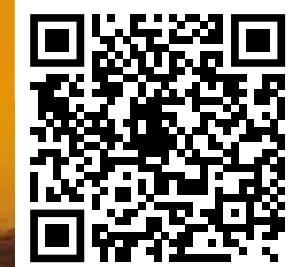


ano24
nº 274
Maio 2025

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



Varizes - laser transdérmico

página 06

Sou mãe e não entendo nada das coisas que meu filho fala!

página 15

Ser mãe e o tempo de sentir.

página 19



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

O poder das refeições em família



Este título poderia, ainda, ter uma complementação: "Como algo tão simples pode ser a solução para muitos problemas". É compreensível que nos dias de hoje algumas famílias não consigam realizar suas refeições em conjunto por diversos fatores: grandes cidades inviabilizam a ida para casa no intervalo do almoço em decorrência de se dispor de pouco tempo para tal, em razão das distâncias, de custos adicionais em transportes ou pela praticidade de se ter em local de trabalho refeitórios ou restaurantes próximos. Além disso, quando o casal trabalha em locais diferentes e as crianças almoçam em suas escolas, esta possibilidade deixa de existir. Todavia, sempre que possível, dever ser algo tentado, nem que seja apenas em finais de semana compensando-se a escassez diária destes momentos por almoços de domingo com qualidades: gastronômicas e de afetos.

Há muitos estudos e pesquisas promovidos por diversos profissionais da saúde, onde médicos, psicólogos, nutricionistas, assistentes sociais, educadores físicos, enfim, uma multidisciplinariedade de saberes aponta resultados positivos. Uma pesquisa feita pela American

Heart Association (AHA) com mil adultos nos Estados Unidos revelou que fazer refeições regulares em família pode ajudar a diminuir o estresse e melhorar a sensação de bem-estar. Outros estudos destacam que isso possibilita uma melhora de hábitos alimentares, diminuindo o consumo de alimentos multiprocessados em troca de grãos, cereais, vegetais e frutas nas refeições, contribuindo para a diminuição da obesidade e melhora da saúde corporal.

Mas há outro aspecto de suma importância: estas refeições fortalecem os laços familiares, aumentam a possibilidade de diálogos e, consequentemente, acabam por auxiliar na melhora das relações interpessoais, é claro, desde que não hajam smartphones ao alcance neste momento. Também há outras tantas informações sobre o quanto aparelhos celulares são prejudiciais quando manuseados durante refeições, e isto vale até mesmo para aquele almoço solitário em restaurante ou no local de trabalho onde você mesmo lhe causa um mal. Bem que poderia haver um alerta - como aqueles de antitabagismo - "O Ministério da Saú-

de adverte, o uso de smartphones durante as refeições pode dar indigestão!". Isto mesmo, alimentar-se olhando as ditas redes sociais, influencers, noticiários, pode fazer com que muitas coisas indigestas sejam engolidas também: inveja, raiva, ciúmes, tristeza, lamentos, preocupações, medos, muitas coisas.

Refeições em família para aquelas que têm crianças pode ser o momento para educação sobre bons hábitos, regras à mesa, do ensino sobre servir-se apenas da quantidade necessária, para educar contra o desperdício, para o estímulo a alimentar-se de frutas e vegetais, um monte de vantagens. Para os adultos, pode servir como forma de aprendizagem em valorizar estes momentos, bem ao contrário do pensamento vigente de que se sobrar tempo a gente (família) se encontra. Família é a base da sociedade, é o local para a aprendizagem e o desenvolvimento moral e espiritual, lugar onde encontraremos apoio e segurança frente às dificuldades do dia a dia, onde podemos literalmente nos sentir "em casa", confiantes. No final dos anos 90 a banda Titãs fazia sucesso com a música Família... "Família, família, papai, mamãe, titia, almoça junto todo dia, nunca perde essa mania...". Que tal adotar esta mania? A propósito, como está seu convívio em família, precisa de alguma ajuda?

Saiba que a psicoterapia pode te auxiliar, e muito!



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

CURIOSIDADES sobre bebês

• Bebês crescem muito rápido

A partir do momento em que o bebê nasce, o seu crescimento se torna extremamente veloz. É normal ele perder peso nos primeiros meses de vida, mas nos primeiros cinco meses o peso do bebê dobra, triplicando dentro do período de um ano. Antes de completar seis meses, eles crescem cerca de 2,5 cm em comprimento todos os meses.

• Bebês se alimentam e respiram ao mesmo tempo

Diferente dos adultos, os bebês conseguem comer e respirar de forma simultânea. Recém-nascidos levam bastante tempo para se amamentar com o leite materno, entre 20 a 45 minutos, e conseguem fazer isso ao mesmo tempo em que respiram normalmente. Isso só é possível devido à posição da laringe do bebê, um órgão muscular que abriga as cordas vocais e que funciona como entrada de ar para os pulmões. Entre os três e seis meses, a laringe desce um pouco e já permite a fala. Durante o desenvolvimento das cordas vocais e laringe adultas, a habilidade de se alimentar e respirar ao mesmo tempo é perdida.

• Bebês sentem gostos diferentes
Os bebês têm o paladar diferente em comparação com crianças mais velhas e adultos. Segundo estudos, os humanos conseguem sentir gostos doces e azeados assim que nascem, mas não conseguem sentir o amargo até completarem dois ou três meses. Além disso, até os três ou quatro meses eles não sentem o salgado. Com essas limitações, eles acabam não sentindo o mesmo gosto que um adulto sentiria.

César Augusto Ribeiro de Oliveira

Psicólogo - CRP 07/13.695



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

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

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

Passografic
INDÚSTRIA GRÁFICA


Voando alto na sua criatividade!
Rua Minas Gerais, 1093 | Passo Fundo - RS | www.passografic.com.br | 54 3311-8589

#NovaPassografic

Cirurgia Refrativa no Hospital de Olhos Lions: tecnologia exclusiva e resultados que transformam vidas



Se você sonha em se livrar dos óculos ou das lentes de contato e conquistar mais liberdade no dia a dia, a cirurgia refrativa pode ser a solução ideal. No Hospital de Olhos Lions, referência em oftalmologia em Passo Fundo e no interior do RS, o procedimento é realizado com tecnologia de ponta e a expertise de uma equipe altamente qualificada.

