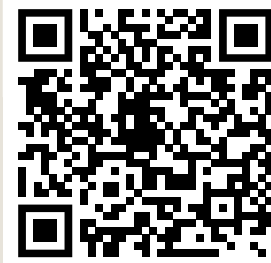


JORNAL Viva Bem

ano24
nº 275
Junho 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

SÁRA LOVISON
Psicopedagoga e Arteterapeuta

@sara_lovison
(54) 99984-1640

PRO-ARTE
PROTESE DENTÁRIA

Marcus Boeira - TPD 1996

54 99181-3714

Rua Izaías 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

**Junho Vermelho:
doar sangue é doar vida!**

página 09

Conflitos conjugais

página 19

**LIBERTE-SE
DOS ÓCULOS:
DESCUBRA A
CIRURGIA
REFRATIVA**

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



HOSPITAL DE OLHOS LIONS
POD: Dyógenes A. Martini Pinto



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

Sobre imagem corporal



autoestima saudável é encontrada quando nestes campos há uma harmonia de valores, ou seja, a pessoa aceita-se como é fisicamente ao mesmo tempo em que age com equilíbrio emocional e mental.

Vamos encontrar na Classificação Internacional de Doenças, (CID-11) a codificação 6B21 para Transtorno Dismórfico Cor-

Você já sentiu algum tipo de prejuízo que possa estar ligado à sua imagem corporal? Algo como deixar de frequentar uma piscina ou uma academia por sentir vergonha de seu corpo? Ou então, não comprar ou deixar de utilizar alguma roupa por algum tipo de constrangimento? Bem, isso pode acontecer, mas é importante que possamos compreender o que se passa: se, estamos de fato, com algum problema que relacionamos à nossa imagem ou estamos com uma visão distorcida sobre nós mesmos. No Brasil, um estudo recente aplicou um questionário a aproximadamente 300 estudantes de cursos de nível superior perguntando sobre imagem e satisfação corporal e representações sociais de seus corpos. Os resultados demonstraram que, apesar de apresentarem uma auto percepção corporal normal, as estudantes disseram estar, em geral, insatisfeitas com sua aparência. É possível compreender melhor quando consideramos um apontamento encontrado na literatura específica onde diz que “a imagem corporal é uma percepção que integra os níveis físico, emocional e mental”. Uma

poral, o qual é caracterizado por uma preocupação persistente com um ou mais defeitos ou falhas percebidos na aparência, que ou são imperceptíveis ou apenas discretamente perceptíveis para outros. Mesmo que aquilo que a pessoa defina como “seu problema” aparente ser insignificante, para ela, ao contrário, é altamente significativo, ao ponto de gerar ansiedade, insegurança e medo em se expor.

Mas, e quando a insatisfação com a imagem corporal está em nível emocional ou mental, nos damos conta? Aquilo que a CID-11 define como “falha ou defeito” é imaginário, apenas a pessoa acometida o percebe, mas, mesmo assim, gera sofrimento. Alguns sintomas característicos deste transtorno de acordo com tal Classificação “... são suficientemente graves para resultar em sofrimento significativo ou prejuízo significativo na funcionalidade pessoal, familiar, social, educacional, ocupacional ou em outras áreas importantes da funcionalidade.” Em nível emocional não há argumento que convença quem esteja com tal transtorno a mudar de

opinião, a realidade é que ela sofre. Obviamente que, em se tratando de alguém diagnosticado por um especialista e estando sob tratamento psicoterápico e/ou medicamentoso, a abordagem clínica buscará a integração dos campos físico, emocional e mental de maneiras a minimizar o sofrimento.

Visando trazer o conteúdo deste texto para algo mais prático, vivenciado por todos, pensemos sobre o que olhamos diariamente em nossos celulares nas ditas redes sociais: vemos um mundo criado e ostentado por pessoas reais, sujeitas às vicissitudes do cotidiano onde, as perfeições apresentadas em fotos filtradas e sorrisos retocados podem dar a falsa impressão de que as “falhas e defeitos” não existem para eles, apenas para nós. Se nos iludirmos de que existe um mundo perfeito e estamos excluídos dele seremos presas fáceis para o sofrimento decorrente, aumentando casos de ansiedade de frustrações e de depressões.

Se você perceber que está na hora de colocar seus pés mais no mundo real e menos no virtual; se está sentindo a necessidade de aterrar-se à realidade buscando vivê-la com mais qualidade, arrisco-me a dizer que pode estar na hora de procurar o apoio de uma orientação psicoterápica. Como diz Milton Nascimento: “Ponha fé na vida, ponha o pé na terra (chão)”.



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

Curiosidades sobre Festas Juninas

Das antigas

Desde muito tempo atrás, as festas juninas são celebradas. Em junho, no Hemisfério Norte, ocorre o início do verão, época em que povos da Antiguidade (como celtas, egípcios e persas) faziam rituais para pedir uma boa colheita. Com o domínio do cristianismo na Europa durante a Idade Média, essa comemoração foi adaptada pela Igreja Católica e passou a homenagear alguns santos: Santo Antônio (13 de junho), São João Batista (24 de junho) e São Pedro e São Paulo (29 de junho).

Nome brasileiro

No começo, em países europeus por volta do século 4, as festas juninas eram chamadas de joaninas — por causa de São João. Quando a comemoração chegou ao Brasil, trazida pelos colonizadores portugueses, recebeu o nome de junina.

Do nosso jeito

Em terras brasileiras, as festas juninas receberam influência dos costumes daqui (misturando o que os portugueses trouxeram com tradições indígenas e africanas — dos escravos). Isso pode ser notado, por exemplo, nas comidas: mandioca, milho e leite de coco passaram a fazer parte do cardápio. Danças e músicas locais também foram adicionadas, como o forró.

Pula a fogueira!

Ela é um dos principais símbolos dessas festas. O catolicismo diz que a tradição surgiu na noite do nascimento de São João: a mãe dele, Isabel, teria mandado ascender uma fogueira nas montanhas para anunciar a chegada do filho.

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

Liberte-se dos óculos: Descubra a Cirurgia Refrativa

Conheça o procedimento que pode devolver sua visão natural

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

O que é a Cirurgia Refrativa?

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

Tecnologia de Ponta

O laser Mel 90 da Zeiss, utilizado no Hospital de Olhos Lions, é um dos mais avançados do mundo, inclusive sendo o único hospital do interior do estado com tal tecnologia. Este equipamento é capaz de tratar miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia com alta precisão, agilidade e segurança. No meio científico, é con-

siderado a melhor plataforma para correção de presbiopia, destacando-se por sua tecnologia ultramoderna.

Quem pode realizar a Cirurgia?

