

ano24
nº 276
Julho 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

Produtos Naturais
Sem Glúten
Sem leite
Produtos Terapêuticos
54 99694-0161
@telos.produtosnaturais

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 @lojradioativageek

MACACO GORDO
A LOJA QUE
QUEBRA O
SEU GALHO...
MATERIAIS HIDRÁULICOS,
ELÉTRICOS E FERRAGENS
Faça seu orçamento:
54 98111-0373 / 54 3045-2100

HOSPITAL DE OLHOS LIONS
HOGC Designing A. Martins Ribeiro

TRANSFORME SUA VISÃO: TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE CIRURGIA REFRATIVA

CONHEÇA OS BENEFÍCIOS, RISCOS E
TIRE SUAS PRINCIPAIS DÚVIDAS
SOBRE O PROCEDIMENTO QUE PODE
TRANSFORMAR SUA VISÃO. **PÁG. 3**

**Sobre a infância
que nos marca**
página 08

Podologia
página 15

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

Psicoterapia online para idosos

Uma possibilidade na palma da mão

Falar sobre saúde mental na terceira idade ainda é um tabu para muitos. Mas, diante de uma realidade em que o envelhecimento da população é crescente e inevitável, precisamos romper o silêncio e encarar de frente uma questão fundamental: como cuidar da saúde emocional das pessoas idosas de forma acessível e eficaz? A resposta pode estar mais próxima do que parece — na tela de um celular, de um tablet ou de um computador. A psicoterapia online para idosos, mais do que uma alternativa viável, torna-se uma necessidade urgente!

Em primeiro lugar, é impossível ignorar a acessibilidade que a psicoterapia virtual oferece. Alguns idosos possuem dificuldades de locomoção, dependem de terceiros para se deslocar ou vivem em áreas afastadas dos centros urbanos. Com a possibilidade online, essas barreiras desaparecem e o atendimento psicológico chega até a sua casa rompendo fronteiras geográficas e físicas. Isso é autonomia, é dignidade, é utilizar com inteligência a tecnologia.

Além disso, o conforto do lar traz um impacto emocional positivo. Sessões realizadas em um ambiente familiar reduzem o estresse que muitas vezes acompanha a ida ao consultório, tais como o trânsito, longas esperas, cansaço físico ou ainda ter de enfrentar o frio, a chuva ou o calor excessivos. No aconchego de sua casa, o idoso tende a se sentir mais seguro e à vontade para se expressar, o que fortalece a relação com o psicólogo e torna o tratamento mais eficaz.

Outro ponto essencial — e que costuma ser negligenciado — é o po-

der da conexão emocional proporcionado pela psicoterapia online. Muitos idosos enfrentam o isolamento social, especialmente após a aposentadoria ou a perda de entes queridos. A possibilidade de conversar com um profissional, mesmo que virtualmente, ajuda a preencher esse vazio, oferecendo escuta, acolhimento e orientação. É claro que a psicoterapia não substitui vínculos afetivos, mas pode ser um canal de reconstrução emocional e estimuladora a novas experiências sociais.

Obviamente que há também desafios. Alguns idosos ainda têm resistência ao uso da tecnologia ou dificuldades práticas para acessar plataformas digitais. Mas essas barreiras podem — e devem — ser superadas com o apoio da família, com explicações passo a passo, dispositivos adequados e paciência. A experiência mostra que, com o suporte certo, grande parte dos idosos se adapta muito bem ao formato online, até porque, da mesma forma que fazem chamadas de vídeos para seus familiares e amigos, farão para as sessões. Costumo encaminhar um breve vídeo com orientações para o melhor aproveitamento das sessões, tais como estar em ambiente privativo (pode ser o próprio quarto) ou utilizar-se de fones de ouvido e, ainda, optar por realizá-la em seu telefone celular ou por um computador.

É importante destacar que não estamos falando de uma solução paliativa, mas de uma prática com benefícios comprovados. Estudos indicam melhora significativa no humor, na autoestima e na qualidade de vida de idosos que fazem psicoterapia. Além

disso, sintomas de ansiedade, depressão e solidão tendem a diminuir, o que resulta em maior engajamento em atividades sociais e familiares. É um ganho que vai além do emocional — é qualidade de vida.

A psicoterapia online é segura, prática, adaptável e, acima de tudo, necessária. Investir nesse tipo de cuidado é reconhecer o valor da vida em todas as suas fases.

Se você tem um familiar idoso passando por dificuldades emocionais, ou se você mesmo está enfrentando os desafios do envelhecimento, considere a psicoterapia online. Às vezes, o primeiro passo para a transformação está apenas a um clique de distância. Porém, faço um alerta: certifique-se sobre o serviço de psicoterapia oferecido, se o profissional é de fato um psicólogo com registro e legalizado em seu Conselho Regional, bem como se está autorizado para tal prestação de serviço. Há muitos golpes na internet, e você sabe, pessoas mal-intencionadas estão sempre em busca de uma oportunidade. Já escrevi sobre isso em meu site: (www.homenapsicologia.com.br) na sessão MEUS ARTIGOS / COMPORTAMENTO / Psicoterapia online, uma realidade) onde é possível verificar sobre a viabilidade dessas sessões e, no meu caso, sobre a idoneidade de meu serviço. Viva o agora, atualize-se, não pare no tempo, seu tempo é hoje!

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



Curiosidades sobre cérebro humano



O cérebro interpreta as dores, mas não é capaz de senti-las

O cérebro em si é incapaz de sentir dores porque não possui terminações nervosas. Esse é o caminho percorrido pela dor: ela começa em terminações nervosas denominadas nociceptores, que estão presentes na pele, articulações e órgãos internos. Esses pontos detectam qualquer alteração no corpo e envia a informação ao cérebro por meio do sistema nervoso. O cérebro, então, processa esse dado e decide como vai reagir, ou seja, se vai gerar alguma reação ou não.

Cérebro se desenvolve até os 25 anos

Cientistas afirmam, baseados em estudos de imagens, que o cérebro não está completamente maduro até que a pessoa atinja os 25 anos de idade. No entanto, os primeiros anos de vida são responsáveis pela maior parte de desenvolvimento do cérebro. Estima-se que os neurônios formam de 700 a 1.000 novas conexões a cada segundo.

O tamanho do cérebro é irrelevante

Por questões evolutivas, as mulheres têm um cérebro mais ou menos 10% menor que dos homens, mas isso não é nenhuma desvantagem, já que elas também possuem mais células nervosas.

Cérebro produz e gasta muita energia

Um cérebro em repouso produz muita energia. Para isso, o órgão consome cerca de 20% do oxigênio e de toda a glicose produzida no corpo.

César Augusto Ribeiro de Oliveira

Psicólogo - CRP 07/13.695



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

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

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

Passografic
INDÚSTRIA GRÁFICA



Voando alto na sua criatividade!

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

Transforme sua visão

Tudo o que você precisa saber sobre cirurgia refrativa. Conheça os benefícios, riscos e tire suas principais dúvidas sobre o procedimento que pode transformar sua visão.