Correção completa para vários problemas de visão

Embora muitas pessoas associam a cirurgia refrativa apenas à correção da miopia, o procedimento vai muito além. Com o uso do moderno laser Zeiss MEL 90 — tecnologia exclusiva no interior do Rio Grande do Sul —, é possível corrigir também a hipermetropia, o astigmatismo e a presbiopia (vista cansada).

Benefícios que vão além da estética

De acordo com o Diretor Técnico e Coordenador da Residência Médica do Hospital de Olhos Lions, Dr. Carlos Ricardo de Camargo Ramos, a cirurgia refrativa oferece benefícios que transformam a qualidade de vida dos pacientes.

“A cirurgia proporciona liberdade para realizar atividades cotidianas e esportivas sem a dependência de óculos ou lentes. Além disso, a recuperação é

rápida e a melhora na visão pode ser notada em poucos dias após o procedimento”, explica o médico.

Como é feita a cirurgia refrativa?

A cirurgia refrativa é minimamente invasiva e geralmente indolor, com anestesia local em forma de colírio. Após uma avaliação detalhada, os oftalmologistas do Hospital de Olhos Lions indicam a melhor técnica para cada caso, sempre visando segurança, eficácia e resultados duradouros.

Quem pode fazer a cirurgia refrativa?

A maioria dos adultos que apresentam miopia, hipermetropia, astigmatismo ou presbiopia pode ser candidato ao procedimento. No entanto, uma avaliação prévia é fundamental para determinar a viabilidade da cirurgia e garantir o sucesso do tratamento.

Agende sua avaliação!

Agende agora sua avaliação e diga adeus aos óculos! Entre em contato pelo telefone ou WhatsApp (54) 3318-0200 e marque sua consulta de avaliação.

Traga seu filho para uma imersão com muitas brincadeiras e aprendizado!

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

Benefícios da Educação infantil no aprendizado

- Contato com a sociedade e seus pares (colegas da mesma idade);
- Desenvolvimento e habilidades motoras;
- Acompanhamento pedagógico embasado por leis e diretrizes;
- Identificação das dificuldades e melhor aprendizado a partir das particularidades de cada indivíduo;
- Preparo para a alfabetização e letramento.

Na Escola de Educação Infantil Abracadabra, seu filho vive uma verdadeira imersão em brincadeiras, descobertas e educação de qualidade!

Fernanda Marini Rosati
Licenc. em Pedagogia

Rosane Silva
Licenc. em Pedagogia

MATRÍCULAS ABERTAS

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

ÓPTICA EXATA

Nós cuidamos de seus olhos!

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

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

TRABALHAMOS COM AS MELHORES MARCAS DE LENTES

Varilux. **Transitions** **Crizal.**
Kodak **HOYA** **ZEISS**

Dia das Mães: o segredo para educar filhos financeiramente responsáveis

Ser mãe é uma jornada repleta de amor, desafios e aprendizados. Neste Dia das Mães, quero compartilhar algumas reflexões sobre como você pode ajudar seus filhos a construir uma base sólida para o futuro, equilibrando carinho com autoridade e incentivando hábitos financeiros saudáveis.

As mães exercem um papel essencial nas finanças da família. De acordo com uma pesquisa da plataforma de investimentos Órama, 80% das decisões financeiras dentro de casa são tomadas por mulheres. E isso tem uma razão: são, em geral, as mães que cuidam do orçamento, garantem que as contas estejam em dia, controlam os gastos e buscam proteger a estabilidade financeira do lar. Mas além dessas tarefas práticas do dia a dia, as mães também têm uma função importante na educação financeira dos filhos. Ao ensinar desde cedo sobre a importância de poupar, investir e consumir com responsabilidade, elas ajudam a formar adultos mais conscientes e preparados para lidar com o dinheiro.



Um levantamento da Serra Experian, realizado em 2019, mostra que 84% das mães brasileiras conversam com os filhos sobre dinheiro e 63% ensinam a importância de economizar. Além disso, muitas vezes as mães são vistas como exemplo dentro de casa — e isso reforça ainda mais a influência que têm na construção de hábitos financeiros saudáveis. Uma dica importante é estabelecer regras claras, mas com empatia, permitindo que os filhos explorem, errem e aprendam com esses momentos.

→ **Educar para a autonomia fi-**

nanceira

Para ajudar seus filhos a se tornarem adultos financeiramente responsáveis, comece com lições simples e práticas. Dê uma mesada e ensine a fazer um orçamento, guardar para objetivos específicos e gastar com consciência. Compartilhe suas próprias experiências com dinheiro — inclusive os erros — e mostre que aprender faz parte do processo. Incentive também o espírito de solidariedade: proponha que eles se envolvam em ações sociais e doem uma parte da mesada para causas com as quais se identifi-

quem.

→ **O exemplo que vem de casa**

Como mãe, você é um espelho para seus filhos. Mostre como equilibrar trabalho e vida pessoal, como valorizar o que realmente importa e como tomar decisões conscientes. Além de oferecer afeto e apoio, seja uma figura de confiança e orientação, ensinando sobre paciência, gratidão e flexibilidade. Crie um ambiente acolhedor, onde eles possam tirar dúvidas e aprender sobre finanças de forma leve e natural.

Neste Dia das Mães, além de homenagear essas mulheres incríveis que cuidam de tudo com tanto amor, é fundamental reconhecer também seu papel na organização das finanças familiares. E se você é mãe, parabéns pelo seu dia e por tudo o que faz — inclusive pela forma como prepara seus filhos para o futuro.