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

Recuperação:

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

Agende sua Avaliação:

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



ESCOLA DE EDUCAÇÃO INFANTIL ABRACADABRA

Uma verdadeira imersão em brincadeiras, descobertas e educação de qualidade!

AULAS EXTRAS DE PSICOMOTRICIDADE, INGLÊS E MUSICALIZAÇÃO.

Fernanda Marini Rosati
Licenciatura em Pedagogia

Rosane Silva
Licenciatura em Pedagogia

MATRÍCULAS ABERTAS
Fechando a matrícula no mês de junho, ganhe
15% DE DESCONTO NAS MENSALIDADES!

BERÇÁRIO ATÉ A PRÉ-ESCOLA
De 4 meses a 5 anos e 11 meses

☎ 54 99687-0399 / 54 99258-9643
@escola_abracadabra
Rua Capitão Araújo, 373
Vera Cruz (em frente a Clínica Genesis)

ÓPTICA EXATA

Neste Dia dos Namorados, surpreenda com um presente à altura do seu amor!

- Óculos de Grau
- Óculos de Sol
- Lentes de Contato
- Jóias e Relógios
- Cuias

Escolha o presente ideal e torne essa data ainda mais inesquecível!

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)

Metade do ano já foi, e as metas financeiras de ano novo? Como estão?

Seis meses já passaram desde que você fez aquelas promessas para melhorar sua vida financeira em janeiro. Parece pouco tempo, mas já é metade do ano! Esse é o momento ideal para fazer uma pausa, olhar com atenção para suas metas e pensar: como estão as minhas finanças? Ter um planejamento financeiro é essencial para alcançar qualquer objetivo — seja pagar dívidas, economizar para uma emergência, investir para o futuro ou realizar aquela viagem dos sonhos. O planejamento funciona como um mapa que guia seus passos e ajuda a manter o foco, evitando que você perca tempo e dinheiro no caminho.

Mas e se você perceber que não conseguiu avançar tanto quanto esperava? Isso é normal e não deve ser motivo para desistir. Nem sempre conseguimos cumprir tudo exatamente como planejamos. O importante é continuar em movimento, fazer ajustes e aproveitar cada pequeno avanço. Reajustar as metas para a sua realidade atual e celebrar as conquistas — por menores que sejam



— é o que faz a diferença no longo prazo. Ainda dá tempo de reorganizar suas finanças e buscar melhorias nos próximos meses. Para ajudar nessa revisão, aqui vão três dicas práticas que podem fazer você retomar o controle do seu dinheiro e caminhar rumo às suas metas financeiras:

1. Revise seu orçamento mensal

Anote suas receitas e despesas dos últimos meses. Veja para onde o dinheiro está indo e identifique

gastos que podem ser reduzidos ou eliminados. Pequenas economias em coisas do dia a dia podem fazer uma grande diferença no final do mês.

2. Priorize suas dívidas

Se ainda estiver pagando dívidas, organize-as por ordem de juros mais altos para os mais baixos e foque em quitar as mais caras primeiro. Isso vai liberar mais dinheiro no futuro e diminuir o peso dos juros no seu orçamento.

3. Estabeleça um valor para poupar ou investir todo mês

Mesmo que seja um valor pequeno, o importante é criar o hábito de guardar dinheiro regularmente. Com o tempo, isso vai se transformar em uma reserva financeira que traz segurança e abre portas para novos sonhos.

Lembre-se: a metade do ano já foi, mas a outra metade está toda à sua frente, cheia de chances para recomeçar, ajustar o que for preciso e conquistar sua estabilidade financeira. Se sentir que precisa de um apoio para traçar um plano que faça sentido para sua vida e seu bolso, buscar a ajuda de uma profissional especializada pode ser a melhor decisão para acelerar seus resultados e garantir que suas metas realmente se tornem realidade.

Não deixe para depois: o momento de agir é agora.

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



BENEFÍCIOS DO PILATES

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

12 anos
espaço pilates

FAZER SUA AULA EXPERIMENTAL GRATUITA

54 99627-7499

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

Mala Strana Bistrô

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

Em três anos, mais de 470 cirurgias foram realizadas com o robô CORI no HSVP

Instituição foi a primeira do Brasil a utilizar a tecnologia em procedimentos de artroplastia total de joelho



Instituição foi a primeira do Brasil a utilizar a tecnologia em procedimentos de artroplastia total de joelho.

472. Esse é o número de pacientes que, desde o dia 26 de maio de 2022, tiveram suas vidas transformadas graças ao CORI, o primeiro robô adquirido pelo Hospital São Vicente de Paulo (HSVP), em parceria com o Instituto de Ortopedia e Traumatologia (IOT), de Passo Fundo. A instituição foi a primeira do Brasil a utilizar essa tecnologia da empresa britânica Smith & Nephew em procedimentos de artroplastia total de joelho.

Para o médico responsável pelo Serviço de Joelho HSVP/IOT, Dr. André Kuhn, o número de cirurgias realizadas com o auxílio da tecnologia é resultado do comprometimento de toda a equipe envolvida. “Cada paciente que entra no consultório busca uma solução que lhe devolva a quali-

dade de vida e permita retomar as atividades do dia a dia. Por isso, 472 pacientes operados não representam apenas um número, mas sim histórias de vidas transformadas. E toda a nossa equipe contribuiu para isso”, frisa o médico.

Dr. André destaca, ainda, que a expertise técnica do HSVP e do IOT, aliada à tecnologia de ponta, coloca a instituição em evidência não só no Brasil, mas em toda a América Latina. “Semanalmente, recebemos pacientes vindos de várias regiões do país, o que demonstra a confiança em nosso trabalho. Além disso, um dos grandes diferenciais da instituição é o baixo índice de infecções, resultado da excelência nos protocolos de segurança e cuidado com o paciente”, destaca.

Em 2025, a instituição realizou, pela primeira vez, a Cirurgia Robótica Unicompartimental Medial e Lateral do Brasil. “Somos uma das maiores experiências da América Latina em cirurgias com o robô CORI, consolidando nosso papel de vanguarda na revolução da ortopedia e transformando vidas com precisão e inovação inéditas no

país”, conclui Dr. André.

Para o diretor médico do HSVP, Dr. Adroaldo Mallmann, a instituição segue comprometida em oferecer soluções que mudem significativamente a vida das pessoas. “Celebrar três anos do CORI em nosso hospital é reconhecer o impacto transformador da tecnologia na vida dos nossos pacientes e na prática médica. Seguimos comprometidos em investir em inovação porque acreditamos que o futuro da saúde passa por tecnologia, segurança e cuidado”, afirma Dr. Adroaldo.

