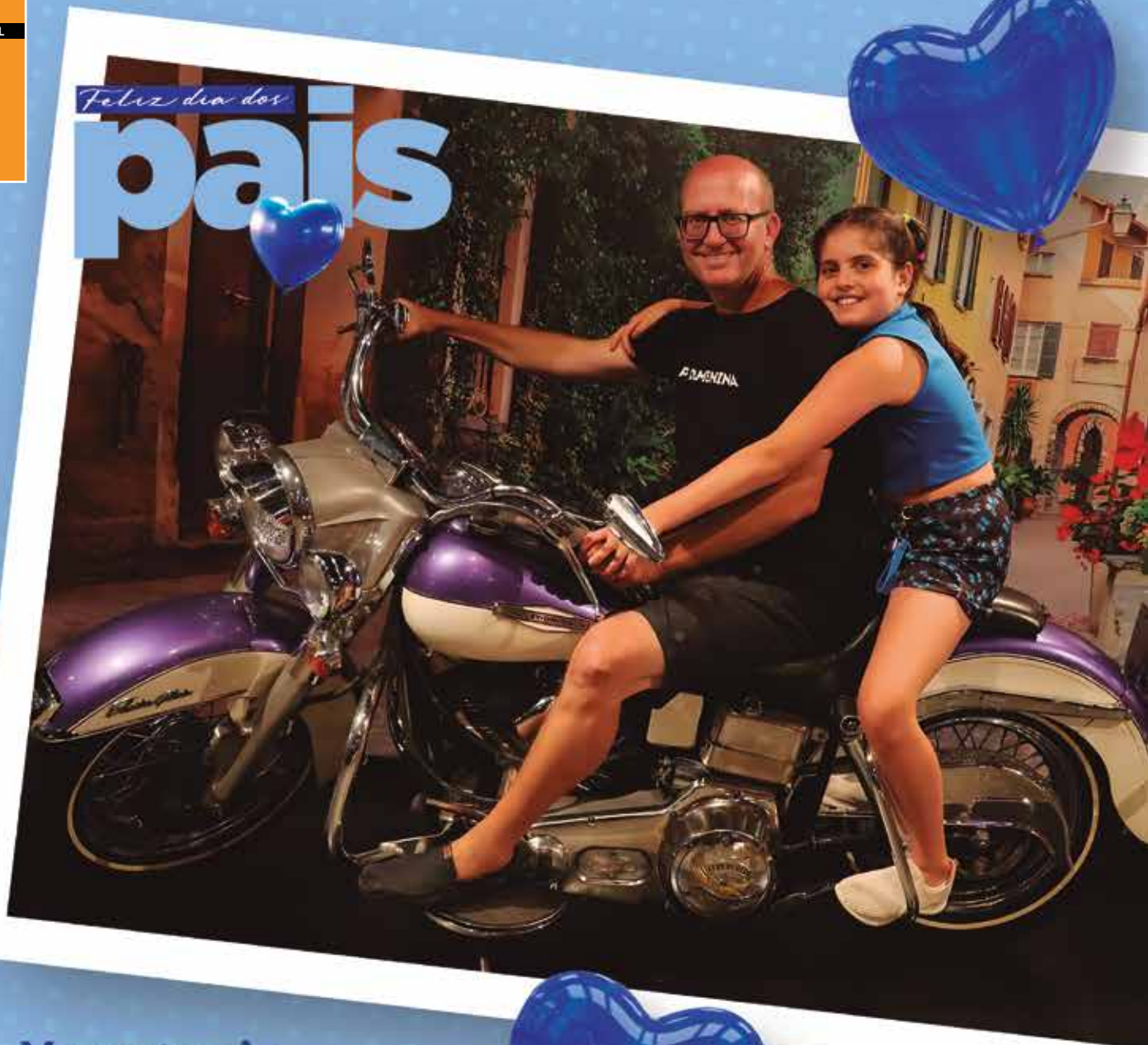
R. Capitão Araújo, 297  
Passo Fundo/RS  
54 3601-0830  
pantikintegral

**Luciane Hörner**  
• PSICÓLOGA •  
Psicoterapia: um passo essencial para cuidar da mente, fortalecer emoções e viver melhor.  
• Psicologia Perinatal • Psicologia Clínica  
• Esp. em Luto Perinatal (em andamento)  
54 99981-4313  
Rua Teixeira Soares, 839/705 - Ed. João Zanatta Filho

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

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

*Celebrante Profissional de Casamentos*  
**GRASIELA RIVA**  
Celebrações exclusivas e de alto padrão  
54 99250-3641  
@grasielariva



**Vasectomia**

página 10

**Agosto Dourado**

página 12

**CIRURGIA REFRATIVA**  
APENAS INDICADA PARA PESSOAS COM MIOPIA?  
PÁGINA 03

**Master**  
ADMINISTRADORA 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



## Saúde Financeira x Saúde Emocional

Nos últimos dias duas notícias semelhantes chamaram a minha atenção: uma cantora, sucesso de mídia dos anos 80 foi encontrada morta, sozinha, dentro de sua casa. Morava em uma pequena habitação, sem familiares próximos, e estava há anos enfrentando dificuldades financeiras; foi preciso até mesmo de uma vaquinha feita por amigos e vizinhos para pagar seu funeral. Diga-se que, no auge de seu sucesso residiu em uma cobertura em Copacabana e, a convite, mudou-se para o Japão onde permaneceu por mais de dez anos. A outra notícia diz respeito a uma cantora da mesma época, igualmente conhecida nacionalmente e de muito sucesso na MPB, a qual, neste momento, está internada para um tratamento de uma infecção respiratória e depende de doações de amigos e fãs para poder custear a hospitalização e os procedimentos. Há pessoas que vivem como se não houvesse amanhã, sejam famosas ou anônimas.

Dois temas pautam este texto: envelhecimento e planejamento para com a administração financeira. Se o primeiro é desejado e, consequência de anos de vida, o segundo, deveria receber os mesmos cuidados que dispensamos para com a saúde, o que, em poucas palavras, nada mais é do que viver prudentemente e em compatibilidade com suas rendas. Na sabedoria popular, significa não dar um passo maior do que a perna. Nenhuma nação será próspera se sua economia for deficitária; o mesmo vale para um micro cosmo: nenhuma família terá paz se as dívidas (finanças) forem maior do que a renda. Busca por empréstimos, realizações de trabalhos/horas extras, contenção de gastos que possam interferir no bem-estar, na qualidade da alimentação, lazer, saúde, tudo isso acaba por adoecer o endividado. Bem, se você é jovem, saudável e tem forças para o trabalho, é possível que supere eventuais momentos de crise

financeira conseguindo adequar-se em alguns meses. Mas, e quando isso “estoura”, torna-se insuportável no envelhecimento, numa idade onde oportunidades no mercado de trabalho são poucas, insatisfatórias ou inexistentes, ou ainda, quando não se tem saúde para cumprir jornadas diárias, deslocamentos, enfrentar intempéries... o que fazer?

Uma precária condição financeira\* pode levar ao desenvolvimento de quadros de ansiedade, estresse ou depressão, por exemplo, e como consequência, este adoecimento emocional pode afetar a capacidade de tomada de decisões prejudicando o discernimento e algumas das funções mentais básicas, como atenção, memória, pensamento, afeto e conduta. Mas o alerta é de que o adoecimento do corpo vem junto, pois, noites mal dormidas, falta de apetite (carência nutricional e de hidratação), desleixo com condições de higiene, dentre outros, são vetores para tempos difíceis. (Precária condição financeira\* neste contexto, engloba tanto a falta de dinheiro como o seu mau uso, os gastos desnecessários e endividamento.)