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



+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 À AUTOESCOLA JANAINA



NOVIDADE

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

Lavup
LAVANDERIA AUTOATENDIMENTO

AAPECAN celebra 20 anos de atuação com Sessão Solene na Câmara de Vereadores de Passo Fundo

Evento reuniu usuários, colaboradores, voluntários e comunidade em geral na noite do dia 9 de abril

A Associação de Apoio a Pessoas com Câncer (Aapecan), referência no acolhimento e suporte a pacientes oncológicos em situação de vulnerabilidade, celebrou seus 20 anos de atuação em Sessão Solene realizada na Câmara de Vereadores de Passo Fundo, no dia 9 de abril de 2025. O evento contou com a presença de usuários da instituição, colaboradores, voluntários, autoridades, imprensa e representantes da comunidade local.

Fundada em 2005, a Aapcean presta assistência gratuita a pacientes e seus familiares, oferecendo hospedagem, alimentação, apoio psicológico, transporte e acompanhamento social em 15 unidades espalhadas pelo Rio Grande do Sul – entre elas, a unidade de Passo Fundo, que atualmente atende cerca de mil pessoas cadastradas.

A solenidade foi proposta pelos vereadores Edson Nascimento (Progressistas) e Ronaldo Rosa (PSD), e



presidida pela vereadora Ada Munaretto (PL), 2^a secretária da Mesa Diretora. Também compuseram a mesa de autoridades a secretaria de Cidadania e Assistência Social, Elenir Chapuis (representando o Executivo Municipal), o fundador e diretor-executivo da Aapcean no estado, Paulo Vasques, e o coordenador da unidade de Passo Fundo, Guilherme Guido.

Durante a cerimônia, os parlamentares destacaram o impacto social do trabalho da Aapecan,

elogiando a dedicação da equipe e o serviço prestado à população em um momento de fragilidade. “É mais do que uma instituição: é um símbolo de solidariedade e amor ao próximo”, afirmou o vereador Edson Nascimento, em sua fala.

Emocionado, o fundador Paulo Vasques ressaltou a importância da atuação da entidade, que já realizou mais de 31 mil atendimentos ao longo de sua história. “A Aapecan surgiu como um farol para muitos usuários e familiares. Nossa missão

vai além do tratamento do câncer: é sobre acolher, orientar e amparar vidas que precisam de apoio para seguir", declarou.

O coordenador local, Guilherme Guido, reforçou que a unidade de Passo Fundo oferece, de forma totalmente gratuita, hospedagem em casa de apoio, quatro refeições diárias, transporte até os hospitais e distribuição de cestas básicas e suplementos alimentares. “Mesmo com os desafios na captação de recursos, seguimos firmes. Nenhum usuário fica desassistido”, garantiu.

Ao final da cerimônia, a Aapcean recebeu uma placa de homenagem da Câmara de Vereadores, simbolizando o reconhecimento público pela sua trajetória. “*Nada mais justo do que homenagear quem transforma a vida de tantas pessoas. Que venham mais 20 anos dessa linda missão*”, concluiu a vereadora Ada Munaretto.



Varizes – laser transdérmico no tratamento



► **O que é o laser transdérmico para o tratamento de varizes? É um método de Escleroterapia?**

É um tipo de luz muito específica aplicada sobre a pele, seletivamente absorvida pelo sangue, aquecendo-o sem aquecer os tecidos ao redor; ou seja, é um tipo de Escleroterapia térmica.

► **Como esse tipo de laser age no tratamento das varizes?**

O sangue aquecido (a altas temperaturas) causa a contração e, consequentemente, a oclusão do vaso.

► **Pode ser utilizado para o tratamento de qualquer calibre de varizes, ou somente microvasos?**

Os melhores resultados são obtidos em telangiectasias ou varizes de pequeno calibre. Varizes calibrosas aquecem e contraem com o laser transdérmico, mas não o suficiente para a sua oclusão.

► **Durante o tratamento**

devo evitar a exposição ao sol?

Antes e depois do tratamento (em torno de uma semana) deve-se evitar exposição intensa ao sol, pois a pele fica fotossensibilizada.

► **O tratamento com laser é indolor?**

Existe certo incômodo, que pode ser suavizado alterando os parâmetros do laser, mas é necessário causar o aquecimento para obtenção do resultado.

► **Podem existir efeitos indesejados com o uso do laser?**

Vermelhidão temporária, alteração da pigmentação e formação de crostas (queimaduras) são possíveis. Para evitá-los, deve-se adequar o tipo de laser ao tipo de pele, parâmetros de intensidade e tempo da aplicação do laser, checar doenças prévias e medicações em uso e utilizar métodos de resfriamento da pele durante a sessão.

► **O laser pode ser realizado em conjunto com outro mé-**

todo de Escleroterapia?

Sim. Dependendo do caso, a associação com Escleroterapia química melhora muito o resultado.

► **Por que é importante que o laser para o tratamento das varizes seja realizado pelo médico angiologista ou cirurgião vascular?**

“Vasinhos” e varizes em membros inferiores podem ser alimentados por veias nutrizes, fistulas arteriovenosas, ter origem pélvica/abdominal ou vir de um episódio pós-trombose. Além do entendimento sobre o laser e as reações biológicas causadas, somente o especialista conhece a fundo a fisiopatologia da doença venosa, sendo o mais indicado para diagnosticar e realizar o tratamento adequado.