O robô CORI

A tecnologia funciona como um apoio à cirurgia ortopédica. Com ele, o cirurgião consegue obter a medição exata da área a ser operada, proporcionando maior precisão, qualidade

cirúrgica e resultados mais efetivos. Na prática, isso significa recuperação mais rápida do paciente, menor tempo de internação e menos dor.

Café com a Imprensa

Para celebrar os três anos do robô CORI no HSVP, nesta segunda-feira, 26 de maio, a instituição realizou o “Café com a Imprensa”. Na ocasião, os veículos de comunicação de Passo Fundo tiveram a oportunidade de conversar com a diretoria e os médicos do Serviço de Joelho do HSVP/IOT sobre os principais avanços e as conquistas desde a aquisição da plataforma. O evento contou com a participação de diretores, médicos, enfermeiros e demais profissionais convidados.

Fonte e Fotos: Comunicação HSVP



Com o CORI, o cirurgião consegue obter a medição exata da área a ser operada, proporcionando maior precisão.

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](#)

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

Você já fez um check-up vascular?

Veja como identificar fatores de risco que podem ocasionar uma doença vascular no futuro



O check-up vascular é semelhante ao cardiológico, o que não significa

que um substitui o outro. Tão importante quanto verificar as condições cardíacas é manter-se atualizado quanto ao funcionamento das veias e artérias que garantem a saúde dos órgãos e tecidos, evitando a má circulação sanguínea e uma série de sintomas, sinais e moléstias vasculares.

Em relação sistema arterial, recomenda-se que o check-up seja feito pelo menos a partir dos 40 anos em pacientes que tenham fatores de riscos (diabetes, hipertensão arterial, tabagismo, obesidade, alto índice de colesterol no sangue, sedentarismo, estresse) ou fatores hereditários em casos de trombose ou aneurisma. Tal como a cardiologia, existe também o teste de esforço em esteira para quantificar o funcionamento

da circulação das pernas. Do ponto de vista venoso, de 15% a 20% da população é portadora de varizes dos membros inferiores e caso haja um fator familiar acentuado ou a notória presença de varizes explícitas nas pernas, recomenda-se realização dos exames independentes da idade.

Check-up

Ao realizar um check-up vascular, o cirurgião ou angiologista pesquisa a existência de problemas vasculares em todo o sistema circulatório do corpo, com exceção do coração e do cérebro. O médico vascular tenta identificar fatores de riscos que possam contribuir para uma possível doença vascular no futuro.

Como todo o organismo necessita de sangue, os vasos sanguíneos estão presentes em todos os locais do corpo e podem ser afetados por inúmeras condições. Obviamente, devido ao grande número de patologia que podem afetar os vasos sanguíneos, é impossível realizar exames para descartar todas elas. O objetivo maior é identificar e prevenir os problemas mais comuns e mais graves.

Cada patologia vascular apresenta alguns fatores de riscos definidos que tornam sua manifestação mais provável. Um exemplo são as varizes, que acometem os membros inferiores e aparecem mais comumente em mulheres. Sabe-se que a história familiar é o fator mais importante que define a ocorrência ou não desse problema.

Previna-se!

Diferentemente das varizes, alguns problemas vasculares estão mais relacionados a fatores externos do que genéticos. Um deles é trombose. Existem ainda situações em que o problema é silencioso e a pessoa não consegue percebê-lo, como é o caso dos aneurismas. Dentre eles, os mais preocupantes são os que acometem a aorta, principalmente vaso sanguíneo do nosso organismo. O grande risco desse aneurisma é a sua ruptura, pois o risco de morte é alto.

A importância do check-up nesses casos é crucial. As estenoses (estreitamentos) da artéria carótida também são silenciosas, na maioria dos casos. As repercussões nessas situações estão

relacionadas ao acidente vascular cerebral, ou derrame, como é popularmente conhecido. Nesses casos, é imprescindível o correto diagnóstico para implantar um tratamento ou acompanhamento antes que o mal maior aconteça.

Fatores de risco

Na maioria dos casos, apenas uma entrevista para avaliar a presença de fatores de risco e um exame físico vascular completo são suficientes para excluir a presença de distúrbios vasculares importantes. Em certos casos, exames complementares devem ser realizados para afastar situações suspeitas. A boa notícia é que a grande maioria dos exames para estudo da circulação não é invasiva. O importante é que essa avaliação seja realizada por um profissional devidamente habilitado pela Sociedade de Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular para a total segurança do paciente.

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

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



Delícias perfeitas para o seu lanche

PÃO & MEL
PANIFICADORA E CONFEITARIA
54 99262-6050

54 99262-6050 54 3314-6466 @padaria_pao_e_mel_pf
Rua Bento Gonçalves, 496 - Centro - 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

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

Junho Vermelho: Doar sangue é doar vida!

Em junho comemora-se o Dia Mundial do Doador de Sangue, e a Hematoclin quer chamar a atenção da população para a relevância da doação de sangue regular e voluntária. Afinal, é através da doação que se salvam diversas vidas e garante-se o bem-estar daqueles que dependem de transfusões constantes. A doação de sangue é essencial para os pacientes que sofrem com perdas sanguíneas significativas em situações de emergência. Embora o número de doadores (1,6%) esteja dentro dos parâmetros estabelecidos, ainda não alcança a média de 3% recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Caso haja uma redução significativa nas doações de sangue, os pacientes que dependem dessas transfusões podem enfrentar difi-

culdades no atendimento.

Doe você também!

A doação de sangue é um ato indolor, rápido, voluntário e capaz de ajudar pacientes submetidos a cirurgias ou em situações de emergência. A seguir, apresentamos os principais fatos e mitos sobre a doação de sangue:

✗ Idosos não podem doar sangue. **Mito!**

Desde 2013, o Ministério da Saúde aumentou a idade máxima para doação de sangue. Atualmente, pessoas entre 16 e 69 anos podem realizar a doação.

✗ A doação é restrita a pessoas sem piercings e tatuagens. **Mito!**

Apenas pessoas com piercing

na cavidade oral não podem doar, pois a boca é mais propensa a infecções do que outras áreas do corpo. Quanto às tatuagens, é recomendado esperar um ano após a realização do desenho, pois é o tempo necessário para detectar doenças contagiosas que possam ser transmitidas pela agulha.

✓ O peso influencia na doação. **Fato!**

O voluntário deve pesar pelo menos 50 quilos para poder doar sangue.

✓ Gestantes e lactantes não podem doar. **Fato!**

Mulheres grávidas ou que estejam amamentando não devem doar sangue. As lactantes devem aguardar 12 meses após o parto, e no período pós-parto, as mulheres

podem ser doadoras após 90 dias em caso de parto normal e 180 dias em cesáreas.