Quero voltar agora para a reflexão que as notícias das cantoras causaram em mim: a de que precisamos ter um mínimo de prudência em nossas atitudes hoje! Se, por um lado, podemos dizer que um desejo universal, comum em todas as culturas é o de uma vida longa, é justo que a queiramos com saúde - aliás, um dos votos mais desejados às pessoas queridas em finais de ano ou ao cumprimentá-las em aniversários, é o de saúde, junto com o de felicidades e realizações. Então, viver muito, por óbvio, leva-nos ao envelhecimento, onde o corpo irá responder com mais lentidão, menos forças, com limitações decorrentes e, por vezes, com a dependência de que outras pessoas nos auxiliem. Daí a importância dos cuidados com as saúdes (própria e financeira). O erro está em

pensar que isso não é “problema” para o agora.

Para que esperar adoecer para buscar uma saída? Sessões de psicoterapia prestam-se ao trato de medidas preventivas para a manutenção da saúde. Poder conversar sobre planos futuros, assegurar-se de que uma vida equilibrada financeiramente possibilita a manutenção da saúde e que é assunto que diz respeito à família, é fundamental. Há filhos que esperam dos pais caros presentes que a condição econômica do momento não recomenda, cônjuges que planejam viagens, idas a festas e outros gastos sem saber a real condição financeira da família. Poder conversar com segurança com eles, sem constrangimentos, é sinal de maturidade e de prudência. É o primeiro passo para que, no futuro, não seja pego de surpresa com as mudanças, ou, com as voltas que a vida dá.

Para encerrar, lembrei-me de outra cantora que há pouco tempo sofreu muito com um grave problema de saúde, vindo a falecer. Porém, diferentemente dos casos acima, por ter o apoio de uma família e condições financeiras favoráveis, teve recursos e acolhimento até seus últimos dias de vida. Refiro-me a Rita Lee, que em seu livro “Outra autobiografia”, apesar das precárias condições físicas, relata com um espírito muito lúcido os últimos três anos de sua jornada. E é dela a frase musicada em Saúde: “Quero mais, saúde... mas enquanto estiver viva e cheia de graça, talvez ainda faça um monte de gente feliz.”

Que possamos fazer um monte de gente feliz, quem sabe, começando por nós.

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



## Curiosidades sobre o café

### ☉ O café é uma fruta

Apesar de falarmos sobre “grãos” de café, o café é na verdade uma fruta. Os “grãos” crescem em árvores e são encontrados no centro de um fruto, conhecido como cereja de café.

### ☉ O Brasil é o maior produtor de café do mundo

Você sabia que o país é responsável por cerca de um terço de todo o café do mundo? O Brasil é mundialmente conhecido por ser um dos maiores hotspots de café, sendo o maior produtor de café do mundo, seguido pelo Vietnã e Colômbia.

### ☉ A Finlândia é o maior consumidor de café do mundo

O Brasil pode ser o maior país produtor, mas é a Finlândia que consome mais café! Por ano, cada pessoa consome em média 12kg de café, resultando em 1.680 xícaras por ano.

### ☉ O café nem sempre foi usado como bebida

Antes de descobrir que o café era uma bebida deliciosa ele era um alimento. As tribos do leste africano moíam os grãos e as misturavam com gordura animal para comer.

### ☉ A maior xícara de café do mundo tinha mais de 26.000 litros

Sim, você ouviu direito! A maior xícara de café já feita tinha 26.939,22 litros. A bebida que foi feita no México, em 10 de dezembro de 2022, levou 300 kg de café, e atualmente detém o Recorde Mundial do Guinness.

**César Augusto Ribeiro de Oliveira**  
Psicólogo - CRP 07/13.695



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

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

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



**Passografic**  
INDÚSTRIA GRÁFICA

Voando alto na sua criatividade!

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

#NovaPassografic



# Cirurgia refrativa: apenas indicada para pessoas com miopia?

O Hospital de Olhos Lions, de Passo Fundo, oferece um serviço de excelência em cirurgia refrativa, utilizando tecnologia de ponta e um atendimento especializado para garantir resultados precisos e satisfatórios.

A cirurgia refrativa é frequentemente associada à correção da miopia, mas seu alcance vai muito além. Este procedimento é uma solução eficaz para diversos problemas oculares, incluindo hipermetropia, astigmatismo e presbiopia. No Hospital de Olhos Lions, localizado em Passo Fundo, a cirurgia refrativa é realizada com tecnologia de ponta, proporcionando aos pacientes a oportunidade de viver sem a necessidade de óculos ou lentes de contato.

Embora a miopia seja uma condição comum tratada pela cirurgia refrativa, o alcance desse procedimento é muito mais amplo. Através do laser Zeiss MEL 90, uma tecnologia exclusiva na região, é possível realizar correções precisas e seguras de diversas condições visuais.

Este laser de última geração proporciona uma abordagem personalizada para cada paciente, garantindo resultados mais eficazes e satisfa-

tórios. Além de corrigir a miopia, o procedimento também é indicado para:

» **Presbiopia (Vista Cansada):** Após os 40 anos, muitos experimentam dificuldades para focar em objetos próximos, um problema que pode ser corrigido com a cirurgia refrativa;

» **Astigmatismo:** Causa visão distorcida ou borrada devido à curvatura irregular da córnea. O procedimento pode suavizar essas irregularidades visando corrigir esta distorção, ajustando a visão;

» **Hipermetropia:** Caracterizada pela dificuldade de focar principalmente objetos próximos e também dificuldade para visualizar objetos distantes, a cirurgia pode ajustar a curvatura da córnea para corrigir a visão.

## Agende sua avaliação

Se você está considerando a cirurgia refrativa, é essencial passar por uma avaliação prévia no Hospital de Olhos Lions. Para agendar sua consulta, entre em contato pelo telefone ou WhatsApp (54) 3318-0200. Dê o primeiro passo para uma vida livre de óculos e desfrute dos benefícios de uma visão clara e nítida.



**A MELHOR ASSESSORIA EMPRESARIAL E CONTÁBIL PARA A ÁREA DA SAÚDE**

**Traga sua clínica para quem entende do seu setor.**

**FORTALEZA INTELIGÊNCIA EMPRESARIAL E CONTÁBIL**

**01** Planejamento tributário inteligente

**02** Redução de impostos e custos operacionais

**03** Segurança jurídica com suporte legal

**04** Organização financeira para crescimento real

@FORTALEZA\_CONTABIL

54 99967-1486

RUA INDEPENDÊNCIA, 409, CENTRO, PASSO FUNDO.

**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 Nº 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





# Inflação: o que é e por que ela mexe com seu carrinho de compras

Você já notou que vai ao mercado com a mesma quantia de sempre, mas volta com menos itens no carrinho? Ou que a mensalidade da escola, o aluguel e até o cafezinho aumentaram — mesmo sem grandes mudanças no seu estilo de vida? Isso tem um nome: **inflação**.

De forma simples, a inflação é o **aumento generalizado e contínuo dos preços** de produtos e serviços em uma economia. Quando ela sobe, o poder de compra do seu dinheiro cai. Em outras palavras, você passa a gastar mais para comprar as mesmas coisas. E eu tenho certeza que você já teve a percepção de que está voltando pra casa com menos sacolas de mercado e gastando a mesma coisa. No Brasil, o principal índice que mede a inflação é o **IPCA** (Índice de Preços ao Consumidor Amplo), calculado todos os meses

pelo IBGE. Ele acompanha a variação de preços de uma “cesta básica ampliada”, que inclui alimentação, moradia, transporte, saúde, educação, entre outros. Já o **INPC** (Índice Nacional de Preços ao Consumidor) é semelhante, mas foca nas famílias com renda mais baixa — por isso, costuma mostrar de forma ainda mais clara o impacto da inflação no bolso dos trabalhadores.