A cirurgia refrativa tem se tornado uma opção cada vez mais procurada por quem deseja corrigir problemas de visão como miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia (vista cansada). Com a evolução da tecnologia, esse procedimento tem se mostrado eficaz e seguro, proporcionando uma nova perspectiva de vida para os pacientes. No Hospital de Olhos Lions de Passo Fundo, essa cirurgia é realizada com uma tecnologia exclusiva no Interior do Rio Grande do Sul, garantindo resultados precisos e satisfatórios.

Benefícios da cirurgia refrativa

De acordo com o Diretor Técnico e Coordenador da Residência Médica no Hospital de Olhos Lions, Dr. Carlos Ricardo de Camargo Ramos, os benefícios da cirurgia refrativa são inúmeros. Um dos principais é a liberdade de não depender mais de óculos ou lentes de contato, facilitando atividades cotidianas e esportivas.

"A cirurgia oferece uma recuperação rápida, com muitos pa-



cientes retomando suas atividades normais em poucos dias. Outro benefício importante é a melhoria na qualidade de vida, já que a visão corrigida contribui significativamente para o bem-estar geral", explica o médico.

Dr. Carlos listou as principais

dúvidas dos pacientes e responde abaixo. Confira:

Quem pode fazer a cirurgia?

A maioria dos adultos com problemas refrativos pode ser candidata à cirurgia. No entanto, é essencial passar por uma avaliação

detalhada para determinar a viabilidade do procedimento.

A cirurgia é dolorosa?

A cirurgia refrativa é minimamente invasiva e, geralmente, indolor. A anestesia local em forma de colírio é utilizada para garantir o conforto do paciente.

Qual é o tempo de recuperação?

A recuperação varia de paciente para paciente, mas muitos relatam uma melhora significativa na visão já no dia seguinte ao procedimento, com recuperação completa em algumas semanas.

Quer saber mais?

Se você está considerando a cirurgia refrativa, agende uma consulta no Hospital de Olhos Lions de Passo Fundo para esclarecer todas as suas dúvidas e avaliar a melhor opção para o seu caso. Transforme sua visão e sua vida com a ajuda de profissionais qualificados e tecnologia de ponta. Ligue ou envie uma mensagem para o telefone (54) 3318-0200.



JALECOS PERSONALIZADOS

VÁRIOS MODELOS, COM OPÇÕES DE BORDADOS E TECIDOS DIFERENTES

SOLICITE SEU ORÇAMENTO

54 99136-9093

FÁBRICA PRÓPRIA
CONFECÇÕES SOB MEDIDA
SERVIÇO DE ALFAIATARIA

CLASS
Jalecos Personalizados

Rua Teixeira Soares, 839/Sala 117 - Galeria João Zanatta (em frente ao HSPV)
classroupabranca classroupabranca@gmail.com



Enxergue com exatidão.

Viva com estilo!

20%
de desconto
no mês de julho

Na Óptica Exata, seu olhar merece o melhor.
Aqui você encontra lentes com alta tecnologia,
armações modernas e atendimento personalizado
para realçar sua visão — e sua personalidade.

ÓPTICA
EXATA

• ÓCULOS • LENTES DE CONTATO • JÓIAS E RELÓGIOS • CUIAS

TRABALHAMOS COM AS MELHORES MARCAS DE LENTES
Varilux. Transitions. Crizal. Kodak HOYA ZEISS



54 98143-1718 54 3312-3551 / 3045-6625 @opticaexatapf
Av. Brasil, 333 - Centro (próximo ao Banco do Brasil)

IOF: entenda o que é e como impacta o seu bolso

Nos últimos dias, uma mudança importante passou quase despercebida por muita gente, mas pode fazer diferença no seu bolso: o Congresso derrubou o decreto que aumentava o IOF, o Imposto sobre Operações Financeiras. Com isso, as alíquotas voltam aos patamares anteriores, trazendo certo alívio para quem usa cartão de crédito internacional, envia dinheiro para fora ou faz empréstimos e financia-



mentos.

Mas, afinal, o que é esse imposto?

O IOF, sigla para Imposto sobre Operações Financeiras, é um tributo federal cobrado em diversas movimentações de dinheiro, como compras no cartão de crédito internacional, operações de câmbio, empréstimos, financiamentos e até seguros. Ele existe como uma forma do governo **regular a economia e arrecadar recursos**, funcionando também como ferramenta para controlar o consumo e o fluxo de capital, especialmente em momentos de instabilidade. Em outras palavras, sempre que você movimenta dinheiro de forma menos comum, como enviar valores ao exterior ou

contratar crédito, o IOF entra em cena.

E o que isso significa na prática?

Para quem costuma comprar em sites do exterior, viajar ou usar plataformas como Wise e Nomad para câmbio digital, o IOF é de **5,38% no cartão de crédito internacional e 1,1% nas remessas de dinheiro**. Pode parecer pouco, mas quem já lidou com o famoso “efeito do dólar + IOF” sabe como esses centavos viram reais muito rapidamente na fatura do cartão. Além disso, para quem precisa de crédito – seja pessoal ou para o pequeno negócio – o imposto sobre empréstimos também deixa de subir. Isso ajuda a manter o custo do dinheiro um

pouco mais baixo, o que é essencial num momento em que muitas famílias e empresas estão reequilibrando suas finanças. Esse tipo de decisão pode parecer distante da nossa realidade, mas ela tem impacto direto no dia a dia. Em tempos de orçamento apertado e aumento de preços, **toda economia conta** – especialmente aquela que vem de algo que nem sempre conseguimos negociar: os impostos.

Então, se você está pensando em viajar, fazer uma compra em site estrangeiro, investir em dólar ou até renegociar um empréstimo, vale a pena prestar atenção. A mudança no IOF pode não resolver todos os problemas financeiros, mas já é um pequeno respiro no meio de tantas pressões.

Cuidar das finanças também é estar bem-informada. E cada informação que chega até você é uma oportunidade de fazer escolhas mais conscientes.

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



MELHORE A SUA QUALIDADE DE VIDA COM O PILATES

Agende sua aula experimental e descubra os benefícios



54 99627-7499

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



Culinária árabe feita com alma.
Sabores autênticos, ambiente acolhedor
e uma experiência árabe inesquecível.



REALIZE SEU EVENTO CONOSCO!

Eventos corporativos, casamentos, formaturas, aniversários.

Entre em contato conosco e nos siga nas redes sociais
54 99964-4403 @malastranabistro

Julho Amarelo

Atenção para a Hepatite B durante o tratamento quimioterápico



No mundo, mais de 240 milhões de pessoas são portadoras crônicas do vírus da hepatite B. É importante destacar que o tratamento quimioterápico pode ativar o vírus, especialmente em pacientes com tumores hematológicos, como linfomas e leucemias. Embora a ativação viral em tumores sólidos, como mama, pulmão e intestino, não seja tão bem documentada, é um fenômeno que merece atenção.

Os portadores crônicos do vírus da hepatite B são aquelas pessoas que tiveram contato com o vírus em algum momento de suas vidas. Essas pessoas não apresentam infecção ativa nem sintomas de hepatite, mas podem ser identificadas através de um exame de sangue que detecta a presença de anticorpos, como o anti Hbc total ou IgG.