✓ Descanso e alimentação afetam a doação. **Fato!**

É necessário estar descansado e não ter realizado atividades físicas intensas.

Fonte: Dra. Cristiane Zanotelli
Hematologista | CRM 38.589



Fonte: Dra. Daiane Weber
Hematologista | CRM 33.632



Hematoclin:

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



TABUARIA & FRIOS

Para quem valoriza o prazer de viver bem, chegou a Tabuaria & Frios, uma marca que transforma sabores em experiências e momentos em memórias inesquecíveis.

NOSSAS CAIXAS SÃO PENSADAS
NOS MÍNIMOS DETALHES

- ◆ Queijos selecionados ◆ Embutidos artesanais
- ◆ Frutas frescas ◆ Castanhas nobres
- ◆ Grissinis, pães especiais, geleias e muito mais

Ideal para presentear, celebrar ou simplesmente aproveitar um momento de pausa com quem você ama.

INDIVIDUAL
R\$ 143,00

2 PESSOAS
R\$ 260,00

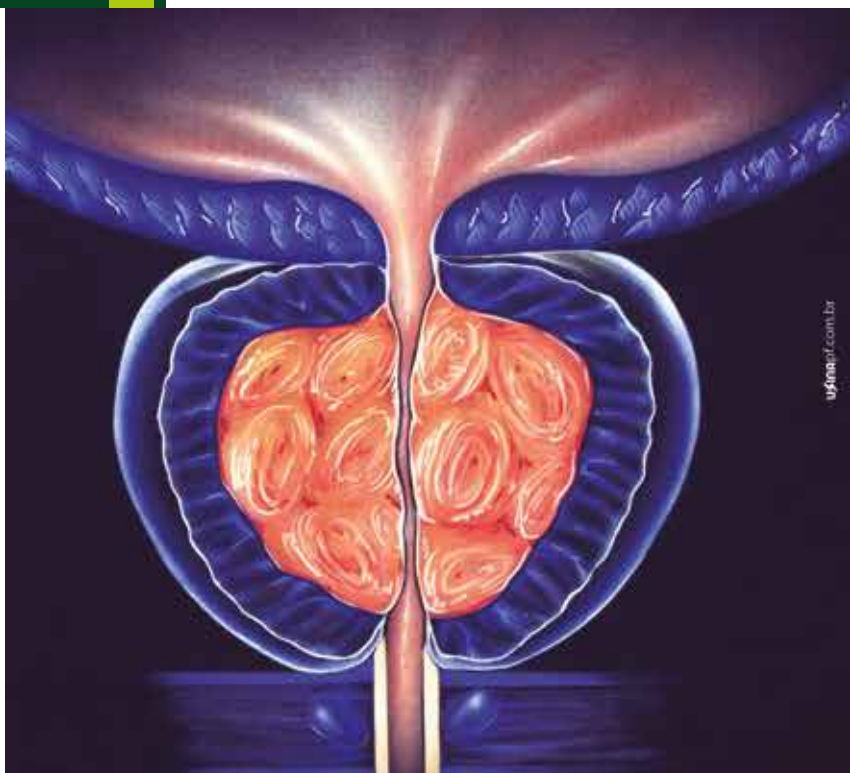
4 PESSOAS
R\$ 368,00

Viva o agora com mais sabor.

FAÇA SUA ENCOMENDA

☎ 54 99967-3900 @tabuaruapf 📍 Passo Fundo/RS





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

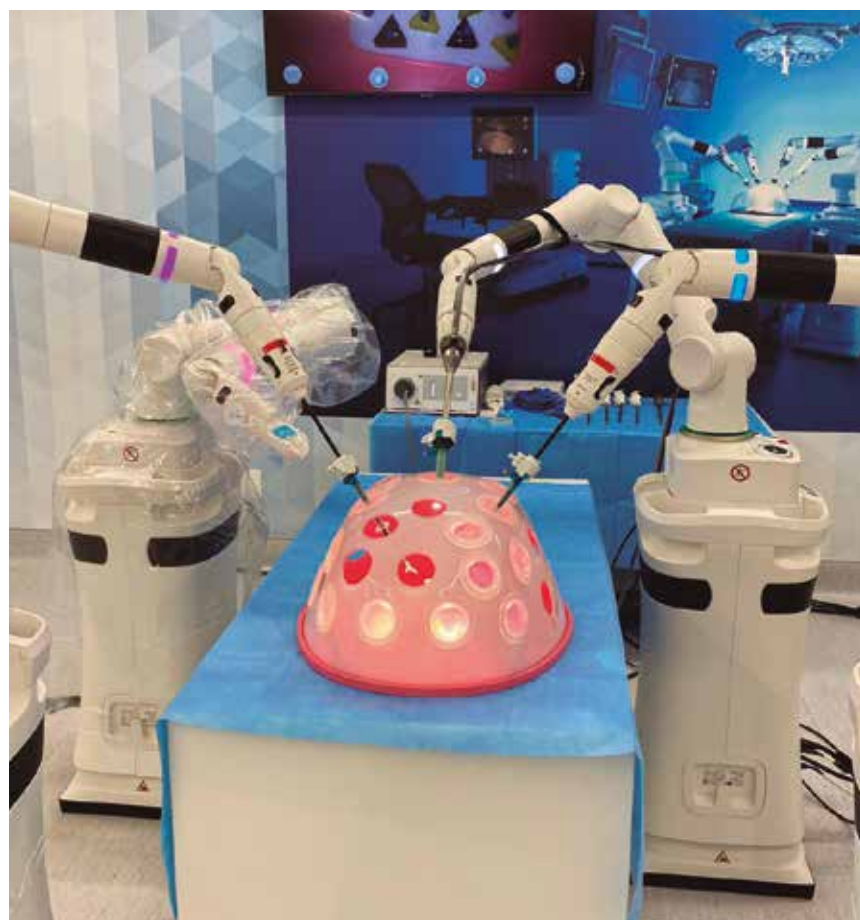
📧 @clodoaldo.uro

📍 Rua Teixeira Soares, 777/Sala 502

Ed. Columbia Work Center

Centro - Passo Fundo/RS

🌐 urologiacloaldo.com.br



Cirurgia Robótica na Urologia

A cirurgia robótica na Urologia é uma técnica minimamente invasiva que utiliza um sistema robótico para realizar procedimentos cirúrgicos, como a remoção de próstata, rins e bexiga. O cirurgião controla o robô por meio de um console, o que permite movimentos precisos e uma visão ampliada em alta definição e 3D do campo cirúrgico.

Vantagens da cirurgia robótica:

► Menor invasão

A cirurgia robótica utiliza pequenas incisões, o que reduz o trauma nos tecidos e órgãos, resultando em menor dor, sangramento e risco de infecção.