## Por que a inflação está alta em 2025?

Neste ano, a inflação tem ficado acima da meta do Banco Central (3% com tolerância de até 4,5%), rondando entre 5% e 5,5%. Entre os principais motivos estão:

01 **Alta nos preços dos alimentos**, pressionados por eventos climáticos extremos — como secas e enchentes — que reduziram safras e elevaram custos de produção;

02 **Desvalorização do real**,

que eleva o preço de importados e insumos em dólar, influenciando o custo de alimentos e energia;

03 **Economia aquecida**, com consumo firme, demanda por crédito e mercado de trabalho apertado, que contribuem para pressões inflacionárias.

A inflação afeta diretamente a sua vida em várias frentes do dia a dia. No supermercado, por exemplo, produtos essenciais como arroz, feijão, leite e carne passam a pesar mais no orçamento quando os preços sobem continuamente. No caso do aluguel, os contratos costumam ser reajustados por índices como o IPCA ou o IGP-M, que acompanham o aumento geral dos preços, o que significa que o valor pago mensalmente tende a crescer. Já no trabalho, quando o salário não acompanha a inflação, o poder de compra diminui — por isso se fala tanto em “reposição da inflação” durante negociações salariais. E mesmo em outras áreas

do consumo, como contas de luz, transporte por aplicativo ou mensalidades, os aumentos podem ocorrer de forma mais sutil, mas não deixam de impactar o orçamento familiar.

A boa notícia é que a inflação, quando está sob controle, faz parte do funcionamento natural da economia. O problema é quando ela sobe rápido demais ou se mantém elevada, corroendo o poder de compra das famílias e trazendo insegurança para consumo e investimentos. Por isso, entender a inflação não é só coisa de economista: é uma ferramenta importante para tomar decisões no dia a dia. Seja ao planejar uma compra, renegociar um contrato ou avaliar se o reajuste salarial acompanha mesmo o custo de vida.

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



## EU QUERO PILATEAR

Faça sua aula experimental **GRATUITA**



54 99627-7499

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

## PÃO & MEL

PANIFICADORA E CONFEITARIA

Tortas  
Cucas  
Xis  
Pizza Caseira  
Pães Especiais  
Doces  
Lanches em geral



FAÇA SUA  
ENCÔMENDA  
54 99262-6050



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



# Pai não faz falta!

“Fui eu quem te carregou por nove meses, não o teu pai”, “eu sempre me virei sozinha, não preciso dele”, “sou eu para tudo, teu pai só paga a pensão”, “teu pai não me ajuda”. Estas e tantas outras frases/registros que muitos de nós já escutou e que são entoadas em desabafo, podem até parecer que não tem grande repercussão, po-

rém podem ser as formas/pensamentos que conduzem muitos dos nossos passos na vida adulta.

É sabido que o córtex pré-frontal do nosso cérebro começa a “amadurecer” a partir dos 3 a 4 anos de idade. Poderíamos dizer que, na primeira infância, somos como uma matriz em branco, suscetíveis a registrar tudo que é vivido no nosso meio. A estes registros podemos chamar de âncoras, as quais nos fazem permanecer (muitas vezes inertes), vivendo de acordo com o que aprendemos como verdades.

O que uma criança ouve, presença, mesmo que esteja aparentemente distraída e brincando, é assimilado como uma verdade e passa a ser repetida em sua mente como um padrão de pensamento/comportamento, instalando várias crenças que as limitam, impedem de agir de forma diferente do que foi aprendido.

Para que esta criança se sinta segura, protegida, cresça em sabedoria e saiba tomar decisões, seja líder, a começar pela sua própria

vida, para que tenha iniciativa, se sinta forte, que tenha sua energia masculina em equilíbrio, a figura paterna é essencial. Mesmo que este pai não esteja presente fisicamente, a presença na mentalidade é imprescindível. Um pai que já não está mais em vida, por exemplo, pode e deve ocupar seu lugar na consciência, no coração, com o reconhecimento da sua importância na nossa existência. Foi através dele - também - que nascemos e dele herdamos muitas das nossas ações, propensões, tanto mentais quanto genéticas.

Há muitos casos ainda em que a presença física não basta e muitas vezes pode ser até prejudicial. Há muitos pais que transferem à sua família as suas próprias dores não curadas, ou padrões repetitivos inconscientes, da sua própria infância deturpada. Isso vale para pai e mãe. Mesmo assim, a presença consciente da honra à vida herdada deles, aos sacrifícios por eles feitos, até mesmo às dores que carregam consigo, podemos criar um espaço mental/emocional, que será calibrado pelo sentimento de reconhecimento e gratidão. Sentimentos estes que geram equilíbrio nas

nossas mentes e que, comprovadamente, mudam nossas conexões neurais, reverberando em saúde, em todos os âmbitos.

Quando se fala em saúde em todos os âmbitos, podemos entender que a nossa vida como um todo depende do equilíbrio que buscamos ter com as emoções relativas aos nossos pais.

Pessoas equilibradas com seus pais não carregam mais aquelas âncoras, se libertam para agirem de acordo com os seus próprios valores e princípios, seguem seus sonhos, são mais felizes, prósperas e realizadas.

Então, aquele pai que se sugere não fazer muita falta em casa, devido às suas falhas como ser humano, nem de longe tem sua importância diminuída em nossas vidas. É este mesmo pai, falho, que nos permite olhar para as nossas próprias falhas e, mesmo intrinsecamente, nos impele a sermos seres humanos melhores. Então a ele, honra e gratidão!

Fonte: **Gabriele Lima**  
Psicoterapeuta Integrativa  
e Empreendedora Geek  
(54) 99706-8562  
@gabriele.lima.terapeuta



## Passo Fundo

### A CIDADE QUE VOCÊ VIVE

É O LUGAR QUE A GENTE CONSTRÓI

## juntos

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!

**O PODER DA COMUNIDADE**

CÂMARA DE VEREADORES PASSO FUNDO - RS

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

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

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

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



# Varizes em Homens: A saúde vascular do sexo masculino

## Homens também têm varizes!

2000, outro autor, Cabral, analisando amostra da população de Belo Horizonte, Minas Gerais, observou que 34% dos homens eram portadores de varizes. Entretanto, a despeito da maior frequência de varizes em mulheres, um autor italiano relatou que os homens de 24 cidades italianas apresentavam maior acometimento varicoso das veias safenas.

Apesar da alta prevalência das varizes nos homens, estes são a minoria nos ambulatórios e consultórios especializados em cirurgia vascular. Habitualmente, quando os homens procuram o cirurgião vascular para tratamento das varizes, estas já se encontram em estado mais avançado. Muitas vezes com varizes de grosso calibre, inchaços, escurecimento da pele, feridas e até sangramentos varicosos.

### Preconceitos sobre varizes nos homens

Parte do problema vem do conceito de que o homem, como provedor e sexo forte, não se pode dar

ao luxo de tratar um problema de saúde antes que este cause algum tipo de complicação ou se torne mais grave. Outro aspecto cultural é o de que varizes é doença que somente as mulheres tratam por questões estéticas. Grande engano, pois as varizes complicadas são causas frequentes de afastamento do trabalho por complicações tais como tromboflebite, úlceras venosas e trombose venosa.

Tais preconceitos devem ser derrubados e devemos tratar o problema das varizes nos homens de uma forma preventiva. Não é possível evitar que as varizes surjam, mas é plenamente possível evitar que elas compliquem, desde que sejam tratadas em fase inicial, evitando as complicações.