A imunossupressão causada pela quimioterapia é a principal responsável pela reativação do vírus. Durante o tratamento, ocorre um aumento da replicação viral nas células do fígado, chamadas

hepatócitos. Posteriormente, com a melhora da imunidade, pode ocorrer a destruição dos hepatócitos infectados, causando alterações nos exames laboratoriais que avaliam a função hepática. Em alguns casos, podem surgir sintomas clínicos de hepatite.

Um estudo revelou que 19% dos pacientes previamente expostos ao vírus da hepatite B e submetidos à quimioterapia experimentaram a ativação viral. Dentre as drogas mais frequentemente associadas a essa ativação estão antraciclinas, vincristina, etoposídeo, everolimus, metotrexato e anticorpos monoclonais, como o rituximabe.

Diante dessas informações, surge a questão: todos os pacientes que iniciarão o tratamento quimioterápico devem realizar os exames específicos? De acordo com dados de revisão da literatura, recomenda-se que os pacientes façam exames com pesquisa sorológica antes de iniciar a quimioterapia.

E quanto aos pacientes que

já tiveram contato com o vírus da hepatite B, o que fazer? Nestes casos, pode ser recomendado o uso preventivo de antivirais, como entecavir ou tenofovir. Portanto, é fundamental manter um acompanhamento médico atualizado, com profissionais cientes das necessidades do paciente, a fim de evitar complicações durante o tratamento oncológico. Além disso, é importante ressaltar a relevância da vacinação como medida preventiva.

Fonte: Dra. Cristiane Zanotelli
Hematologista | CRM 38.589



Fonte: Dra. Daiane Weber
Hematologista | CRM 33.632

Hematoclin:
(54) 3622-4655 | (54) 99921-3830

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
Camara de Vereadores PF
camarapf

GAV comunicação.com.br

Trombose Venosa Profunda

A trombose venosa profunda (TVP), conhecida como flebite ou tromboflebite profunda, é a doença causada pela coagulação do sangue no interior das veias — vasos sanguíneos que levam o sangue de volta ao coração — em um local ou momento não adequados (devemos lembrar que a coagulação é um mecanismo de defesa do organismo). As veias mais comumente acometidas são as dos membros inferiores (cerca de 90% dos casos). Os sintomas mais comuns são inchaço e dor. É uma patologia mais frequente em pessoas portadoras de certas condições predisponentes — uso de anticoncepcionais ou tratamento hormonal, tabagismo, presença de varizes, pacientes com insuficiência cardíaca, tumores malignos, obesidade ou a história prévia de trombose venosa.

Outras situações são importantes no desencadeamento da trombose: cirurgias de médio e grande portes, infecções graves, traumatismo, a fase final da gestação e o puerpério (pós-parto) e qualquer outra situação que obrigue a uma imobilização prolongada (parali-



sias, infarto agudo do miocárdio, viagens aéreas longas, etc.). Entre as condições predisponentes é importante citar ainda a idade avançada e os pacientes com anormalidade genética do sistema de coagulação.

A TVP pode ser de extrema gravidade na fase aguda, causando embolias pulmonares muitas vezes

fatais (embolia pulmonar é causada pela fragmentação dos coágulos e a migração até os pulmões, entupindo as artérias pulmonares e gerando graves problemas cardíacos e pulmonares). Na fase crônica, após dois a quatro anos, os principais problemas são causados pela inflamação da parede das veias que, ao cicatrizarem, podem levar

a um funcionamento deficiente desses vasos sanguíneos.

O conjunto das lesões (pigmentação escura da pele, grandes varizes, inchaço das pernas, eczemas e úlceras de perna) é chamado de síndrome pós-flebitica. Essa complicação leva a imensos problemas socioeconômicos por ser de tratamento caro, prolongado e extremamente penoso em suas repercuções sociais.

A TVP é, muitas vezes, assintomática. O diagnóstico clínico é difícil. O exame mais utilizado para o diagnóstico da TVP é o Eco Color Doppler. O tratamento é feito com substâncias anticoagulantes (impedem a formação do trombo e a evolução da trombose) ou fibrinolíticos (destroem o trombo). Mais modernamente, e em situações selecionadas, o tratamento da TVP pode ser feito na própria residência do paciente, usando-se as heparinas de baixo peso molecular.

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

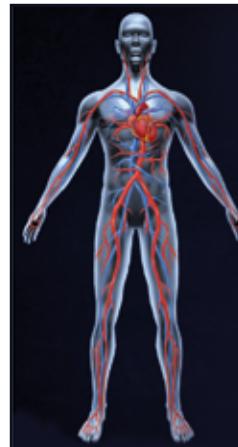
Imóveis & Investimentos

Rua Bento Gonçalves, 427 - Centro - Passo Fundo/RS

www.fatisa.com.br

fatisa@fatisa.com.br

Cirurgia Vascular
Cirurgia Endovascular
Ecodoppler Vascular



Dr. Tiago Scherer
CREMERS 30693



• 54 3311-6862

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

QNS
QUELI NUNES SONZA

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



• 54 33127956 • 54 99975-7365

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



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](https://www.instagram.com/credioestemicrocredito) no Instagram e curta a página [Credioeste](https://www.facebook.com/Credioeste) no Facebook.



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



credioeste

Sobre a infância que nos marca

O que seria de nós sem as memórias de infância? Essa pergunta ecoa em busca de uma resposta que tende a ser bastante complexa e nada unânime, já que ora a infância remete a um momento em que a inocência é a maior aliada, ora remete a um período da vida que não soa confortável para muitos.

Quando falamos desse momento tão importante para o desenvolvimento emocional de uma pessoa, falamos sobre o período da vida em que mais estamos propensos a internalizar os acontecimentos, ou seja, a criança está no ápice da construção do seu entendimento sobre si e sobre o mundo, formando imagens e ideias que posteriormente irão ressurgir, dentre as inúmeras formas, através de lembranças. É durante a fase de desenvolvimento infantil que a criança precisa de um adulto que possa decodificar as emoções para ela, alguém que possa ajudar a criança a atribuir significados emocionais aos acontecimentos vivenciados nesse período, para que então ela possa posteriormente acessar esses registros que permanecerão por muito tempo com ela, embora na vida adulta eles podem vir a ser ressignificado a partir da



atribuição de um novo significado a tal episódio.

Uma grande aliada das lembranças são as fotos, em que a partir delas torna-se possível capturar as emoções em uma fração de segundos, para então eternizá-las. Ainda, é possível também lembrar com clareza de um tempo não tão distante em que as fotos eram tiradas majoritariamente em ocasiões comemorativas ou então, para demarcar uma situação especial. São essas mesmas fotos que hoje ao nos debruçarmos sobre elas, conseguimos acessar recortes da nossa

infância com os nossos olhos, que mesmo estando mais envelhecidos, nos transportam para o cenário retratado.