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

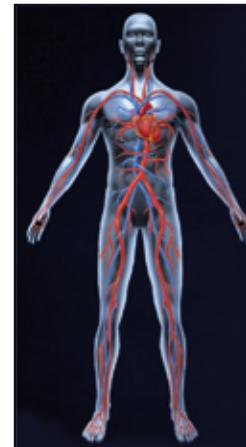
Imóveis & Investimentos

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

Solidariedade através do IMPOSTO DE RENDA

A Declaração de Ajuste anual do Imposto de Renda da Pessoa Física teve início no dia 17/03/2025 e poderá ser entregue até 30/05/2025. A Secretaria da Receita Federal estima receber 42 milhões de declarações este ano, sendo 60% delas pelo modelo pré-preenchido. Segundo dados do Ministério da Economia, do valor arrecadado, 50% fica com a União, 21,5% vai para Estados e Distrito Federal, 25,5% para os Municípios e 3% é destinado para programas de financiamento ao setor produtivo das Regiões Norte, Nordeste e Centro Oeste, mas você sabia que pode escolher para onde destinar parte deste imposto?

É desconhecido ainda por muitos contribuintes que parte do Imposto de Renda devido (no Ajuste Anual), ou mesmo a restituir (retido anteriormente na fonte) pode ser doado diretamente na Declaração para Fundos de Apoio à Criança e ao Adolescente e aos Fundos de Idosos. Conhecido como "VALORES QUE FICAM", "IMPOSTO SOLIDÁRIO" ou "IMPOSTO DO BEM" (dentre outras denominações) são incentivos que estão em vigor há mais de 30 anos para o

FUNCRIANÇA e a mais de 10 anos para o FUNDO DO IDOSO, mas infelizmente a maior parte deste valor deixa de ficar no nosso estado.

No ano de 2024 em virtude da enchente que assolou o estado, esta prática foi amplamente divulgada e incentivada no Brasil todo, para que inclusive outros estados destinassem seus valores para as cidades atingidas, porém, não podemos deixar que caia novamente no esquecimento, ou que haja a destinação apenas quando ocorre alguma catástrofe. A destinação direcionada é um direito do contribuinte e deve ser exercido anualmente. Segundo dados do Ministério de Direitos Humanos e da Cidadania, no ano de 2024 a cidade de Passo Fundo/RS teve 961 (novecentos e sessenta e um doadores) totalizando um montante de R\$ 1.318.488,67 (Um milhão, trezentos e dezoito mil, quatrocentos e oitenta e oito reais e sessenta e sete centavos) destinados aos FUNDOS DO IDOSO E DA CRIANÇA E ADOLESCENTE, porém, A CAPACIDADE ARRECADATÓRIA ERA DE MAIS DE 19 MILHÕES DE REAIS. Mais de 23 mil contribuintes Passo-fundenses

deixaram de destinar seu imposto, e com isto os fundos da cidade deixaram de receber mais de 18 milhões de reais que poderiam ter sido investidos em ações sociais.

Já no Rio Grande do Sul, o montante arrecadado em 2024 foi de pouco mais de 112 milhões de reais, sendo que a capacidade era de mais de 700 milhões de reais. Imaginemos agora o que R\$ 588 mi, faria de diferença na vida das pessoas afetadas pela enchente e dependentes dos programas sociais beneficiados?

E você sabia que é muito fácil destinar? Basta optar pelo modelo completo da DIRPF e ao final da declaração algumas pessoas físicas terão saldo de imposto a pagar e outras saldo a restituir. Do imposto devido você pode destinar até 3% (três por cento) ao FUNDO DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE E 3% para ao FUNDO DO IDOSO, e ainda ao PRONON (1%) E PRONAS/PCD (1%) Perceba que não falamos em DOAÇÃO e sim DESTINAÇÃO por que você NÃO PAGARÁ NADA A MAIS, NEM DEIXARÁ DE RECEBER ALGO, apenas exercerá seu direito de escolher

para onde vai parte do seu imposto, deixando de recolher exclusivamente ao tesouro nacional. Já aquele contribuinte que tem valor a restituir, diminui parte do seu imposto de renda retido na fonte e pago ao tesouro, destinando aos FUNDOS e sendo resarcido em sua restituição.

As pessoas jurídicas enquadradas no lucro real, também podem fazer a sua parte destinando até 2% do imposto de renda devido para os mesmos fundos. Fica aqui nosso pedido de conscientização e nosso apelo para que esta destinação seja

feita, e desta forma possa ser aplicada na sua região, facilitando inclusive a fiscalização do uso das destinações. Se você ainda tiver dúvidas quanto a forma de doação, procure seu contador ou sua contadora pois eles com certeza lhe orientarão de maneira correta.



Fonte: Aline Mattana
Contabilidade e assessoria em-
presarial
• (54) 99169-0874 / 98126-9997
• @a.mattanacontadora

*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 Martin
Sala 45 / 2º andar (em frente ao Notre Dame)

ALINE MATTANA
CONTABILIDADE E ASSESSORIA EMPRESARIAL

contabilidademattana@gmail.com
(54) 99169.0874 / (54) 98126.9997

IMPOSTO DE RENDA PESSOA FÍSICA
Venha fazer seu imposto de renda conosco!



**ABERTURA E REGULARIZAÇÃO
DE EMPRESAS**



TERCEIRIZAÇÃO FINANCEIRA

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

Siga-nos nas redes sociais

 @a.mattanacontadora

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.

ciais. A técnica é baseada na neurofisiologia e neuroanatomia.