### Tratamento das varizes nos homens

Hoje, grande parte do tratamento das varizes é ambulatorial e quando há necessidade de internação para cirurgia, esta pode ser realizada em regime de hospital-dia, internando pela manhã,

operando e tendo alta à tarde ou noite. Métodos modernos de tratamento cirúrgico das varizes como LASER e Radiofrequência e escleroterapia de varizes com espuma favorecem o retorno rápido do paciente às suas atividades profissionais. Mesmo a cirurgia de varizes convencional, hoje minimamente invasiva, não exige grandes períodos de afastamento das atividades habituais.

Observe suas pernas! Notando a presença de veias dilatadas ou vasinhos, além de inchaço, dores ou manchas escuras já vale a visita ao médico angiologista ou cirurgião vascular para aconselhamento e encaminhamento ao tratamento. Lembre-se, prevenir sempre é melhor. Não deixe de procurar o médico para suas dúvidas e problemas de saúde. Ele é o profissional realmente habilitado para tratar de sua saúde.

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



**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

**Cirurgia Vascular**  
**Cirurgia Endovascular**  
**Ecodopler Vascular**

**Dr. Tiago Scherer**  
CREMERS 30693

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

**GNS**  
**QUELI NUNES SONZA**

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

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





## CREDIOESTE apoia pequenos negócios com acesso facilitado ao crédito

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 trans-

formação 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 Av. 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.



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



# credioeste



# Autoconhecimento: por onde começar?

Em nossa busca incessante por equilíbrio e crescimento, o autoconhecimento se torna um aliado indispensável. No entanto, muitas vezes nos perguntamos: por onde começar essa jornada tão íntima e transformadora? O Eneagrama surge como uma resposta a essa inquietação, oferecendo um mapa profundo das nossas personali-

des e de como interagimos com o mundo.

O Eneagrama é muito mais do que um simples sistema de tipificação. Ele é um convite a um mergulho interior, à descoberta das motivações que nos movem, dos medos que nos paralisam e dos padrões que repetimos. Originado de saberes ancestrais, o Eneagrama nos apresenta nove tipos de personalidades, cada um com suas particularidades e riquezas.

Pense em como seria compreender suas reações instintivas e, a partir daí, desenvolver relações pessoais mais saudáveis e genuínas. No campo financeiro, imagine poder identificar os comportamentos que sabotam suas finanças e transformá-los, permitindo uma vida mais próspera e equilibrada. Espiritualmente, o Eneagrama nos guia a uma conexão mais profunda com nosso propósito de vida, ajudando-nos a buscar e encontrar um sentido maior em nossas ações diárias. Profissionalmente, ele nos oferece ferramentas para

aprimorar nossas competências e melhorar a harmonia no ambiente de trabalho, promovendo um crescimento coletivo.

Refletir sobre nossas atitudes e compreender nossas motivações nos permite viver de maneira mais consciente e plena. Ao entender o Eneagrama, você se dá a chance de observar a si mesmo e aos outros com mais empatia e compaixão. É como se colocássemos um espelho diante de nós, revelando aspectos que, muitas vezes, desconhecíamos.

Convido você a embarcar nessa jornada de autoconhecimento e transformação. Permita-se explorar o Eneagrama e descubra como ele pode ser uma ferramenta valiosa para sua evolução pessoal, financeira, espiritual e profissional. Dê esse primeiro passo hoje e abra-se para as inúmeras possibilidades que o autoconhecimento pode trazer.

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



**Carina Tagliari**  
Fisioterapeuta

**Microfisioterapia**

**Pilates**

**Intradermoterapia  
Mesoterapia  
Terapia Neural**

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

**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

**LAVAR ROUPAS  
NO INVERNO?**

Sem problemas com a Lav & Leva!

Chegou o inverno e com ele, as roupas úmidas e o tempo de secagem mais lento. Mas não se preocupe, estamos aqui para te ajudar!

**SERVIÇOS**

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

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

54 3622-7393  
54 99697-1066

Rua XV de Novembro, 685  
Sala 03 - Centro

**LAV & LEVA**  
LAVANDERIA E LIMPEZA DE AMBIENTES



# Odontopediatria para bebês

## Vamos cuidar dos dentinhos de leite?

Os dentes decíduos, chamados dentes de leite, são de vital importância para o crescimento e desenvolvimento das arcadas dentárias, ossos e músculos da face. Eles são fundamentais para o correto desempenho da função respiratória, mastigatória, oclusal, fonética e

harmonia estética da criança.

### Meu primeiro dentinho

O nascimento dos primeiros dentes decíduos (dentes de leite) acontece, em média, aos 6 meses de vida do bebê e terminam de erupcionar (nascer) por volta dos 2 anos e meio a 3 anos de idade, totalizando 20 dentes. Mas isso não é uma regra! Estes dentes podem surgir antes ou após esse período. A velocidade de erupção ou ritmo cronológico pode variar entre uma criança e outra, inclusive entre irmãos. Fatores genéticos e/ou ambientais podem influenciar a sequência fisiológica de irrompimento. Caso haja alguma alteração, o desenvolvimento e direcionamento dos ossos maxilares e suas funções podem ficar comprometidos. O Odontopediatra saberá diagnosticar precocemente e realizar as intervenções preventivas e/ou corretivas, caso necessário. Por isso, o acompanhamento odontopediátrico periódico é fundamental.

### Sim, dente de leite dói

O dentinho de leite possui raiz. No interior dela, há canais por onde passam nervos e vasos sanguíneos, chamados de polpa. Os dentes permanentes se formam muito perto dessa raiz e se "alimentam" dela para nascer, o que chamamos de reabsorção radicular do dente decíduo. Lesões profundas de cárie e alguns traumas nos dentes de leite podem atingir a polpa, provocando inflamações e/ou infecções, podendo causar dor e até necrose pulpar. Nestes casos, o tratamento de canal (Endodontia) deve ser realizado, para evitar danos aos dentes permanentes em formação, que estão próximos.

### Higiene bucal supervisionada

Todas as escovações da criança devem ser supervisionadas por um adulto até os oito anos de idade. A escovação da noite deve ser feita pelos pais, por ser a mais importante. As crianças devem dormir todas as noites com a boca limpa e higienizada. Utilize pastas de dente com flúor, desde o nascimento do primeiro dentinho, na concentração indicada pelo Odontopediatra.

O flúor é um importante aliado na prevenção e tratamento da doença cárie.

### Mamãe e papai

Seja exemplo para o seu pequeno! Pais que têm o hábito diário de escovar e cuidar dos próprios dentes, cuidarão da Saúde Bucal do seu bebê. No início, a criança pode até resistir à escovação. Mas, com paciência e carinho, a sementinha do cuidado estará sendo plantada para o resto de sua vida!