Evidentemente que nem todas as lembranças que nos vêm à mente sobre a nossa infância são memórias positivas ou afetivas. Por vezes nos encontramos mergulhados em vivências passadas que nos remetem a um tempo difícil, não tão florido quanto gostaríamos, mas que ainda assim nos pertencem e nos constituem. Dar a oportunidade para o nosso eu adulto, que mesmo mergulhado nas inúmeras responsabilida-

dades que hoje nos são atribuídas, abraçar o nosso eu criança, é uma oportunidade de viajar no tempo e acessar registros que por tantas vezes deixamos de lado por medo, vergonha, tristeza ou simplesmente por estarmos constantemente preocupados com o futuro.

Mas retomando a pergunta: afinal, o que seria de nós sem as memórias de infância? Provavelmente, seríamos pessoas em busca de respostas que talvez nunca teríamos, com uma sensação contínua de não pertencimento ou ainda, de uma parte faltante. São justamente essas memórias que nos tornam subjetivos e nos permitem sermos diferentes uns dos outros, ao mesmo tempo que são essas memórias que nos ajudam a criar vínculos com pessoas, seja pela via de identificação ou pela via do oposto que nos atrai. Sem essas memórias, seríamos pessoas sem uma história em que, por mais difícil que possa ter sido, ainda assim é a sua história, é o seu passado e a sua vida.

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



**+ ECONOMIA
PRATICIDADE**

LAVE E SEQUE SUAS ROUPAS
EM APENAS 75 MINUTOS.

SABÃO E AMACIANTE INCLUSOS.

CASHBACK DE 5% EM TODOS OS CICLOS.

A MAIOR LAVANDERIA DE AUTOATENDIMENTO DE
PASSO FUNDO FICA NA RUA MOROM, EM FREnte A AUTOESCOLA JANAINA



NOVIDADE

MÁQUINA DE CAFÉ
COM 8 OPÇÕES DE
SABORES. VENHA
EXPERIMENTAR!

Lavup
LAVANDERIA
AUTOATENDIMENTO

**Água alcalina refrigerada,
mineralizada e livre
de bactérias.**





Purificadores de Água
LACOURT & PINNO

54 99979-9003 54 3198-0771

Dry Needling na Síndrome Dolorosa Miosfascial e nos Pontos Gatilhos

Em condições normais do nosso corpo, os músculos contraem e relaxam. Na Síndrome Miosfascial, algumas fibras vão se manter contraídas. Isso causa um processo inflamatório na região, o que gera cada vez mais dor e sensibilização, sentindo uma dor somática profunda em um músculo ou grupo de músculos.

Pontos gatilhos, também conhecidos como pontos miosfaciais ou trigger points, são pontos de tensão muscular que, quando pressionados causam dor local e podem irradiar dor para outras regiões do corpo podendo ser intensas e prolongadas.

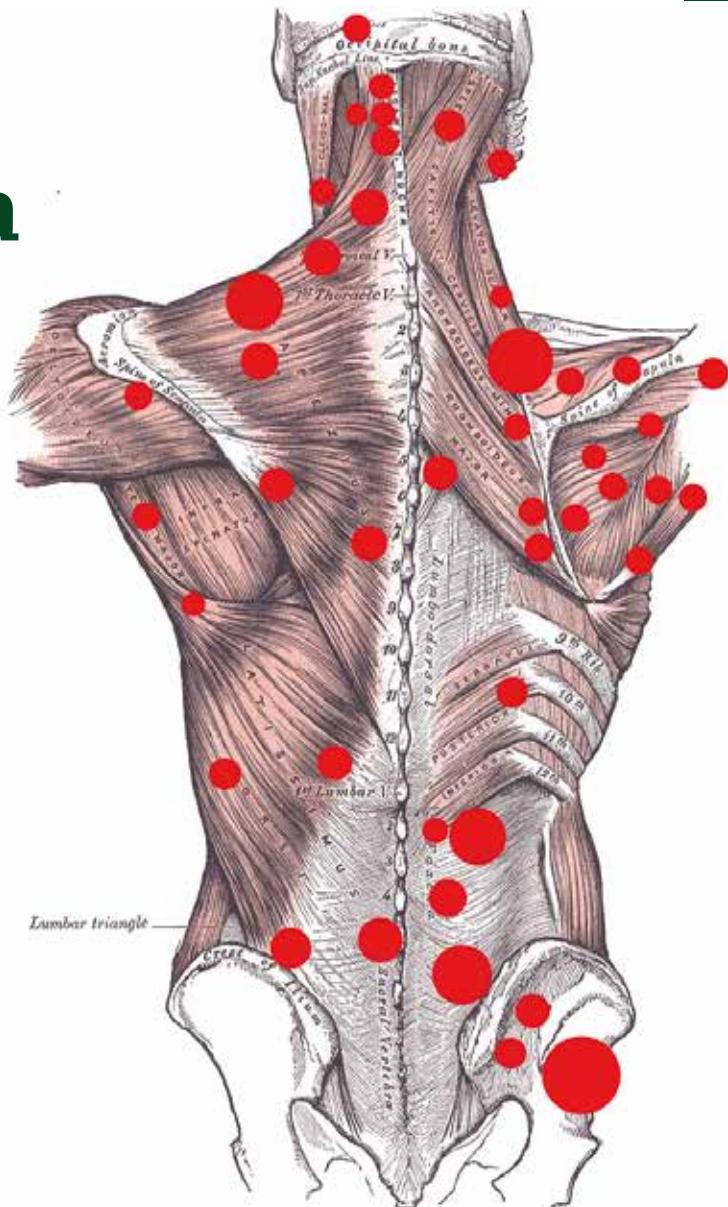
O Dry Needling, ou agulhamento a seco, é uma técnica da Fisioterapia, que utiliza agulhas finas para estimular pontos gatilhos miosfas-

cias. A técnica é baseada na neurofisiologia e neuroanatomia.

Benefícios do Dry Needling:

- Alívio da dor muscular;
- Melhora do movimento;
- Redução da tensão muscular;
- Normalização da disfunção muscular;
- Facilitação do retorno da função do músculo.

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



Conheça os cursos da área de

Saúde

GRADUAÇÃO SEMIPRESENCIAL*

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

INSCREVA-SE JÁ!

UNINTER.COM

Polo Passo Fundo
(54) 98108-8607 ☎

Cursos Universitários Internacionais Uninter - autorizados pelo Portaria MEC nº 188 de 28/05/2019, CDDU nº 02/2020, com reconhecimento para matrícula EAD pelo MEC nº 170, de 07/02/2016, Reconhecimento Institucional pelo Portaria MEC nº 129 de 26/03/2016, CDDU nº 00/2016, e Reconhecimento Institucional pelo Portaria MEC nº 105 de 26/03/2015, CDDU nº 29/03/2015. Os cursos de Pós-Graduação Letiva pertencem à instituição de ensino devidamente deferida pelo MEC.