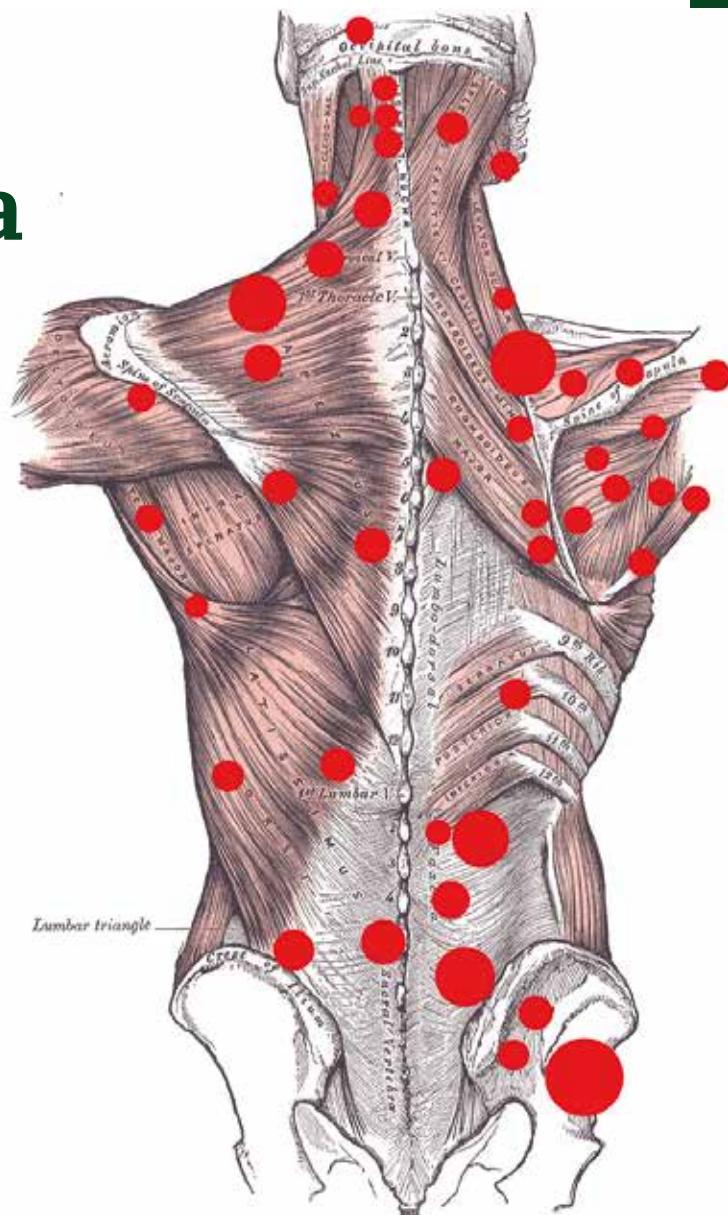
Benefícios do Dry Needling:

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

Pontos gatilhos, também conhecidos como pontos miosfáciais 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 seco, é uma técnica da Fisioterapia, que utiliza agulhas finas para estimular pontos gatilhos miofáscicos.

Fonte: Carina Tagliari
Fisioterapeuta
Crefito5/ 75.750- F
Pilates - Microfisioterapeuta
Fisioterapia Injetável
📞 (54) 98121-9229 / (



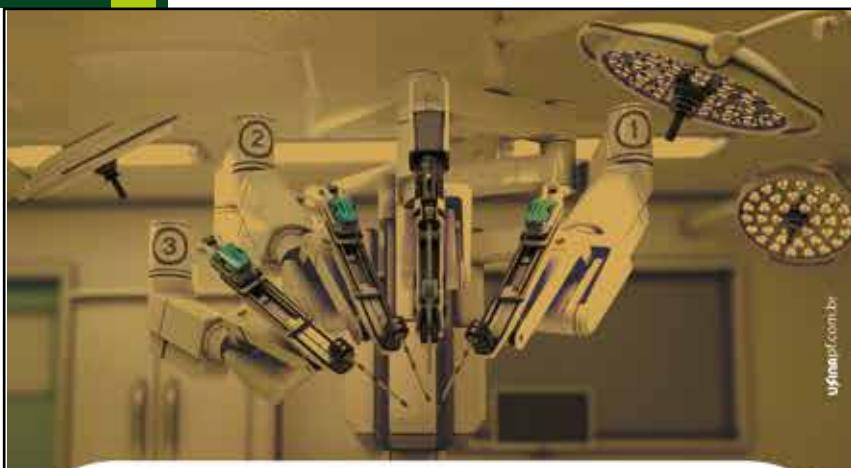
Carina Tagliari
Fisioterapeuta

Microfisioterapia

Pilates

Intradermoterapia
Mesoterapia
Terapia Neural

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



MAIOR PRECISÃO, QUALIDADE E RESULTADOS MAIS EFETIVOS COM A CIRURGIA ROBÓTICA EM PASSO FUNDO



Em Passo Fundo os hospitais HC e HSVP disponibilizam equipamentos para a realização de cirurgia robótica, reduzindo a agressão cirúrgica e o sangramento, a recuperação do paciente se torna mais rápida, com diminuição da dor e menor tempo de hospitalização.



Com a **formação em Cirurgia Robótica**, o Urologista Clodoaldo está habilitado para realizar cirurgias robóticas urológicas aqui em Passo Fundo.

Quer mais informações, agende uma consulta.



CLODOALDO OLIVEIRA DA SILVA

Urologia | Uro-oncologista | Cirurgia Robótica
CRM 22.402e - RQE 16194

📞 (54) 3045-6564

📞 (54) 99133-9394

✉️ @clodoaldo.uro

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



Saúde Vocal

Cuidados vocais para profissionais da voz cantada e voz falada!

Hidratação

A ingestão de água, ao longo dia, em pequenos goles, proporciona o melhor funcionamento do corpo todo e consequentemente melhora a movimentação das cordas vocais que produzem o som da voz.

Evitar

Falar em excesso: ao falar em excesso sobrecarregamos a voz, é necessário fazer pequenas pausas, articular mais os sons da fala, evitando assim o cansaço ao final do dia e possíveis patologias nas cordas vocais.

Pastilhas Anestésicas

O uso de pastilhas com componentes anestésicos causa um alívio temporário proporcionando uma FALSA melhora na voz, podendo causar edemas e irritações significativas, como ardência e rouquidão.

Fumo e Álcool

A fumaça do cigarro provoca irritação das vias aéreas respiratórias assim como a mucosa da região laringea, sendo um dos fatores desencadeantes de câncer de laringe. Assim como o fumo, o álcool causa irritação em todo o aparelho fonador, edema e anestesia temporária.