Fonte: Dra. Claudia Simone Cervi  
Odontopediatria e Saúde da Família  
CRO/RS 11617  
☎ (54) 99940-3637  
@claudiasimonecervi



## 168 anos de trabalho, crescimento e empreendedorismo.

EU ❤️ PASSO FUNDO

**Parabéns, Passo Fundo!**  
Mais do que nunca, temos motivos pra nos orgulhar.

**1ª cidade**  
do interior em  
**geração de empregos**

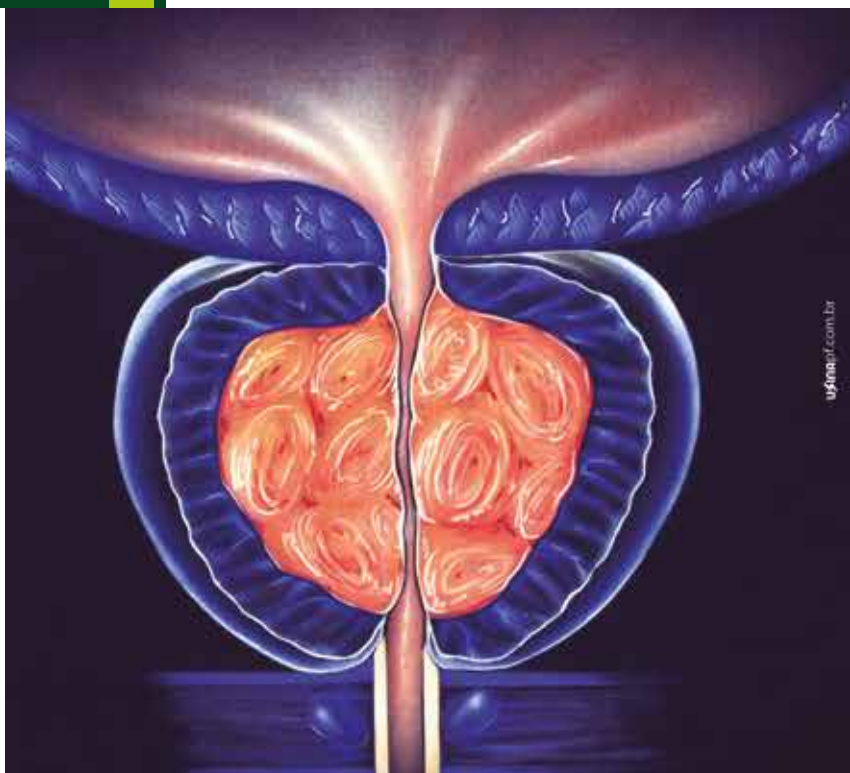
**3º polo** da  
**construção civil**  
no Estado

**6ª maior economia**  
do RS

Cidade **melhor,**  
vida **melhor.**







## SOFRENDO COM PRÓSTATA AUMENTADA?

Conheça o HoLEP!

Urinar com dificuldade, jato fraco e idas frequentes ao banheiro, principalmente à noite, podem ser sinais de **hiperplasia prostática benigna (HPB)**.

O **HoLEP** é uma **técnica moderna, feita com laser** e sem cortes externos, que remove o excesso da próstata com menos sangramento e recuperação mais rápida.

**Mais qualidade de vida, conforto e segurança no tratamento da HPB.**

Quer mais informações e se essa técnica é indicada para você? Agende uma consulta.



**CLODOALDO OLIVEIRA DA SILVA**

Urologia | Uro-oncologia | Cirurgia Robótica  
CRM 22.402º - RQE 16.194

☎ (54) 3045-6564 ☎ (54) 99133-9394

📧 @clodoaldo.uro

📍 Rua Teixeira Soares, 777/Sala 502

Ed. Columbia Work Center

Centro - Passo Fundo/RS

🌐 urologiacloaldo.com.br



## Vasectomia

A vasectomia é uma cirurgia que impede o homem de ter filhos, já que consiste em cortar o canal deferente, que é o canal que conduz os espermatozoides dos testículos até o pênis, interrompendo seu fluxo durante a ejaculação, prevenindo, assim, a gravidez.

É importante que após a cirurgia seja utilizado preservativo, pois além de não conferir proteção contra infecções sexualmente transmissíveis, são necessárias cerca de 25 ejaculações e realização de um espermograma após, para garantir que não há mais espermatozoide no canal. A cirurgia de vasectomia é feita pelo urologista como forma de planejamento familiar.

### Quando é indicada

A vasectomia é indicada para os homens que não desejam ter mais filhos. No entanto é importante que a realização da cirurgia seja discutida pelo casal juntamente com o médico para que sejam esclarecidas todas as dúvidas. A idade mínima para fazer este procedimento é de 21 anos ou já ter dois filhos.

### Como funciona a vasectomia

A vasectomia impede uma gravidez, uma vez que a cirurgia impede que os espermatozoides entrem no sêmen, que é o líquido da ejaculação, e desta forma, os espermatozoides não chegam até o pênis durante a ejaculação. Assim, o sêmen que não contém espermatozoides, não é capaz de fertilizar o óvulo, e a mulher não consegue engravidar. Essa cirurgia normalmente é um método definitivo para a esterilização masculina.

### Vantagens

- Método seguro para evitar a gravidez;
- Cirurgia ambulatorial que dura cerca de 30 minutos;
- Rápida recuperação;
- Não causa dor e não afeta o desejo nem a função sexual.

Fonte: Clodoaldo Oliveira da Silva  
Urologista  
CRM 22402 RQE 16.194  
☎ (54) 99133-6564  
📧 @clodoaldo.uro



## CUIDADOS QUE TRANSFORMAM VIDAS

**TALLAMINI**  
A ARTE DE CUIDAR

Tratamento de feridas e lesões | Homecare  
TPN | PRP | Laserterapia | Ozonioterapia

### Outros serviços:

Consultas de enfermagem;  
Atendimento individualizado com foco em prevenção, acompanhamento e recuperação da saúde.



Enfermeiro Irajá Tallamini

☎ (54) 99956-9567  
☎ (54) 99910-7191

📍 Clinical Center  
Rua Uruguai, 1969  
Passo Fundo - RS



## Barras de Access Consciousness

### O que é?

É uma terapia faz parte do Access Consciousness: um conjunto de ferramentas e técnicas que nos permitem expandir nossa consciência e criar uma nova realidade em nossas vidas. Co-criada nos EUA pelo Dr. Gary Douglas e Dr. Dain Heer. Segundo seus criadores, tudo vem a nós conforme os sinais que emitimos, os pensamentos que acreditamos e as crenças que sustentamos.

### E de onde vêm as crenças e padrões? A quem pertencem?

As crenças e padrões de pensamentos que carregamos dentro de nós, muitas vezes sem perceber, refletem-se no mundo externo, herança de nossos antepassados ou no meio em que vivemos e se revelam em situações e fatos do nosso dia a dia e a menos que nos desprendamos, elas continuarão existindo e se repetindo em nossos sucessores.

Essa técnica promove uma nova construção da sua identidade, a percepção de ser Eu, tem como referência o mundo externo, mas é a maneira como percebemos e interpretamos essa realidade que determina “quem somos”, “o que somos” e o que fazemos. Trazendo consciência e liberando muitas crenças que fazem viver em traumas e dramas diários, conforme fomos acostumados até hoje.

### Como funciona uma sessão?

O paciente fica deitado e o terapeuta especializado faz toques sutis em sequência, estimulando 32 pontos na Cabeça. Cada ponto corresponde a um determinado aspecto e à forma como a pessoa lida com eles. Por exemplo: dinheiro,

poder, controle, criatividade, sexualidade, corpo, tristeza, alegria, paz e calma, entre outros. Dessa forma, esses pontos armazenam componentes eletromagnéticos dos pensamentos, ideias, atitudes, decisões e crenças que as pessoas têm sobre determinado assunto.

No entanto, isso não significa apagar as suas memórias ou quem você é, a energia apenas é renovada, libertando tudo o que não lhe pertence. Ou seja, você poderá olhar para as coisas com uma nova perspectiva, libertar a mente e ver o mundo com outros olhos. Este procedimento deixa uma sensação de paz. A mente fica mais leve, calma e focada nos aspectos positivos da vida.

### Benefícios da barra de access

- Reduz sintomas de depressão e ansiedade;
- Você terá mais facilidade em lidar com todos os aspectos da sua vida;
- Reduz bloqueios causados por acumulação de raiva, frustração e exaustão;
- Menos irritação com situações e pessoas que não compreendemos;
- Benéfico para pessoas com déficit de atenção e hiperatividade;
- Aumento de sentimentos de alegria, diversão, confiança e bem-estar no dia a dia;
- Relaxamento profundo e melhor qualidade de sono.