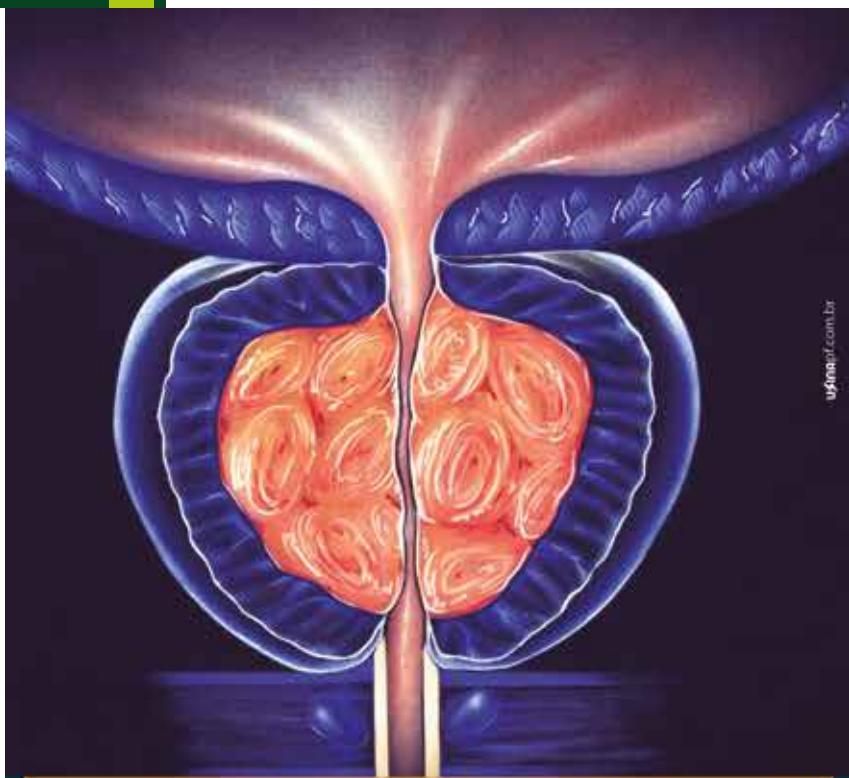
Carina Tagliari
Fisioterapeuta

Pilates

Microfisioterapia

**Intradermoterapia
Mesoterapia
Terapia Neural**

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



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 22402e - 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



Você sofre de dor lombar?

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

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

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

Esta abordagem consiste em



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

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

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

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

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

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

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

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



CUIDADOS QUE TRANSFORMAM VIDAS

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.

TALLAMINI
A arte de cuidar



Clinical Center
Rua Uruguai, 1969.
Passo Fundo - RS

(54) 99956-9567
(54) 99910-7191





Reiki

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

Como funciona o Reiki a distância

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

Como fazer Reiki a distância

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

mentais, espirituais e emocionais. A energia Reiki age onde você precisa de mais ajuda para superar qualquer obstáculo que o impede de avançar.

Principais benefícios presencial ou a distância:

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

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

Fonte: Aline Andrade
Praticante no Rio Grande do Sul
Terapeuta
[@aline_andrade](https://www.instagram.com/@aline_andrade)
(54) 98106-0014



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**

A estação mais charmosa do ano pede óculos à altura.

Na Óptica Fisch, você encontra armações cheias de estilo para combinar com cachecóis e casacos... com muito charme.

ÓPTICA FISCH

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

Fone de ouvido: Atenção e cuidados



De uso cada vez mais comum, o fone de ouvido é um utensílio eletrônico utilizado para lazer e trabalho, na escola ou na academia, em casa ou na rua, por crianças, jovens, adultos e idosos. Conectando com o celular, tablet, computador e até mesmo na televisão, com fio ou via Bluetooth, inserido no canal auditivo ou sobre o pavilhão auricular. Na Pandemia da Covid-19 se tornou mais popular ainda, utilizado de forma geral no home office, nos teleatendimentos, lives, reuniões e aulas online.

Não se pode negar que o fone de ouvido é moderno, acompanha os avanços tecnológicos que os eletrônicos apresentam, que causam uma sensação de prazer ao ouvir aquela música que você gosta, permite aprender ouvindo o podcast de sucesso da sua área, ou te traz um sentimento de bemestar... Sim-

plez assim! Tem de várias cores e tamanhos! Opa, pera aí! Se o fone de ouvido pode propiciar bem estar, permite ouvir de forma mais clara o som da música ou a aula, porque ele é tema de **ATENÇÃO e CUIDADOS?** É de extrema importância ressaltar que o fone de ouvido pode ser prejudicial à saúde. Sim, à saúde auditiva. E justamente pelo seu uso comumente normal, ocorrem alguns prejuízos à audição quando ele é utilizado de forma considerada incorreta. O incorreto ao uso do fone de ouvido está relacionado principalmente ao **VOLUME** e **TEMPO** deste uso. A Organização Mundial da Saúde orienta e recomenda que o volume do fone de ouvido precisa ser até a metade da potência do equipamento, e o tempo deve ser de 30 à no máximo 90 minutos, ficando depois no mínimo 10 minutos sem fone para repouso auditivo. Parece besteira, mas estudos da própria OMS apontam um alto número de jovens e adultos jovens com perda auditiva de grau leve tendo como causa o uso incorreto do fone de ouvido.

Os cuidados com o uso do fone de ouvido também se estendem a higienização com eles, devendo ser

acondicionados de forma segura e não largados em qualquer lugar, e ainda deve-se passar um lenço umedecido em álcool ou sabão neutro antes de colocar no canal auditivo e orelha. Outro cuidado é quanto ao modelo, devendo-se dar preferência ao uso do fone tipo concha por não ficar inserido no canal auditivo, abafar melhor os ruídos do ambiente e assim o volume ser menor. E sobre os ruídos do ambiente, se deve permanecer ouvindo os barulhos ao redor enquanto escuta algo pelo fone, assim você estará evitando lesões nas células ciliadas externas da orelha e ficando em alerta aos sinais do seu ambiente.

Na dúvida sobre o assunto ou sobre sua audição, ou se quiser mais informações procure um especialista da audição, ou seja, médico otorrinolaringologista ou fonoaudiólogo. E lembre-se: volume até metade da potência e tempo de uso máximo de 1 hora contínua. Sua audição agradece!

Fonte: Morgana Gai Remonatto
Fonoaudióloga - CRFa 7-9417
Esp. em Fonoaudiologia Empresarial
MBA em Gestão Estratégica de
Pessoas - FGV
Pós-graduada em Gestão de Negócios
📞 (54) 99622-9192
✉️ @gaimorgana



Delícias perfeitas para o seu lanche

PÃO & MEL
PANIFICADORA E CONFEITARIA

54 99262-6050

FAÇA SUA ENCOMENDA

54 99262-6050 • 54 3314-6466 • @padaria_pao_e_mel_pf
Rua Bento Gonçalves, 496 - Centro - Passo Fundo/RS

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



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.

Facetas



Aparelho ortodôntico metálico



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.