Doença do Refluxo Gastroesofágico (RGE)

O RGE é um dos vilões para a voz, pois a acidez em excesso do estômago causa irritação na mucosa laringea, por este motivo a ingestão frequente de alimentos ricos em gorduras, frituras, condimentos devem ser evitada.

Hábitos Inadequados

Pigarrear, gritar ou sussurrar provoca atrito entre as cordas vocais que provoca irritação e desamação do tecido. Para eliminar a secreção acumulada é necessário fazer uma deglutição com força e ingerir água.

Cuide da sua voz! Caso apresente rouquidão, ardência e disfonia frequentes, por períodos prolongados busque o médico otorrinolaringologista e a fonoaudióloga.

Bibliografia: Belhau, Mara. Voz do Especialista-Volume II. Revinter.

Fonte: Náima Thans
Fonoaudióloga - CRFa 9070/RS
Especialização em Motricidade Orofacial
📞 (54) 99951-0211
✉️ @naimathans



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



FABIANA ANDRADE

Enfermeira ☘ Psicoterapeuta Transpessoal



- Consulta de enfermagem materno infantil
- Acompanhamento nascitudo
- Reiki/Realinhamento de chakras
- Auriculoterapia/Cromoterapia
- Terapia multidimensional
- Numerologia

📞 99144.4336

✉️ @enffabiandrade

Touch Vibration

**Eu estou pronto para RECEBER
tudo o que eu DESEJO?
Responda SIM.**

Touch Vibration - a técnica nova que vem superando expectativas e trazendo resultados extremamente dinâmicos em todas as áreas que tem sido aplicada. Cada sessão de Touch Vibration é única e se apresenta com um potencial de transformação e libertação de memórias e registros que não se tem dimensão ou ideia de quanto tempo podem estar armazenados no corpo.

Ao receber o Touch Vibration o corpo âncora essa energia vibrando nos aspectos mais elevados e as células que liberam as informações ficam então livres, para assumir uma nova forma de funcionar. O propósito da técnica, visa seguir buscando a originalidade do corpo e do ser, trazendo cada vez mais para essa realidade um viver de acolhimento, autocuidado e bem-estar.

Como funciona?

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

Porque experimentar?

Liberte-se de pegadas passadas assim como pegadas na areia os registros energéticos moldam sua jornada e o Touch Vibration é como uma onda que suaviza essas pegadas, permitindo que você crie uma nova trilha sem limitações do passado, renovar essa energia estagnada em meio ao caos diário. Esta técnica age como um catalisador, quebrando padrões, removendo bloqueios e restaurando o **Fluxo Vital**.

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

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



**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

De cafés especiais e aromáticos a lanches e tortas incríveis, sucos naturais, pratos a la carte sofisticados, saladas gourmet fresquinhas e sopas aconchegantes, temos o sabor perfeito pra cada momento.

(54) 99155-4197 **(54) 99626-2509** **evans_coffee**
Rua Bento Gonçalves, 484/Sala 8 - Shopping Bento Brasil

Os desafios do maternar

Ser mãe hoje é uma aventura cheia de altos e baixos. A gente vive naquele corre-corre, colocando mil chapéus: trabalhadora, parceira, dona de casa, amiga e, claro, mãe. Muitas vezes, parece que a cobrança vem de todos os lados — e, para piorar, a tal culpa materna é uma velha conhecida. É aquele sentimento de nunca estar fazendo o suficiente, de achar que sempre tem algo faltando. Só que, na real, ninguém dá conta de tudo.

A verdade é que a maternidade chega cheia de dúvidas, medos e também uma solidão que quase ninguém comenta. Tem mãe que se sente meio isolada, ainda mais no começo, mas descobrir uma rede de apoio — nem que seja um grupo no WhatsApp ou uma amiga disposta a ouvir — faz toda a diferença. Falar, ouvir, dividir os perrengues (e as alegrias!) é essencial pra não se perder de si mesma.

E olha, cuidar de si não é egoísmo, é necessidade. Vale uma respirada funda, uns minutinhos de silêncio, escrever num caderinho o que se sente, pedir ajuda, buscar terapia, rezar, meditar — o que fizer sentido. Porque pra cui-



dar bem dos filhos, a gente precisa aprender a se cuidar também.

No meio de tanto desafio, a maternidade também traz um amor sem igual. A gente se vê transformada naquele sorriso do filho, no abraço apertado, numa conversa simples no fim do dia. Ser mãe faz revisitar toda nossa história, repensar antigas dores e valorizar

pequenas vitórias. Tem dias bagunçados, claro, mas também muitos momentos de pura gratidão.

Se inspirar em exemplos como Maria — símbolo de força e acolhimento — pode ajudar. Mas cada mãe tem sua própria forma de ser, com um jeito único de amar, ensinar e acolher, mesmo cansada. No

final, o que importa mesmo é estar presente de verdade, com tudo o que somos: imperfeitas, humanas, tentando dar o nosso melhor.

Vale lembrar: pedir ajuda não é fraqueza, é maturidade. E não precisa carregar tudo sozinha. Criar pequenos momentos de cuidado, conversar com outras mães, inventar um ritual de carinho com os filhos, agradecer pelas pequenas conquistas — tudo isso vai deixando a jornada mais leve e gostosa.

Ser mãe é viver um misto de força e ternura, acertos e tropeços. E tudo bem. O mais importante é não se perder de si mesma enquanto cuida do outro. No fim das contas, toda mãe merece um abraço — principalmente o seu próprio. Você não está sozinha, nunca. Maternidade é amor, aprendizado e, principalmente, presença.



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

Ela é mãe, é roqueira, é nerd e é simplesmente INCRÍVEL!

SUPER PROMOÇÃO

2 CAMISETAS DE BANDAS DE ROCK POR APENAS R\$ 159,90

MARCAS QUE VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI

Stamp **Oficina Rock**

CAMISETAS LICENCIADAS **PRODUTOS OFICIAIS** **ALTA QUALIDADE**

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

BLACK BOX store

Arnel 50
Imóveis ANOS

Há 50 anos comprometida com você!