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



**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

**DIA DOS PAIS**

Escolha o presente ideal na Ótica Fisch e mostre ao seu pai o quanto ele é especial!

**ÓPTICA FISCH**

Rua Fagundes dos Reis, Centro, 466 | Passo Fundo/RS  
(54) 3311-9761 | (54) 99157-8708 | @opticafisch



# Agosto Dourado: importância da amamentação sob o ponto de vista psicológico

Já é conhecido o mês de agosto pelas ações de conscientização do Agosto Dourado, mas para quem toma contato com este termo pela primeira vez, vamos lá: qual o seu significado e importância? A campanha assim é chamada por ser considerado o leite materno o alimento padrão ouro para os bebês e crianças dentro da primeira infância, sendo uma iniciativa global oficializada no Brasil por meio da Lei Federal nº 13.435/2017 (de 12 de abril de 2017), que instituiu o mês de agosto como o Mês do Aleitamento Materno no país, estando também alinhada às ações da Semana Mundial do Aleitamento Materno (SMAM) que ocorre anualmente de 1º a 7 de agosto.

Quais contribuições a Psicologia Perinatal nos oferece sobre este tema tão relevante? Vamos lá para alguns pontos chave de conhecimento e reflexão.

Amamentar é um exercício de desacelerar nosso ritmo e entrar em compasso com o ritmo do bebê e da sua natureza em pleno desenvolvimento. Experimentamos em nossa época a sensação de estarmos sempre em falta ou atrasadas em nossas tarefas cotidianas e quando se trata do puerpério e da rotina de tomar conta de um ser humano recém chegado neste mundo, nosso tempo, ritmo e prioridades precisam ser repensados; nos deparamos com o tempo do bebê que, por sua vez, está num ritmo natural próprio, onde haverá uma cronologia (que precisa ser respeitada) para seu amadurecimento fisiológico, neurológico, motor e sucessão de etapas próprias do desenvolvimento, que nos sinaliza atenção e dedicação dentro do novo existir em nossa vida familiar. Há tempo para o estabelecimento do vínculo emocional mãe/bebê, para a organização de uma rotina fundamental a todo desenvolvimento saudável da criança e a necessidade de um "caminhar sincronizado" desta du-



pla.

A amamentação estimula a liberação de ocitocina (o chamado "hormônio do amor") tanto na mãe quanto no bebê, trazendo a ele bem-estar, aconchego e bases para o desenvolvimento de um apego seguro (conceito de John Bowlby que destacou a importância de um vínculo emocional estável e contínuo entre mãe e bebê para seu desenvolvimento saudável, conceito que embasa a relação afetiva construída na amamentação). Para a mãe, esta liberação promove o reforço de respostas emocionais positivas e empáticas e a redução do estresse; há inclusive pesquisas que mostram através de imagens de ressonância magnética, a ativação do sistema límbico, responsável por sensações de melhor controle emocional, motivação, ativação do sistema de recompensas e homeostase/equilíbrio interno do corpo). Este hormônio serve também como base fisiológica para o estabelecimento do vínculo emocional fundamental para toda saúde física e emocional do bebê e de bases de um bom cuidado materno.

Aumento da sensação de autoeficácia materna: mulheres que amamentam tendem a apresentar maior autoconfiança e sensação de eficácia ao envolver-se em su-

prir todas as necessidades do filho, reduzindo incidência de ansiedade e depressão durante o puerpério, impactando positivamente para a manutenção da saúde mental materna como um todo e refletindo no desenvolvimento da saúde mental do bebê. Também atualmente pesquisas mostram a associação da amamentação com a redução da incidência de depressão pós-parto.

Existe também uma resposta emocional ligada ao efeito calmante proporcionado pelos hormônios ocitocina e prolactina envolvidos no processo do aleitamento: uma

regulação biológica natural com efeito direto no comportamento e reações emocionais, visto que somos seres integrais e que mecanismos e reações físicas e biológicas interagem e interferem no emocional e vice versa. Uma ligação direta com a regulação fisiológica da mãe (como redução da pressão arterial, menor resposta ao estresse) e benefícios ao bebê como redução da ansiedade, redução de batimentos cardíacos e sensibilidade à dor, e criação de base forte para um bom desenvolvimento cognitivo.

Assim, tanto Psicologia como outros ramos da ciência fornecem evidências suficientes de que o aleitamento materno é um processo rico e complexo que ultrapassa as fronteiras da nutrição. Serve como base para o desenvolvimento emocional do bebê, reforço e manutenção da saúde mental materna, fortalecimento de uma base segura para vínculos afetivos duradouros de curto a longo prazo.

Fonte: Luciane de Albuquerque Hörner  
Psicologia Perinatal  
Psicologia Clínica  
Especialista em Luto Perinatal (em andamento)  
(54) 99981-4313  
@psico\_luciane\_horner



**Luciane Hörner**  
• PSICÓLOGA •

Psicoterapia: um passo essencial para cuidar da mente, fortalecer emoções e viver melhor.

- Psicologia Perinatal
- Psicologia Clínica
- Esp. em Luto Perinatal (em andamento)

54 99981-4313

Rua Teixeira Soares, 839 - Sala 706  
Ed. João Zanatta Filho

Há 58 anos, a APAE de Passo Fundo transforma vidas com inclusão e oportunidades

Siga e conheça nosso trabalho: @apae\_pf

APAE

**ESPAÇO Greice Ebertz**

Seu momento. seu cuidado.

<b>UNHAS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Manicure</li> <li>Pedicure</li> </ul>	<b>MASSAGEM:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Drenagem Linfática</li> <li>Massagem Relaxante</li> </ul>
<b>TERAPIAS:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Barras de Acces</li> <li>BMM Processo Corporal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Terapêutica</li> <li>Pedras Quentes</li> <li>Ventosaterapia</li> </ul>

54 99621-4821 @greiceebertz

Av. Brasil Oeste, 1025, Sala 45, 2º andar - Centro  
Galeria Martins (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**



# 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

**USINA**  
comunicação

# pai

rocker  
geek  
épico

NO DIA DOS PAIS, PRESENTEIE COM ATITUDE!



CANECAS  
PERSONALIZADAS

QUEBRA-CABEÇA  
PERSONALIZADO

**BLACK  
BOX**

MARCAS QUE VOCÊ  
SÓ ENCONTRA AQUI



☎ 54 98412-7551  
📍 Rua Morom, 1340 - Centro  
📧 @blackboxstoreoficial\_ 📘 BlackBoxLoja

store



## II Seminário Externo: Educação Inclusiva e Integração Comunicativa

Dias 11 e 12 de agosto/2025

A APAE de Passo Fundo, por meio da Escola Especial Alice Sana Costi, promove um encontro imperdível sobre Educação Inclusiva e Princípios da Integração Comunicativa nos Contextos sem Fala.

Palestrante: **Carol Rezende**  
Psicopedagoga e referência nacional na área.



**APAE**  
PASSO FUNDO / RS

**VAGAS LIMITADAS**  
GARANTA A SUA!  
(54) 98432-9199



# Dores musculares no inverno e os benefícios da massoterapia

O inverno é uma estação que traz aconchego, momentos mais introspectivos e, muitas vezes, um ritmo de vida um pouco mais desacelerado. Contudo, com a queda das temperaturas, é comum surgirem desconfortos físicos, especialmente dores musculares e articulares. Por que as dores musculares aumentam no inverno? Durante os meses mais frios, nosso corpo adota mecanismos naturais para conservar o calor. Um deles é a contração muscular, que gera rigidez, encurtamento das fibras e, consequentemente, dores musculares. Além disso, o frio provoca uma leve vasoconstrição, ou seja, os vasos sanguíneos se contraem, o que diminui a circulação e o aporte de oxigênio e nutrientes aos músculos e tecidos. Outro fator relevante é a diminuição da prática de atividades físicas, seja por preguiça ou desconforto com as baixas temperaturas. A redução do movimento favorece o acúmulo de tensão, a perda de flexibilidade e o surgimento de dores que, se não cuidadas, podem evoluir para quadros mais sérios, como lesões musculares e articulares.