► Precisão e destreza

Os braços robóticos oferecem maior flexibilidade e precisão de movimentos do que as mãos humanas, permitindo a realização de cirurgias complexas com maior controle.

► Recuperação mais rápida

Devido ao menor trauma, a recuperação do paciente após a cirurgia robótica é geralmente mais rápida, com menor tempo de internação e retorno mais rápido às atividades cotidianas.

► Melhor visão

A câmera de alta definição e com visão 3D proporciona ao cirurgião uma visão ampliada e detalhada do campo cirúrgico, o que facilita a identificação de estruturas delicadas e o controle da cirurgia.

Principais aplicações

► Câncer de próstata

A prostatectomia radical (remoção da próstata) é um dos procedimentos mais comuns realizados por cirurgia robótica, oferecendo

resultados excelentes em termos de cura e menor risco de disfunção sexual.

► Câncer de rim

A nefrectomia parcial (remoção de parte do rim) e a nefrectomia radical (remoção do rim) são realizadas com precisão e segurança pela técnica robótica, reduzindo o risco de lesões em órgãos adjacentes.

► Câncer de bexiga

A cistectomia radical (remoção da bexiga) e a reconstrução da bexiga são procedimentos que podem ser realizados com cirurgia robótica, oferecendo menor trauma e menor risco de complicações.

► Outras condições

A cirurgia robótica também pode ser utilizada para tratar outras doenças urológicas, como hiperplasia benigna da próstata, tumores de ureter e linfadenectomias (remoção de linfonodos).

Observações

A cirurgia robótica não substitui o cirurgião, que continua no controle do procedimento, utilizando o robô como uma ferramenta avançada.

A experiência do cirurgião é fundamental para o sucesso da cirurgia robótica.

A cirurgia robótica pode ser mais cara do que a cirurgia convencional, mas seus benefícios em termos de menor invasão, recuperação e resultados podem compensar o custo.

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



TOUCH VIBRATION

Você é o criador (a) da sua vida!



Nos dias atuais como andam suas criações?

Muitas vezes acabamos criando o que não gostamos, porque está presente nos nossos registros e isso traz dificuldade, escassez e medo. Esses implantes te fazem acreditar nunca ter o suficiente e não ser merecedor de oportunidades grandiosas, essa vibração impede que elas entrem em sua vida. Quando você se liberta limpa os registros dessas emoções que geram prisões, deixa naturalmente de renunciar e aí começa a receber de todos os fluxos disponíveis. Quando muda a vibração da escassez, chega a frequência da prosperidade e então está pronto para a tão desejada mentalidade de abundância.

Touch Vibration - a técnica é simples e suave capaz de movimentar o campo energético, desbloqueia os seus registros e ainda com a possibilidade de lançar os novos registros para ter uma nova vida, com infinitas possibilidades. A finalidade da técnica, visa seguir buscando a originalidade do corpo e do ser, trazendo cada vez mais para essa realidade um viver de acolhimento, consciência e bem-estar com leveza e felicidade diária.

De que forma?

Essa técnica lhe convida a parar de fazer esforço mental para criar mudanças e atualizar a realização dos seus sonhos e desejos. Agindo como um catalisador, quebrando padrões, removendo bloqueios e restaurando o Fluxo Vital. Conectando você cada vez mais com o seu ser e rompendo as prisões da resistência, cada sessão é única.

Está escolhendo mudar e acessar a prosperidade em todas as áreas da sua vida?

A aplicação pode ser presencial ou a distância, indicado para todos, o tempo de duração é variável. Você pode saber mais sobre a mesma bem como verificar os incontáveis depoimentos que são diariamente relatados por quem pratica e recebe no perfil do Instagram @touchvibration.

Experienciar essa energia é o convite a uma mudança energética que pode desencadear transformações notáveis e surpreendentes em sua vida.

Criador da Técnica: Alessandro Ribeiro Peixoto

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



É assim que o amor floresce – e você também!

É possível crescer dentro de um relacionamento?

Sim, desde que você também floresça dentro dele. E isso acontece quando a mulher percebe que ela é a única responsável por se fazer feliz e próspera. “Eu achava que a minha parceria poderia me salvar “E eu pensava que eu tinha que resolver os problemas e dificuldades da minha parceria” Até internalizar o florescer de verdade...

Florescer dentro de uma relação funcional é antes de tudo, acolher a sua história na qual envolve o casal de maior referência para si: seus pais. Engana-se pensar que o “felizes para sempre existe”. Relacionamento é construído a quatro mãos, e se você pensa que duas compensa a falta das outras duas, saiba que isso nunca dará certo. Eu diria que florescer é crescer juntos, mas nunca perder a sua individualidade, nunca deixar de ter sua rede de apoio, nunca permitir deixar de fazer suas coisas, sua academia, e até mesmo a sua solidão, e olha que quem está falando isso, foi dependente emocional por muitos e muitos anos de relacionamentos. Até o dia que decidi florescer.



É muito comum culpar o outro pelo fracasso da relação. É bem mais fácil apontar o dedo para o outro, em vez de apontar para si mesma e se olhar e ver qual a minha participação nessa bagunça toda que está acontecendo. Florescer também é enxergar aquilo que eu tenho dificuldades na minha re-

lação e o que fazer para melhorar essa vulnerabilidade emocional. Desenvolver uma autorresponsabilidade é crucial.

Muitas mulheres, pensam ao encontrar uma parceria que vai conseguir modificar alguns defeitos que não gosta na parceria, e entram de cabeça e corpo muitas

vezes numa relação acreditando que esse tipo de “milagre” é possível. Ambos se iludem e imaginam que estão pegando um carro 0 km.

Florescer, é viver a realidade e a rotina de uma vida de casal dentro daquilo que é possível, é impossível viver um relacionamento de conto de fadas. É muito mais sobre crescer juntos ou se destruírem juntos. A forma que cada um vai interagir na relação vai depender do modo como irão negociar as diferenças, porque elas existem e precisam ser aceitas. Administrar os conflitos da relação e lidar com os problemas, já que a vida não é uma linha reta em que tudo dará certo o tempo todo.

Se você tem interesse de facilitar esse processo individual de florescer, e não sabe por onde começar, comece investindo em você, invista em autoconhecimento e autoestima, terapia é um dos caminhos. Dê o primeiro passo.

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



NESTE DIA DOS NAMORADOS, FUJA DO ÓBVIO!

Surpreenda com presentes personalizados da Black Box Store, criativos, únicos e feitos com a cara (e o coração) de vocês.

Quebra-cabeça personalizado em MDF

Canecas personalizadas com foto ou o que mais representar o casal.