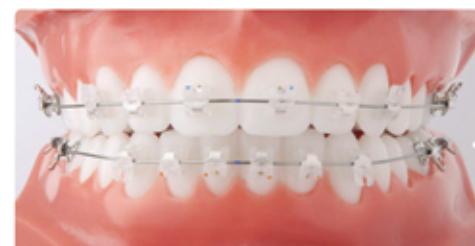
Próteses fixas



Implantes dentários



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

Quiropraxia

**Você sofre com dores na Coluna?
Não tenha dúvida, a Quiropraxia pode te ajudar.**

A Quiropraxia utiliza a habilidade de manual para diagnosticar, tratar e prevenir interferências nervosas provocadas por pequenos desalinhamentos vertebrais e/ou articulares (subluxações) provenientes das nossas atividades diárias executadas de maneira errônea ou repetitiva, maus hábitos, acidentes, quedas, lesões, má alimentação, entre muitos outros se concentra na relação entre coluna vertebral e sistema nervoso central. Qualquer alteração nas articulações, por menor que seja já interfere no bom funcionamento de músculos, nervos e tendões. Assim, o ajuste de uma vértebra já é suficiente para restabelecer a harmonia corporal.

A Quiropraxia propõe uma vida mais saudável por meio do funcionamento normal do sistema nervoso, que controla todas as funções do organismo. E isso é feito através do alinhamento das articulações da coluna vertebral, por meio de técnicas manuais, sem uso de medicamentos

O principal objetivo da quiropraxia não é apenas tirar a dor o

mais depressa possível. É também auxiliar o paciente a adotar novos hábitos de vida. Se você não souber o que causou aquela dor, fatalmente ela voltará amanhã ou depois.

O ajuste quioprático é um procedimento muito útil para remover a pressão sobre seus nervos espinhais e restabelecer sua estrutura corporal. No momento em que a subluxação vertebral é corrigida, centenas de funções e atividades deixam de ser afetadas, o fluxo de impulsos nervosos entre o cérebro e o corpo é normalizado, seu organismo começa a trabalhar sem interferências.

Por isso, sessões regulares são aconselhadas para manter o equilíbrio geral do organismo e conservar a biomecânica correta de sua coluna e estruturas que a suportam.

Há diversos problemas que são tratados e tendo como origem a coluna vertebral, podem ser tratados com Quiropraxia. Os problemas mais comuns tratados são:

► Dores na coluna (pelve, lombar,

torácica e cervical)

► Problemas degenerativos (Hérnia de disco, bico de papagaio, artroses)

► Dores em extremidades (punho, cotovelo, ombro, joelho, tornozelo)

► Dores musculares

► Alterações do sono

► Cólicas menstruais

► Dores de cabeça

► Ciatalgia

Para ser um Quiropraxista é necessário submeter-se a uma formação de nível superior. A quiropraxia é, portanto, um curso de nível universitário. O currículum consiste em uma extensa educação (no mínimo 5 anos) em ciências biomédicas, métodos diagnósticos e prática clínica. Seja qual for a sua idade, na prevenção ou tratamento de problemas relacionados à coluna procure um Quiropraxista formado.

Fonte: Érica Zabot
Quiropraxista (ABQ - 528)
• (54) 98139-5363
• @ericaquiopraxia





Tudo o que sua clínica precisa para transformar sorrisos!

EQUIPAMENTOS E MATERIAIS ODONTOLÓGICOS COM QUALIDADE E CONFIANÇA.

ALGUMAS MARCAS QUE VOCÊ ENCONTRA AQUI



ALMOFADA TÉRMICA TERAPÊUTICA

Feita com sementes e ervas medicinais



PRODUTO NATURAL

- 100% ALGODÃO
- TECIDO ANTIALÉRGICO
- AROMA AGRADÁVEL
- PRÁTICA E FÁCIL DE USAR
- ÓLEOS ESSENCIAIS

PROPRIEDADES DAS ERVAS

- Antinflamatória • Alivia dores de cabeça • Cólicas
- Ameniza a dor e tensão • Sono mais tranquilo, reparador
- Combate o cansaço • Calmante e energizante • Alivia o estresse
- Artrite (sintomas) • Fibromalgia (sintomas)

CONFIRA OS TAMANHOS DISPONÍVEIS

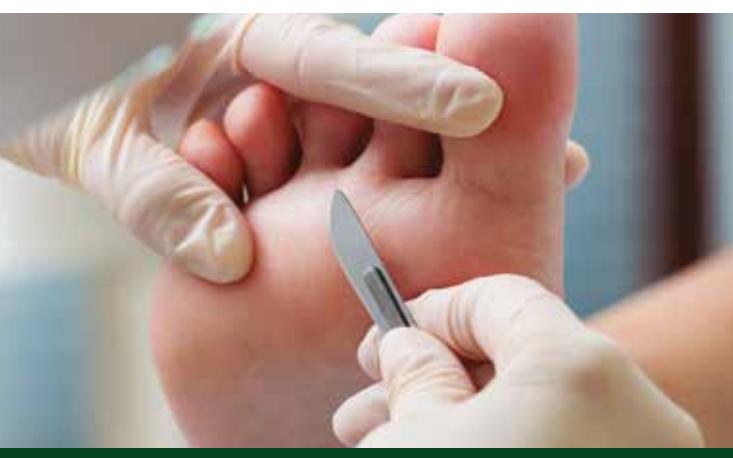
MODO DE USAR

Aqueça no máximo 1 minuto no microondas de cada vez.
Aplique na região desejada.

VALIDADE DE 2 ANOS

Mais bem-estar no seu dia a dia!

• (54) 99136-3501
• @fernando.hockmuller • @hockmullertati



Podologia

O que é?

A Podologia é uma área da saúde especializada no cuidado dos pés.

A palavra é de origem grega. O prefixo *podos* significa pés, enquanto *logia* quer dizer estudo. Dessa forma, a Podologia pode ser entendida como uma ciência que se concentra na anatomia e fisiologia dos pés, além, claro, de tratar as podopatias, que são as doenças relacionadas a esse membro. O especialista que exerce a Podologia é chamado, comumente, de podólogo. No entanto, outros termos, como podologista ou podiatra, também podem ser designados a esse profissional. Termos estes que depende do grau de estudo ou termo de uso de cada país.

O que faz um podólogo?

Algumas pessoas confundem o podólogo com manicure ou pedicure. Mas, na verdade, essa ideia é equivocada. O podólogo, como já mencionado, é o profissional especializado em Podologia. Para atuar nessa profissão, ele deve ter, pelo menos, uma formação técnica na área.

Afinal, o podólogo é um profissional da área da saúde, que estuda o corpo humano e deve conhecer perfeitamente a estrutura dos pés, para identificar as moléstias e aplicar a abordagem terapêutica adequada.

Portanto, o podólogo tem o papel de investigar algumas doenças dos pés, tratá-las e preveni-las.

Quais são os problemas tratados pela Podologia?

Embora a Podologia seja uma especialidade que trata de doenças dos pés, não são todas as enfermidades compreendidas pelo podólogo. Afinal, muitas delas podem ter origem óssea e muscular, como tendinites e outras inflamações, que devem ser tratadas por médicos ortopedistas.

A Podologia se dedica a cuidar de problemas na área externa dos pés, como:

- Unhas encravadas (onicocri-

tose);

- Micoses: frieiras (tinea) e nas unhas (oniconcoses);
- Calosidades, calos, hiperqueratoses;
- Verrugas plantares (olhos de peixe);
- Além de orientar quanto a cuidados e prevenções das mesmas ou de outras doenças.