@arneLimoveis **(54) 3313-5288** **arnelimoveis.com.br**

Av. General Neto, 137 - Centro - Passo Fundo/RS

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



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



Próteses fixas



Aparelho ortodôntico estético



Implantes dentários



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

**No mês das Mães,
olhe para ela com o
carinho que ela
merece!**

Na Óptica Fisch, você encontra o
presente perfeito para sua mãe.

ÓPTICA
FISCH

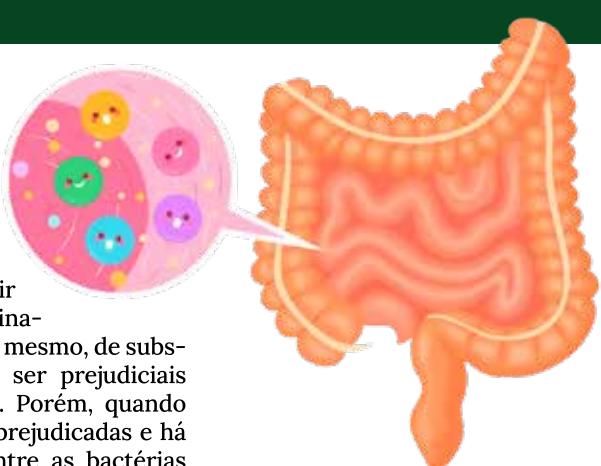
Rua Fagundes dos Reis, Centro, 466 | Passo Fundo/RS
(51) 3311-9761 | (51) 99157-8708 | [f/opticafisch](https://www.facebook.com/opticafisch)

Você sabe o que é DISBIOSE INTESTINAL?

O intestino está entre os órgãos mais importantes no organismo. Ele funciona como um filtro, capaz de permitir ou impedir a entrada de determinados nutrientes e, até mesmo, de substâncias que podem ser prejudiciais para a nossa saúde. Porém, quando suas paredes estão prejudicadas e há um desequilíbrio entre as bactérias protetoras e agressoras do intestino, ocorre o que chamamos de DISBIOSE INTESTINAL, distúrbio que pode acarretar sobrepeso, desnutrição e até o surgimento de outras doenças mais graves, como câncer, pancreatite aguda, esofagite, infecções urinárias e até depressão.

As principais causas da Disbiose são o uso frequente e indiscriminado de antibióticos, antiácidos, corticosteroides, laxantes, além de uma alimentação pobre em fibras e nutrientes, e baixa ingestão de água. O consumo em excesso de açúcar, gorduras, proteínas e alimentos refinados e o stress crônico também entram como fatores de causas.

Os sintomas mais comum da Disbiose são: prisão de ventre crônica, gases, cólicas e diarreia, que por se-



rem sintomas 'simples', muitas pessoas acreditam que são passageiros e acabam não procurando avaliação profissional.

O tratamento da Disbiose é simples, e envolve, inicialmente, um ajuste da alimentação diária, inserindo mais fibras e líquidos. Também se faz uso de probióticos, com o intuito de restabelecer a recolonização da flora intestinal, resultando assim no equilíbrio e integridade da mucosa, trazendo, consequentemente, um equilíbrio funcional a todo organismo.

Fonte: Elen Pereira
Nutricionista CRN2 6967
• (51) 98401-7061
• (51) 3046-0186
• [@nutrelen](https://www.instagram.com/nutrelen)



quintal
Conceito



• 51 99234-9808 | [@quintalconceito
• Rua Uruguai, 1785 - Centro \(em frente a Praça Tamandaré\)](https://www.instagram.com/quintalconceito)

Sou mãe e não entendo nada das coisas que meu filho fala!

Ele entrou mais uma vez na loja com os olhinhos brilhando e, como sempre, estava determinado a perguntar se tinha o produto que ele desejava. Mas algo estava diferente dessa vez. O menino, com apenas 11 anos de idade, parecia mais determinado, mais centrado, mais calmo e mais seguro de si.

O que houve com aquele menininho que ficava inquieto na porta, esperando ansiosamente que o recepcionássemos, que entrava obstinado por um produto e não tinha paciência para esperar, ou ficava visivelmente decepcionado quando não encontrava exatamente o que queria, ou quando não ganhava o que desejava?

A resposta: Ele começara a jogar oficialmente o Card Game chamado Pokémon. Aquele mesmo que a maioria das mães diz que não aguenta mais ver tantas cartinhas espalhadas pela casa e que, certamente, já gastaram muito com isso.

A integração do menino a este novo desafio, gerou mudanças positivas e significativas para ele.

E sabem como ele passou de acumulador de cartinhas a player? Por louvável incentivo e companhia da



mãe.

A mãe, mesmo sem entender a linguagem do jogo - que obviamente é difícil para a nossa geração - começou a motivá-lo a aprender, interagir com outras pessoas (de diversas idades), que participam dos campeonatos.

Sempre sob o seu olhar, talvez cansada, com vontade de ficar em casa ao invés de estar em um evento de um universo estranho para ela, essa mãe decidiu compreender a linguagem do seu filho, fazendo toda a diferença para ele.

Sem generalizar, e com muita

empatia por cada mãe, que normalmente é muito exausta e cheia de atividades, gostaria apenas de incentivar o conhecimento da linguagem de um universo novo, mesmo sendo desafiador e talvez nem tão interessante assim para seus gostos e cultura.

Porém, vai além de ver a satisfação de um filho. Se inteirar de um assunto que é do interesse do filho, equilibra e estreita esse relacionamento, quebrando barreiras de gerações tão diferentes.

Se você é mãe ou tem empatia por elas, pode estar de questionando se estou impelindo a mais uma tarefa

para as mães, além de todas que já se tem. Realmente ser mãe nos dias de hoje requer muita energia, mas também atualização. Não é mais como as nossas mães foram.