BLACK BOX

MARCAS QUE VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI

54 98412-7551
Rua Morom, 1340 - Centro
@blackboxstoreoficial_ BlackBoxLoja

store

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
@fernandohockmuller @hockmullertati



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

INFORME PUBLICITÁRIO



REUNIÃO DA EXECUTIVA ESTADUAL DO PRTB EM PASSO FUNDO

No dia 20 de maio, o Outsider Specialty Coffee foi palco da reunião da Executiva Estadual do PRTB – Partido Renovador Trabalhista Brasileiro. O encontro contou com a presença do **Presidente Estadual do Partido**, Sr. Carlos Alan Castro, da **Vice-presidente Estadual**, Sra. Schaine Castro e do **Presidente Municipal**, Sr. Valtair Pinno, além de convidados, amigos e representantes da imprensa local.

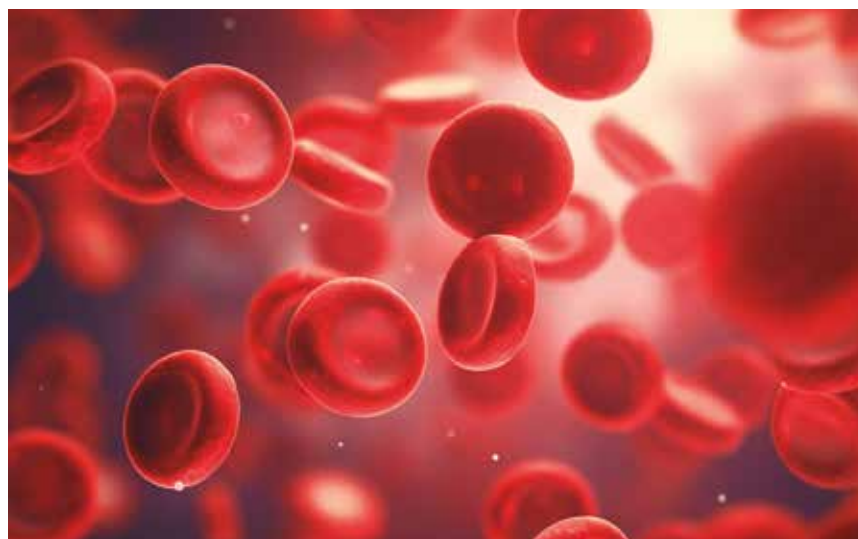
Durante a reunião, houve uma importante troca de ideias, conhecimentos e estratégias políticas, com foco no fortalecimento das ações e no alcance das metas do partido.



NOVOS FILIADOS, NOVAS FORÇAS: O PRTB CRESCE E ECOA CADA VEZ MAIS FORTE NA REGIÃO!



PRTB ★★



Junho Laranja: entenda a importância da campanha

A campanha Junho Laranja foi inicialmente criada pelo movimento “**Eu Sou Sangue**” no ano de 2011, e é celebrada no mês que se comemora o **Dia Mundial da Doação de Sangue** (14 de junho). Há mais de uma década, ela surgiu com o propósito de alertar as pessoas para as doenças do sangue, mais especificamente a anemia e a leucemia, incentivando os check-ups regulares.

O que é a campanha Junho Laranja?

O Junho Laranja é uma campanha muito importante que busca aumentar a conscientização sobre a anemia e a leucemia, duas condições que podem ter um impacto significativo na saúde das pessoas. Os exames de sangue, como o hemograma, desempenham um papel fundamental na detecção precoce de doenças como a anemia e a leucemia. Além disso, o diagnóstico precoce pode ajudar a prevenir complicações graves associadas a essas condições.

Qual a importância do Junho Laranja?

O Junho Laranja desempenha um papel crucial na conscientização sobre a leucemia e a anemia, fornecendo informações importantes à população sobre essas condições, seus sintomas, fatores de risco, métodos de diagnóstico e opções de tratamento. A campanha também enfatiza a importância da prevenção, destacando hábitos de vida saudáveis, como uma dieta balanceada e a prática regular de exercícios físicos, que podem ajudar a reduzir o risco de desenvolver essas doenças.

Mas o que são a anemia e a leucemia?

A anemia é uma condição caracterizada pela redução na concentração de hemoglobina no sangue ou na quantidade de hemácias (glóbulos vermelhos), levando a sintomas como:

- unhas e cabelos fracos;
- tonturas;
- entre outros.

Já na leucemia, o exame pode mostrar anormalidades nas células do sangue e na medula óssea, sugerindo a presença do câncer. Isso pode levar a sintomas como:

- febre;
- infecções frequentes
- dor nos ossos e articulações;
- sangramentos pelo nariz ou gengivas;
- cansaço;
- entre outros.

Ao enfatizar a importância de um estilo de vida saudável, o Junho Laranja não apenas ajuda a prevenir essas condições, mas também promove a saúde e o bem-estar geral.

Como diagnosticar essas doenças?

O diagnóstico precoce é essencial e pode ser feito através de exames de sangue regulares, que identificam alterações nos níveis de hemoglobina e na contagem de células sanguíneas. Consultas médicas periódicas e atenção aos sinais do corpo são igualmente importantes na identificação dessas doenças e devem ser levadas a sério.

A campanha Junho Laranja é uma oportunidade para disseminar informações valiosas e encorajar a população a adotar hábitos saudáveis e realizar os exames de rotina regularmente. O medo de um diagnóstico não deve ser um obstáculo, pois é o primeiro passo para a recuperação e manutenção da saúde. Tanto a anemia quanto a leucemia são condições graves que, se não forem tratadas adequadamente, podem levar a complicações sérias e até mesmo à morte. Portanto, encorajamos todos a aproveitar a campanha para fazer esses exames. **Lembre-se, o conhecimento é a chave para a prevenção e o tratamento eficaz.**

A saúde respiratória em pauta: um olhar jurídico sobre a superlotação e o direito ao atendimento digno

Com o inverno observamos com preocupação o aumento significativo dos casos de doenças respiratórias em nossa comunidade. Já temos notícias de superlotação nos serviços de saúde, especialmente nas emergências e unidades de pronto atendimento. Sintoma claro de um sistema que opera no limite de sua capacidade.

Assim, a superlotação compromete a qualidade do atendimento, sobrecarrega os profissionais de saúde e aumenta o risco de contaminação cruzada. Panorama, que indica que sejam adotadas medidas estratégicas e coordenadas para garantir um atendimento mais eficaz e digno à população. Apresentamos algumas condutas essenciais, sob a perspectiva jurídica e de gestão:

1 Investimento em Atenção Primária à Saúde: Fortalecer os postos de saúde, ampliar o número de equipes de saúde da família e garantir a disponibilidade de medicamentos e exames básicos são passos cruciais. Uma atenção



primária robusta pode resolver a maioria dos casos, evitando que se agravem e sobrecarreguem os hospitais.