Quando procurar um profissional de Podologia?

O podólogo pode ser procurado sempre que houver algum dos problemas citados acima.

Se você não conseguir identificar sozinho as doenças, pode reconhecer os sinais:

- Dores ou incômodos nos cantinhos das unhas;
- Dores ou incômodos na sola ou planta dos pés;
- Odores fortes, principalmente entre os dedos;
- Alterações na coloração das unhas ou ponta dos dedos;
- Feridas que incomodam ou não saram;
- Vermelhidões ou coceiras em qualquer local dos pés.

Quais os benefícios da laserterapia na Podologia?

Apesar de estar sendo usada há alguns anos na medicina, apenas recentemente ficou provado que o laser tem grande importância no tratamento de oniconcoses, atacando diretamente o fungo causador, independente do tipo e acelerando o crescimento da unha.

Benefícios da Laserterapia:

- Diminui a dor na hora do tratamento da unha infectada;
- Atua como anti-inflamatório;
- Diminui o inchaço e a vermelhidão;
- Previne inflamações;
- Ajuda na cicatrização;
- Diminui retornos para os curativos;
- Combate fungos e bactérias.

Fonte: Vânia Oliveira
Podóloga
(54) 99604-9438
@podologa_vaniaoliveira



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 do 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
- Dermoplaning - 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

Há doenças que agravam com o tempo frio?

O inverno é sinônimo de baixas temperaturas, as quais podem surgir acompanhadas de problemas de saúde. Saiba como reduzir os riscos. Ainda que o tempo frio não provoque doenças, pode agravá-las. Por um lado, os vírus podem sobreviver e multiplicar-se mais facilmente no ar frio e seco. Por outro, a queda das temperaturas favorece a permanência das pessoas em locais fechados, facilitando a transmissão dos vírus. Assim, com a chegada do inverno, o tempo frio facilita o aparecimento de problemas de saúde para todos, especialmente crianças e idosos.

Doenças que podem agravar com o tempo frio

Doenças infecciosas

Sabe-se que a gripe é um dos problemas de saúde mais comuns nesta estação do ano. Segundo a Organização Mundial da Saúde, registam-se anualmente cerca de mil milhões de casos de gripe sazonal, incluindo três a cinco milhões de casos de doença grave, e os sintomas começam um a quatro dias após a infecção, permanecendo durante cerca de uma semana. Para combater o aumento da atividade gripal, a vacinação contra a gripe é recomendada para as pessoas com maior risco de exposição à doença e complicações decorrentes da doença.

Doenças respiratórias

O ar frio e seco pode prejudicar as vias aéreas, mas ainda para quem sofre de problemas respiratórios,

como asma e doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC). O frio pode desencadear sintomas como tosse e dificuldade em respirar e facilita o agravamento da doença de base, especialmente quando os vírus circulantes são causadores de infecções. Para reduzir os efeitos prejudiciais do tempo frio, medidas preventivas, como manter o rosto coberto, usar broncodilatadores prescritos por profissionais de saúde e manter uma hidratação regular, são fundamentais.

Artrite

A artrite é uma condição que envolve inflamação das articulações. Segundo a Harvard Health Publishing, as pesquisas ainda não confirmaram uma ligação de causa e efeito entre o clima e a dor nas articulações, embora muitas pessoas afirmem ser capazes de prever o tempo com base nessas variações. Passar muitas horas sentado durante os dias frios e úmidos pode piorar a dor ou rigidez nas articulações. A solução é manter-se ativo com exercícios regulares e alongamentos para prevenir a dor nas articulações.

Doenças cardiovasculares

Se tem historial de doenças cardiovasculares saiba que o frio ativa um conjunto de reações que desencadeiam a contração dos vasos sanguíneos e consequente redução do espaço disponível para a circulação do sangue. Tal facto pode comprometer a adequada entrega de oxigénio aos tecidos, sendo um possível causador de instabilidade

de placas de gordura nas artérias e consequente obstrução súbita dos vasos sanguíneos, facilitando o acidente vascular cerebral (AVC).

Depressão e transtornos afetivos sazonais

O nível reduzido de luz solar no outono e inverno pode causar depressão sazonal, uma alteração comportamental relacionada com a diminuição das horas de luz diárias. A mudança de estação e a diminuição da luz solar pode perturbar o "relógio interno" devido a uma diminuição na serotonina, um neurotransmissor cerebral que afeta o humor e pode perturbar o equilíbrio dos níveis de melatonina no organismo, a qual também interfere nos padrões de sono e no humor.

Cuide da sua saúde no Inverno

Existem três aspectos principais que devemos considerar - a alimentação, a hidratação e o conforto térmico -, adaptados às necessidades individuais. Aqui estão algumas orientações essenciais:

Nutrição sazonal: É importante dar prioridade a alimentos ricos em nutrientes aliados do sistema imunitário, ajudando-o a combater as infecções e as doenças típicas desta estação. Inclua frutas, vegetais, sopas quentes e alimentos ricos em vitaminas e minerais.

Hidratação adequada: Manter-se bem hidratado é fundamental durante os meses mais frios. Mesmo que a sede diminua quando a temperatura

desce, o organismo precisa sempre de repor as perdas de líquidos. Beba água, chás quentes, infusões e evite o consumo excessivo de bebidas açucaradas, alcoólicas ou com cafeína.

Vestuário apropriado: Escolha roupas que se ajustem à temperatura exterior e vista-se "como uma cebola", por camadas, dando especial atenção à proteção das extremidades como mãos, pés e cabeça - use luvas, meias quentes e gorros para ajudar a manter o calor corporal e a prevenir problemas relacionados com o frio. No interior, mantenha a temperatura da casa entre os 19 °C e os 22 °C.

Como prevenir o agravamento das doenças no Inverno

Cumpra o plano de vacinação.

Proteja-se. Considere a possibilidade de usar uma máscara em locais com muitas pessoas e leve consigo um desinfetante para as mãos. Evite o contacto próximo com pessoas que estejam doentes. Lave as mãos antes de comer ou tocar nos olhos, nariz ou boca.

Cuide da sua pele. Quando a temperatura desce e a humidade diminui, a pele pode ter dificuldade em reter a humidade, ficando seca e irritada, e os lábios rachados. Por isso, é importante garantir que a sua rotina de cuidados com a pele se adequar à estação. Use um hidratante mais nutritivo, prevenindo a secura.

Fonte: www.abcdasaudade.com.br

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

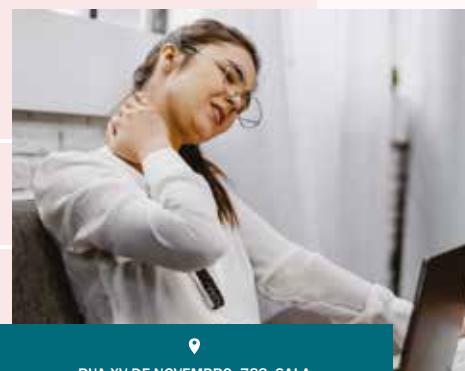
Rita Astolfi

MASSOTERAPEUTA CLÍNICA

ENFERMEIRA E MASSOTERAPEUTA CLÍNICA ESPECIALISTA NO TRATO DA DOR.