## Massoterapia: uma aliada contra as dores do frio:

A massoterapia é uma técnica milenar que utiliza diferentes tipos de toques, manobras e pressões no corpo, com o objetivo de aliviar dores, relaxar a musculatura e promover bem-estar físico e mental. Durante o inverno, ela se torna ainda mais essencial para quem deseja cuidar do corpo e da saúde.

## Benefícios da massoterapia no inverno:

► Melhora da circulação san-

guínea: Através das manobras, ocorre a vasodilatação, que aquece o corpo, melhora o fluxo sanguíneo e favorece a oxigenação dos tecidos;

► Redução de tensões e dores musculares: As massagens aliviam a rigidez causada pelo frio, proporcionando relaxamento profundo;

► Aumento da flexibilidade: A prática regular da massoterapia auxilia na manutenção da mobilidade e na prevenção de lesões;

► Equilíbrio emocional: O toque terapêutico libera hormônios como a serotonina e a endorfina, reduzindo estresse, ansiedade e promovendo bem-estar;

► Fortalecimento do sistema imunológico: O aumento da circulação linfática potencializa a defesa natural do organismo, o que é essencial na prevenção de gripes e resfriados típicos do inverno.

Cuidar de si é um ato de amor e saúde, investir em bem-estar, especialmente durante o inverno, é essencial para atravessar essa estação com mais disposição, equilíbrio e qualidade de vida. A massoterapia, além de ser uma prática relaxante, é um cuidado integral com o corpo e a mente. Se você sente dores, rigidez ou desconfortos com frequência durante os dias frios, considere incluir a massagem terapêutica na sua rotina. Seu corpo e sua saúde agradecem.

Fonte: Rita Astolfi  
Massoterapeuta Clínica  
(54) 99937-9379  
@ritaastolfimassoterapiaclinica



# Pais

O PRESENTE IDEAL

EM ATÉ **5x** SEM JUROS

**GARASO**  
MODA HOMEM

☎ 3601-5820 ☎ 99239-1071 @garasomodahomem  
📍 Rua XV de Novembro, 750 - Passo Fundo



# Muito além da estética: a importância do planejamento especializado no uso de alinhadores invisíveis

Nos últimos anos, os alinhadores invisíveis se popularizaram como uma alternativa moderna e discreta aos aparelhos fixos tradicionais. Bastante difundidos em redes sociais e propagandas, eles vêm sendo associados a conforto, estética e praticidade. No entanto, o que muitos não sabem é que o sucesso desse tipo de tratamento depende muito mais do profissional por trás do planejamento do que do dispositivo em si.

É importante reforçar que o alinhador invisível é uma ferramenta ortodôntica — e como qualquer ferramenta, seus resultados são determinados pela forma como é utilizada. Por trás de cada movimento dentário existe um estudo minucioso, que envolve o conhecimento técnico do profissional, a experiência clínica e a capacidade de interpretar individualmente cada caso.

Diferente do que se imagina, os alinhadores não servem apenas para pequenas correções estéticas. Com planejamento adequado, é possível tratar problemas mais complexos de mordida, corrigir discrepâncias ósseas leves e controlar desgastes dentários. A ortodontia com alinhadores pode, inclusive, proporcionar mais controle

e previsibilidade do que o aparelho fixo, quando bem conduzido. Mais do que tecnologia, o sucesso do tratamento depende do olhar clínico que transforma dados em um plano personalizado, funcional e estético. Outro ponto importante é que, assim como na ortodontia convencional, o uso de alinhadores muitas vezes exige recursos auxiliares como attachments (pequenas elevações em resina nos dentes), elásticos, desgastes interproximais (afinamento controlado dos dentes para ganho de espaço) e mini-implantes. Esses elementos, planejados estrategicamente, são essenciais para garantir segurança e previsibilidade no tratamento.

É natural que o paciente busque referências ao escolher com quem vai tratar, e uma dúvida frequente gira em torno dos chamados “selos” que



alguns dentistas recebem de determinadas marcas de alinhadores. Esses selos (como Platinum, Diamond, entre outros) estão atrelados à quantidade de casos vendidos, e não necessariamente à qualidade

ou à taxa de sucesso dos tratamentos realizados. Um número maior de vendas pode indicar volume, mas não substitui o olhar técnico, a condução ética e a personalização criteriosa que um bom tratamento exige. Então, não necessariamente “quem vende mais, trata melhor”.

A ideia de que “todos os alinhadores são iguais” ou que “quanto mais selos, melhor o profissional” pode levar a frustrações e resultados insatisfatórios quando não se leva em conta a complexidade de um planejamento ortodôntico — e aí entra a ATM, que em muitos casos contraindica o uso

de alinhadores. Mais do que escolher uma marca ou um status, é fundamental escolher um profissional capacitado, com formação específica na área e experiência em conduzir casos variados.

Em última análise, o tratamento ortodôntico com alinhadores não é um produto pronto para consumo. Ele é um processo clínico cuidadoso, individualizado, que precisa respeitar o tempo biológico de cada paciente e priorizar não apenas a estética do sorriso, mas sua função e equilíbrio com todo o sistema estomatognático.

A ortodontia contemporânea tem evoluído para proporcionar tratamentos mais discretos, rápidos e confortáveis. Mas nenhuma tecnologia substitui a importância de um olhar clínico treinado, ético e responsável, porque alinhar dentes é simples. Transformar sorrisos com consciência, técnica e propósito é para especialistas — e não para vendedores de aparelho.

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



TRANSFORME SEU FUTURO COM UMA

## GRADUAÇÃO A DISTÂNCIA

Ana Paula Minosso  
Estudante Uninter

- Fonoaudiologia
- Terapia Ocupacional
- Segurança do Trabalho

**E MUITO MAIS**

INSCREVA-SE JÁ!

Polo Passo Fundo  
(54) 98108-8607

**UNINTER.COM**

Centro Universitário Internacional Uninter — credenciado pelo MEC nº 095 de 20/03/2012, D.O.U. de 20/03/2012, com reconhecimento para subsídio SAG pelo MEC nº 1.536 de 14/03/2014, D.O.U. de 20/03/2014, reconhecimento institucional pelo MEC nº 1.239 de 14/03/2014, D.O.U. de 14/03/2014, e reconhecimento institucional pelo MEC nº 1.536 de 14/03/2014, D.O.U. de 14/03/2014.

## 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

CRO-RS 17204

## Angela de Souza Garbin

PSICÓLOGA - CRP 07/20522

Especialista em Dinâmicas das Relações Familiares e Conjugais  
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



# Agosto Branco

## Mês de Conscientização sobre Câncer de Pulmão

Agosto Branco é o mês dedicado à conscientização sobre o câncer de pulmão. Esta iniciativa tem o objetivo de informar a população sobre a importância da prevenção, do diagnóstico precoce e do tratamento adequado dessa doença.

O que é o Câncer de Pulmão?

O câncer de pulmão é um tipo de câncer que se origina nos tecidos pulmonares, geralmente nas células que revestem as vias aéreas. Ele ocorre quando as células dos pulmões começam a se multiplicar de forma descontrolada, formando tumores que podem interferir na função respiratória. Existem dois principais tipos de câncer de pulmão: câncer de pulmão de células pequenas e câncer de pulmão de não pequenas células.