2 Campanhas de Prevenção e Conscientização Intensificadas: É preciso ir além da vacinação. Campanhas educativas sobre higiene das mãos, etiqueta respiratória, importância da ventilação de ambientes e identificação precoce de

sintomas são vitais. A informação empodera o cidadão a adotar medidas preventivas e a buscar o atendimento correto no momento certo.

3 Planejamento e Gestão de Fluxo de Pacientes: Os gestores de saúde devem implementar protocolos claros para o manejo de pacientes com doenças respiratórias, incluindo triagem eficiente, leitos de retaguarda e planos de contingência para picos de demanda. A capacidade de resposta do sistema deve ser dinâmica e adaptável.

4 Ampliação e Qualificação da Equipe de Saúde: A carência de profissionais é um gargalo. É imperativo investir na formação, contratação e valorização de médicos, enfermeiros, técnicos e demais profissionais da saúde, garantindo que haja contingente suficiente e qualificado para atender à demanda.

5 Transparência e Monitora-

mento Contínuo e articulação intersetorial: A população deve ser informada sobre: onde os recursos da saúde estão sendo aplicados, a divulgação sobre a ocupação de leitos, tempo de espera e indicadores de qualidade do atendimento.

A crise na saúde respiratória e a consequente superlotação dos serviços não são apenas questões médicas, mas também desafios de gestão pública e de garantia de direitos. É imperativo que as autoridades ajam com celeridade e responsabilidade, implementando as medidas necessárias para assegurar que cada cidadão tenha acesso a um atendimento de saúde digno e eficaz. A sociedade, por sua vez, deve permanecer vigilante e atuante na cobrança desses direitos.

A saúde é um bem coletivo, e sua proteção é responsabilidade de todos.

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



CRÉDITO CONSIGNADO JR
Para aposentados, pensionistas do INSS e servidores públicos.

Melhores taxas do mercado
Até 84 parcelas para pagar
Desconto direto na folha

CRÉDITO*	PARCELAS
R\$ 3.000	R\$ 81,00 MENSAIS
R\$ 5.000	R\$ 136,00 MENSAIS
R\$ 10.000	R\$ 272,00 MENSAIS
R\$ 20.000	R\$ 408,00 MENSAIS

*Valores sujeitos a alterações sem aviso prévio e consulta de margem consignável

Praticidade, segurança e tranquilidade no seu crédito!

SEU CPF OU CNPJ ESTÁ NEGATIVADO?
A JR Soluções Financeiras te ajuda a limpar seu nome antes mesmo de você quitar suas dívidas!
Recupere sua credibilidade com o LIMPA NOME da JR Soluções Financeiras, volte a ter acesso a linhas de crédito e realize seus planos.
O LIMPA NOME tem como objetivo regularizar seu nome ou da sua empresa, antes de você pagar suas dívidas. Retiramos apontamentos dos órgãos de proteção ao crédito: SPC, SERASA, CENPROT.

Conquiste seu recomeço!
(54) 99696-3509

PRECISA DE UM IMPULSO PARA ALCANÇAR SEUS OBJETIVOS?
Converse com a JR Soluções Financeiras e faça agora mesmo seu consórcio, afinal, consórcio é a oportunidade perfeita para planejar seus sonhos com inteligência!

- Parcelas que cabem no seu bolso.
- Tudo de forma rápida, segura e sem burocracia.

IMÓVEIS CAPITAL DE GIRO CAMINHÕES E MAQUINÁRIO

EQUIPAMENTOS ESTÉTICOS EQUIPAMENTOS ODONTOLÓGICOS MOTO

Rua Bento Gonçalves, 484, 2º andar, salas 14 a 16, Shopping Bento Brasil Centro - Passo Fundo/RS

solucoesjr2025@gmail.com
jr solucoes_2025 @
JR Soluções f

(54) 99696-3509
(54) 3198-0566

Alimentos propícios para as baixas temperaturas

Com a chegada do Inverno e as baixas temperaturas, é importante consumir alimentos que forneçam energia e nutrientes para ajudar a manter o corpo aquecido e saudável. Aqui estão alguns exemplos de alimentos propícios para baixas temperaturas:

1. Sopas e caldos: Sopas quentes e caldos são ótimas opções para aquecer o corpo. Sopas de

legumes, sopa de feijão, caldo de galinha ou caldo de ossos são excelentes escolhas.

2. Alimentos ricos em carboidratos: Carboidratos fornecem energia e ajudam a manter o corpo aquecido. Opte por alimentos como batatas, arroz, macarrão, pão integral e cereais.

3. Carnes e aves: Carnes como carne bovina, porco, cordeiro e aves (frango e peru) são fontes de proteína que ajudam a aquecer o corpo e fornecem nutrientes essenciais.

4. Peixes gordurosos: Peixes como salmão, truta, sardinha e atum são ricos em ácidos graxos ômega-3, que possuem propriedades anti-inflamatórias e ajudam a manter a saúde cardiovascular.

5. Raízes e vegetais de Inverno: Legumes como cenoura, batata-doce, abóbora, nabo e beterraba são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Eles podem ser utilizados em sopas, ensopados ou assados.

6. Frutas cítricas: Laranjas, tangerinas, limões e grapefruits são ricos em vitamina C, que ajuda a

fortalecer o sistema imunológico, além de fornecerem um sabor fresco e estimulante.

7. Nozes e sementes: Amêndoas, castanhas, nozes e sementes são ricos em gorduras saudáveis e fornecem energia de longa duração. São ótimos lanches para consumir em climas frios.

8. Chás e bebidas quentes: Além de alimentos, é importante manter-se hidratado. Opte por chás quentes como chá verde, chá de gengibre ou chá de ervas para aquecer o corpo e aproveitar os benefícios

das ervas.

Lembrando que cada pessoa tem suas preferências alimentares e necessidades individuais, então é importante adaptar essas sugestões de acordo com suas próprias preferências e restrições alimentares.

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



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

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

NoVa DFL	GOLGRAN Millennium	Zhermack Dental
SUPERMAX	Talmax	DentalNews
angelus	GC	ivoclar
EVODEN	KOTA 30 anos	NOVA logp

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

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

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.

O impacto invisível do desalinhamento dental na vida adulta



Quando falamos em alinhamento dos dentes, a maioria das pessoas associa isso à estética. Mas o desalinhamento vai muito além da aparência – ele pode ser um problema silencioso, que desgasta seu corpo ao longo dos anos. O que parece ser só um dente fora do lugar, muitas vezes sobrecarrega toda a musculatura da face, da mandíbula, da cabeça e até do pescoço. A forma como os dentes se encaixam impacta diretamente sua articulação temporomandibular (ATM) e, consequentemente, sua qualidade de vida.