Massoterapia clínica, tratamento e alívio de dores musculares: dor região lombar; dor região cervical; dores de cabeça por tensão; dor Nervo Ciático e dor na região dos ombros.

Atendimento: de segunda a sexta, das 18h às 21h, e aos sábados, das 8h às 21h



RUA XV DE NOVEMBRO, 788, SALA 504 CENTRO - PASSO FUNDO RS

54 99937-9379

@ritaastolfimassoterapiaclinica



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, 584 - Bairro Lucas Araújo, Passo Fundo, RS.

www.aapcan.com.br



Obstrução Nasal (“nariz entupido”)



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

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

As principais causas de obstrução nasal são:

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

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

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

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

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

crucial no tratamento e realmente melhora muito a qualidade de vida dos pacientes.

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

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

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



VIVA O ALTO PADRÃO COM CONFORTO, ESTILO E NATUREZA!

Uma casa completa para transformar sua rotina em qualidade de vida!

- ✓ 2 andares com elevador interno
- ✓ 3 dormitórios, incluindo uma suíte com hidromassagem
- ✓ Sala ampla com lareira, sala de estar, sala jantar e espaço gourmet
- ✓ Pátio com piscina aquecida, amplo terreno com árvores frutíferas
- ✓ Garagem para até 4 carros
- ✓ Localizada na Rua Coronel Pelegiani a poucos minutos do centro de Passo Fundo



VENDAS

• (54) 98113-3523

RODRIGO Medeiros
FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA
Credito 107127 F

ESTAMOS DE CASA NOVA!
Mais conforto, melhor estrutura e o cuidado de sempre para a sua saúde e bem-estar.

- Esp. em Ortopedia e Traumatologia
- Dores Crônicas
- Osteopatia
- Reabilitação vestibular (laringite, vertigens)

ANOTE O NOVO ENDEREÇO E VENHA NOS VISITAR!

• 54 99971-9261 • @drrodrigomedeiros.osteopatia
Rua Uruguai, 2612 / Sala 2 - Ed. Cristal Palace - Boqueirão

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

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)

Prepare-se para o inverno com conforto e eficiência!

Com a chegada do frio é essencial garantir ambientes aquecidos e confortáveis.

A **EletroSystems** oferece soluções completas em climatização, com venda e assistência técnica especializada em ar-condicionado e aquecedores de água a gás.

Ar-Condicionado

- Modelos modernos e eficientes para aquecer e refrescar seu ambiente.
- Instalação e manutenção realizadas por profissionais qualificados.

Aquecedores de Água a Gás

- Conforto de banhos quentes, mesmo nos dias mais frios.
- Assistência técnica autorizada e manutenção preventiva.

Conte com nossa equipe para garantir o bem-estar na sua casa e ambiente de trabalho.

ENTRE EM CONTATO E SOLICITE SEU ORÇAMENTO

(54) 3312-4442 | eletrosystems.com.br
@eletrosystems | [@eletrosystemspf](http://eletrosystemspf)
Av. Presidente Vargas, 671 - Passo Fundo/RS

A piora da saúde vascular arterial no Inverno

Como o frio pode impactar o sistema circulatório e como se proteger

O Inverno, estação marcada por temperaturas mais baixas, dias mais curtos e clima mais úmido, traz consigo uma série de desafios para a saúde. Entre esses desafios, um dos mais preocupantes, muitas vezes pouco discutido, é o impacto do frio na saúde vascular arterial. Problemas como hipertensão (HAS), arterosclerose e doenças coronarianas tendem a se agravar nesta época do ano, aumentando o risco de eventos cardiovasculares graves, como infarto do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC) e a descompensação da doença arterial obstrutiva periférica (DAOP).

Como o frio afeta o sistema arterial?

O corpo humano, é inteligente, possui mecanismos que visam manter a temperatura corporal constante, mesmo diante de temperaturas externas extremas. Quando exposto ao frio, o organismo responde com vasoconstricção — a contração dos vasos sanguíneos — especialmente nas extremidades e na pele, para reduzir a per-



da de calor. Essa resposta, embora seja uma adaptação natural, pode ter efeitos adversos no sistema arterial, especialmente em indivíduos com predisposição ou doenças pré-existentes. Em pessoas com hipertensão arterial, esse aumento de pressão pode sobrecarregar o coração e os vasos, aumentando o risco de infarto. Além disso, a vasoconstricção prolongada pode

favorecer a formação de placas de gordura nas artérias, agravando processos de arteriosclerose e levando à obstrução arterial e a piora do quadro de DAOP.

Como se prevenir e proteger a saúde arterial no Inverno?

Mantenha-se aquecido; controle da pressão arterial; alimentação saudável; pratique atividades físicas; evite o sedentarismo; controle

do peso; hidratação adequada; evite o tabaco e o álcool; controle do estresse. Consultas periódicas com seu médico, cirurgião vascular, são essenciais para monitorar sua saúde vascular, ajustar tratamentos e prevenir complicações. No Inverno, embora seja uma estação de aconchego, traz consigo riscos adicionais para a saúde arterial, especialmente para quem já possui problemas cardiovasculares ou fatores de risco. A vasoconstrição provocada pelo frio aumenta a resistência vascular, eleva a pressão arterial e pode acelerar processos de arteriosclerose, aumentando o risco de eventos graves como infarto, AVC e DAOP. Com cuidados simples e constantes, é possível minimizar esses riscos e manter a saúde do sistema arterial em dia.

Cuide do seu coração e das suas artérias — sua saúde agradece!

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



AQUI SOMOS ESPECIALISTAS NO SEU ESTILO!

Dos clássicos aos modernos, estamos prontos para criar o corte que combina com você.

Barba - Cabelo - Bigode
Produtos para o seu dia a dia

@premier_barbearia

Rua Bento Gonçalves, N° 624
Centro
(54) 99907-3535

Av. Presidente Vargas, N° 1.693
São Cristóvão
(54) 99272-0909

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

TELE-ENTREGA (54) 99927-7360

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

MARIAH
HOME DECOR

A Mariah Enxovals & Decoração evoluiu e agora somos Mariah Home Decor!

A nova fase já começou.
Venha viver essa transformação com a gente!

Mais estilo, mais sofisticação,
mais você.

📍 Avenida Brasil, 470 - Em frente ao Zaffari
📞 54 3622-0129 📞 54 99639-0129 @ Mariah Home Decor

**IPPF – 50 anos com você,
com a medicina e com a vida**

50 ANOS
Desde 1975

Com estrutura moderna, equipe altamente qualificada e um diferencial que faz toda a diferença: **a proximidade entre médicos e patologistas**, o IPPF oferece mais do que exames, entregamos confiança, parceria e acolhimento em cada diagnóstico.

Referência em **patologia e biologia molecular**, seguimos evoluindo com a medicina, com foco no que mais importa: **a saúde e a vida de cada paciente**.

IPPF
PATOLOGIA E BIOLOGIA MOLECULAR

Diagnósticos em favor da vida desde 1975. www.ippf.com.br

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