Tipos de Câncer de Pulmão

**Câncer de Pulmão de Células Pequenas (CPCP):**

Representa cerca de 10 a 15% dos casos de câncer de pulmão;

Cresce rapidamente e se espalha para outras partes do corpo;

Frequentemente associado ao tabagismo.

**Câncer de Pulmão de Não Pequenas Células (CPNPC):**

É o tipo mais comum, representando cerca de 85% dos casos;

Engloba vários subtipos, como adenocarcinoma, carcinoma de células escamosas e carcinoma de grandes células;

Tende a crescer e se espalhar mais lentamente do que o CPCP.

Sintomas do Câncer de Pulmão

Os sintomas do câncer de pulmão podem variar, mas os mais comuns incluem:

Tosse persistente que não desaparece;

Dores no peito que pioram ao respirar fundo ou tossir;

Dificuldade para respirar;

Rouquidão;

Perda de peso inexplicável;

Fadiga;

Expectoração com sangue.

Diagnóstico e Tratamento

O diagnóstico do câncer de pulmão é feito através de exames clínicos, laboratoriais e de imagem, como radiografias de tórax, tomografias computadorizadas, biópsias e PET-CTs. O tratamento depende do tipo e estágio do câncer, bem como da condição geral de saúde do paciente. As principais abordagens incluem:

Cirurgia: Remoção do tumor ou

parte do pulmão afetado.

**Quimioterapia:** Uso de medicamentos para destruir células cancerosas.

**Radioterapia:** Uso de radiação para destruir células cancerosas.

**Imunoterapia:** Estimula o sistema imunológico para combater o câncer.

**Terapia Alvo:** Uso de medicamentos que atacam especificamente células cancerosas.

Importância da conscientização

A conscientização sobre o Câncer de Pulmão é muito importante para um diagnóstico precoce, aumentando as chances de sucesso no tratamento. A campanha Agosto Branco busca informar a população sobre os sintomas e a necessidade de procurar ajuda médica ao notar qualquer sinal ou sintoma.

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



Sabores  
que despertam  
memórias  
e criam momentos  
inesquecíveis.

**TEMPERÔ**  
Cozinha caseira

📍 Rua Paissandú, 1173/Sala 5 - Centro (em frente a Faculdade Anhanguera) 📱 @temperopf

Aberto de segunda a sábado, das 11h30 às 14h30.







# Problemas bucais e comprometimento sistêmico

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

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

O mau funcionamento desta articulação pode acarretar dores no lo-

cal (à frente do ouvido), dores em diversos locais da cabeça, dores de ouvido, assim como sensação de ouvido tapado, zumbido e surdez (temporária ou não). Dependendo da posição em que a mandíbula se coloca, também provoca alterações respiratórias podendo colaborar com o aumento da APNÉIA OBSTRUTIVA DO SONO, tornando o sono conturbado.

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

Naturalmente uma pessoa com dor ficará mais contraída podendo com o decorrer do tempo mudar sua postura. Naturalmente a respiração também ficará alterada naquele que tem mudanças posturais e vice-versa. O universo das dores orofaciais é assim: um círculo onde um problema vai se ligando a outro até que o paciente entre num colapso corporal. Nesta

altura já se passaram anos e o diagnóstico tende a ser difícil, complicado porque se confunde com outras doenças, especialmente a FIBROMIALGIA.

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

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

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



## PASSO FUNDO

168 anos de história e força!

Esse mês comemoramos a **garra de um povo** que constrói com **trabalho, fé e coragem** o futuro de uma das cidades mais importantes do nosso estado.

A Executiva do Partido Renovador Trabalhista Brasileiro – PRTB de Passo Fundo, em nome do seu presidente Valtair Pinno, parabeniza com orgulho a nossa cidade pelos seus 168 anos de fundação.

Seguimos firmes no propósito de defender os valores que movem essa terra: a família, a liberdade, o empreendedorismo e o desenvolvimento com responsabilidade.

**PRTB** ★ ★  
PARTIDO RENOVADOR  
TRABALHISTA BRASILEIRO

**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





# Atividade física e musculação:

## aliados na melhora das dores nas pernas e na qualidade de vida

Nos dias de hoje, é muito comum vermos pessoas programando a aposentadoria financeira, mas e aposentadoria do seu corpo? Conforme envelhecemos, nossa circulação também envelhece. Pense na circulação como a fundação de uma casa: de nada adianta uma bela estrutura, se a base não for sólida. Graças a conscientização populacional nos últimos tempos cada vez mais pessoas buscam maneiras de manter a saúde em dia e melhorar sua qualidade de vida. Uma das estratégias que vem ganhando destaque é a prática regular de atividade física, especialmente a musculação.

Estudos e relatos de especialistas indicam que a musculação pode ser uma excelente aliada na: redução das dores nas pernas; na longevidade; e na prevenção de doenças neurodegenerativas como o Alzheimer. Isso acontece porque o fortalecimento muscular ajuda a estabilizar as articulações, melho-

rar a circulação sanguínea e reduzir a sobrecarga em músculos e tendões, contribuindo para o alívio de dores e desconfortos nos membros.

Com a melhora circulatória promovida pela prática de exercícios físicos, o cérebro recebe mais

oxigênio e nutrientes essenciais, aumenta a produção de substâncias químicas que promovem o bem-estar geral, bem como, a saúde cerebral, com a proteção das células nervosas responsáveis por a memória e o raciocínio mais afiados.

Pessoas que se dedicam à musculação frequentemente relatam maior disposição, melhora na postura, aumento da resistência e uma sensação geral de saúde aprimorada. Se você busca uma vida mais ativa e livre de dores, cuidar das pernas é planejamento. As pernas são a base que te sustenta para viver todos os seus sonhos, e garantir que você terá a liberdade e a energia para aproveitar o melhor da vida.

Consultar um profissional vascular pode ser um ótimo passo. Com orientação adequada, a saúde das suas pernas pode ser mantida segura e extremamente benéfica, ajudando a transformar sua rotina e a conquistar uma melhor qualidade de vida. Lembre-se: cuidar das pernas é investir na sua felicidade e bem-estar a longo prazo!

Fonte: **José Missio**

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



**O sabor da festa  
começa aqui!**

**NAFE**  
**FESTAS**  
doces e salgados

**Salgados** **Docinhos**  
**Bolos Caseiros** **Sobremesas**  
**Folhados** **Baby Donuts**

**Faça agora  
sua encomenda!**

54 9 9959.8959

@nafefestas



**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 sua imunidade alta**:

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



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

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

# MARIAH HOME DECOR



**Mais estilo,  
mais sofisticação,  
mais você.**



**Avenida Brasil, 470**  
Em frente ao Zaffari

Instagram: Mariah Home Decor  
54 99639-0129  
54 3622-0129



## IPPF – Diagnósticos que cuidam de você desde 1975

Por trás de cada exame, existe um **olhar atento**.  
Por trás de cada laudo, um **compromisso com a vida**.  
Por trás de cada diagnóstico, um **time preparado**.

É assim que o IPPF trabalha e é por isso que estamos aqui, para apoiar médicos, cuidar de pacientes e entregar confiança em cada resultado.

Com uma equipe especializada e tecnologia de ponta, realizamos exames de anatomia patológica, citopatologia, imuno-histoquímica e outros serviços fundamentais para o diagnóstico médico.

**www.ippf.com.br**

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

**IPPF**  
PATOLOGIA E BIOLOGIA MOLECULAR

**50 ANOS**  
Desde 1975