Sintomas co-

muns? Dores de cabeça frequentes, estalos ou travamentos ao abrir a boca, sensação de peso no maxilar, cansaço muscular, desconforto ao acordar, além de tensão constante nos ombros e pescoço. Isso sem falar em queda de desempenho, tanto no trabalho quanto nos treinos. O grande problema é que, por ser um desconforto sutil, muitas pessoas ignoram – até que se torne impossível. A má oclusão não é estática; ela se agrava com o tempo. A musculatura compensa, a ATM sobrecarrega e surgem limitações, dores crônicas e até desgastes dentários.

Hoje, com a Ortodontia moderna e os alinhadores transparentes, é possível tratar esses problemas de forma

discreta e eficiente, cuidando não só da estética, mas principalmente da sua saúde funcional. E se o seu caso necessita primeiro de uma avaliação detalhada da articulação, cuidamos primeiro da ATM e depois do seu sorriso – com a técnica mais adequada pra ele.

Cuidar do seu sorriso é, sim, sobre beleza. Mas, acima de tudo, é sobre viver com mais leveza, menos tensão e mais qualidade de vida.

Se algo no seu corpo vive mais tenso do que deveria... talvez a resposta comece pela sua mordida.

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



TRANSFORME SEU FUTURO COM UMA

GRADUAÇÃO A DISTÂNCIA

- Fonoaudiologia
- Terapia Ocupacional
- Segurança do Trabalho

E MUITO MAIS

Ana Paula Minosso
Estudante Uninter

INSCREVA-SE JÁ!

Polo Passo Fundo
(54) 98108-8607

UNINTER.COM

Centro Universitário Internacional Uninter - credenciado pelo Conselho MEC nº 486 de 20/02/2002. DDO de 20/02/2005, com reconhecimento pelo Ministério da Educação MEC nº 128 de 18/12/2008. DDO de 20/02/2009, reconhecimento institucional pelo Conselho MEC nº 129 de 18/12/2008. DDO de 20/02/2009, reconhecimento institucional pelo Conselho MEC nº 129 de 18/12/2008. DDO de 20/02/2009, reconhecimento institucional pelo Conselho MEC nº 129 de 18/12/2008.

Dra. Marjorie Steffen
ORTODONTIA E DTM

- Ortodontia e DTM (Disfunções Temporomandibulares)
- Odontologia do Esporte
- Invisalign I iTerio 5D Provider

(54) 99919-0797 @dra.marjoriesteffen

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

CRO-RS 17204

CONTRIBUA COM O TRABALHO DA AAPECAN

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

AAPECAN 20 ANOS

ACREDITANDO NA VIDA

Visite-nos na Rua Padre Valentim, 564 - Bairro Lucas Araújo, Passo Fundo, RS.
www.aapecan.com.br

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
Av. Presidente Vargas, 671 - Passo Fundo/RS

Eletro Systems
CLIMATIZAÇÃO E ENERGIA TÍPICA

Conflitos conjugais



Cada um dos indivíduos dentro de uma relação conjugal leva para o relacionamento uma história de vida, uma forma de pensar o mundo e suas relações, que foram formadas a partir de seus vínculos familiares.

Na relação conjugal, estas percepções individuais se chocam, gerando o conflito. Sendo que dentro da contemporaneidade é dificultada pelo individualismo, onde o “eu” é priorizado ao “nós”. A questão então é como se equacionar para que o “nós” seja priorizado sem que o “eu” não seja totalmente colocado de lado, pois constituir um casal demanda a criação de uma zona comum de interação, de uma identidade conjugal. Muitos casais enfatizam mais a autonomia e a satisfação de cada cônjuge do que os laços de dependência entre eles. Deve-se sustentar o crescimento e o desenvolvimento de cada um, mas ficar atento para a necessidade de vivenciar a conjugalidade, ou seja, a realidade comum do casal, os desejos e projetos conjugais.

Quando isso não acontece, até as brigas de casal, por mais “tolas” que sejam, contribuem para minar o relacionamento, fazendo surgir

o medo, a raiva, a ansiedade e as críticas que podem acabar com o amor e o respeito entre ambos.

É preciso enfatizar que o conflito na presença dos filhos tem alta incidência de temas relacionados a eles, como: problemas de educação e cuidados diários. Tais assuntos considerados especialmente angustiantes para serem debatidos diante de crianças ou adolescentes.

A exposição dos filhos aos conflitos conjugais é um fator de risco por presenciarem discórdias relativamente hostis e emocionalmente negativas no ambiente doméstico.

Buscar o autoconhecimento e a modificação de padrões pessoais para poder lidar com as emoções; estabelecer limites e impedir que os filhos sejam inseridos nos conflitos do casal é uma demonstração de respeito pela família que decidiram formar.

Fonte: Zulmira Regina P. Pan

Psicóloga Clínica

Tanatologia

CRP 07/21386

(54) 99950-5788

@zulmirareginaapan



Carina Tagliari
Fisioterapeuta

Microfisioterapia

Pilates

Intradermoterapia
Mesoterapia
Terapia Neural

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

Zulmira Regina Puerari Pan
Psicóloga - CRP 07/21386

Psicologia Clínica e Tanatologia
(TERAPIA DO LUTO)

Convênios: CAPASEMU, OAB, CRESCI e ACEDIJUS

54 3045-3223

Rua Uruguai, 1954/Sala 1001
Centro Comercial Uruguai - Passo Fundo/RS

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.

Enfermeiro Izajara Tallamini

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

Clinical Center
Rua Uruguai, 1969,
Passo Fundo - RS



Com a chegada do inverno, **fortaleça sua imunidade com produtos da CELEIRO NATURE DA NETO**

📍 Celeiro da Neto 📱 @celeironaturedaneto
 📍 Av. General Neto, 182 - Sala 2
 Passo Fundo/RS
 🌐 celeironaturedaneto.com.br



TELE-ENTREGA
 54) 99927-7360

**ESTAMOS DE CARA NOVA
 PARA ATENDER VOCÊ
 AINDA MELHOR!**

A Mariah Enxovais & Decoração evoluiu e agora somos **Mariah Home Decor!**

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

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



MARIAH
 HOME DECOR

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

NOVA MARCA, MESMO COMPROMISSO COM A VIDA.



IPPF
 PATOLOGIA E BIOLOGIA MOLECULAR

50 ANOS
 1975 - 2025

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

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

www.ippf.com.br

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