Hoje há uma infinidade de informações à disposição para as nossas crianças, mas também para nós.

Se acharmos que é mais fácil permanecermos sem entender e usar isso como escudo para não participar ativamente das atividades das crianças, devemos ter consciência que é uma escolha. Toda escolha gera caminhos. Neste caso, caminhos que se distanciam.

Quando se percebe, o tempo passou, os filhos cresceram, as falas se desencontram, os ouvidos não escutam mais e parece que normalizaram (mais uma vez sem generalizar) a seguinte fala: onde foi que eu errei, se dei tudo para meus filhos?

Sim, dei tudo para entretê-lo, mas no fundo não dei o que meu filho mais precisava: **a minha presença**.



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

O Brechó do TATO
está chegando para transformar roupas em esperança e amor!

10 de maio, sábado
Das 9h às 17h
MAZÍ Espaço Cultural
Morom, 1405 / Sala 02
(em cima da antiga Lugano)

Garimpe peças lindas, com **preços acessíveis** e ainda apoie um projeto que faz a **diferença** na vida de **animais, idosos, crianças e famílias** em situação de **vulnerabilidade**.

Esperamos por você para fazer parte dessa corrente do bem!

Nos siga nas redes sociais
@projetotato e @projetotatopf

REALIZAÇÃO **TATO** APOIO **MAZÍ** ESPAÇO CULTURAL ENTIDADE BENEFICIADA **galera animal** DA GORE

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) • Fibromialgia (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 e @hockmullertati

Inchaço nas pernas: sinônimo de problema vascular?

No dia a dia do cirurgião vascular nos deparamos com diversos pacientes com queixa semelhantes de inchaço - edema - nos membros inferiores. Essa reclamação pode estar relacionada a diversas causas como doenças cardíacas, renais, hepáticas, ortopédicas e vasculares, dentre elas alteração do sistema venoso (maior frequência) ou linfático. Sendo assim, é de suma importância uma avaliação clínica para identificar a causa.

Esse inchaço nas pernas pode ser um dos sinais de que a saúde vascular venosa esteja comprometida em algum grau, com isso gera acúmulo de líquidos nos membros inferiores acentuando e piorando o edema, bem como a sensação de peso, cansaço, fadiga, dormência, e em casos mais graves, até alteração de cor e feridas na perna. Quando esse edema é decorrente da má circulação, após avaliação clínica inicial e identificação das causas, devemos focar o tratamento individualizando cada paciente, agindo e controlando diversos pontos específicos do problema vascular de modo clínico e por vezes interven-



cionista. Muitas vezes esse edema de causa vascular é potencializado por maus hábitos como por exemplo muito tempo em pé ou o seden-

tarismo.

Muitos dos pacientes alegam ainda, que já tentaram diversos tratamentos, com inúmeros médi-

cos para esse edema, com melhora e resolução parcial, mas que de modo cíclico o edema retornava, isso deve-se ao fato de muitas vezes o tratamento ser baseado no edema em si e não no fator causal desse sintoma. Sendo assim, após identificação da causa do edema, devemos traçar um plano terapêutico, com mudanças de hábitos de vida, acompanhamento e tratamento clínico e, por vezes, a abordagem cirúrgica poderá ser necessária para melhor resolução do quadro.

Como vimos, o inchaço nas pernas pode ter diversas origens, incluindo problemas vasculares. Dessa forma, o mais correto para descobrir o motivo e tratar de forma correta esse sintoma é buscando avaliação com um clínico ou cirurgião vascular.

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



Angela de Souza Garbin
PSICOLOGA - 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

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

Brilho & Limpeza
Produtos de Limpeza para casa e empresa

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

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.

Mães fortes, direitos conquistados: uma visão jurídica para empoderar

Neste mês das mães, sinto a responsabilidade e a alegria de compartilhar a atuação no universo jurídico, especialmente quando defendemos os direitos inerentes à maternidade. Celebrar as conquistas que pavimentaram o caminho para as mães é reconhecer a força transformadora do direito em prol de uma sociedade mais justa e equitativa.

Um dos avanços mais significativos reside na proteção da maternidade no ambiente de trabalho. A licença-maternidade, a estabilidade provisória no emprego desde a confirmação da gravidez até cinco meses após o parto, os intervalos para amamentação e a proibição de discriminação, são pilares que garantem um mínimo de segurança para que a mulher possa exercer a maternidade sem o temor de perder seu sustento. A Lei nº 14.457/2022, com o programa Emprega + Mulheres, representa um passo importante ao buscar a inserção e manutenção das mulheres no mercado de trabalho, com medidas que visam a flexibilização



de regimes para conciliar a vida profissional e familiar.

No âmbito da saúde e do desenvolvimento infantil, a legislação tem evoluído para assegurar o bem-estar das mães e seus filhos. O direito ao acompanhamento durante o pré-natal, o parto e o pós-parto, a garantia de atendimento nos serviços de saúde e o direito à amamentação são conquistas que refletem a compreensão da impor-

tância dos primeiros anos de vida.

Um tema de crescente relevância e que merece nosso olhar atento é o direito das mães de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). A Lei Berenice Piana (Lei nº 12.764/2012) e o Estatuto da Pessoa com Deficiência (Lei nº 13.146/2015) são marcos legais que asseguram direitos como atendimento prioritário em serviços públicos e privados, o direito à edu-

cação inclusiva com profissionais de apoio, e o acesso a serviços de saúde multidisciplinares. Recentemente, decisões judiciais têm reconhecido o direito à redução da jornada de trabalho sem redução salarial para mães de crianças com TEA, dada a necessidade de acompanhamento integral e especializado que muitas vezes essas crianças demandam.

Meu objetivo como advogada é informar e empoderar vocês, mães, para que conheçam seus direitos e lutem por eles. A maternidade é uma jornada transformadora e vocês não estão sozinhas. O conhecimento liberta, e a força de uma mãe transpõe barreiras. Podemos juntas, continuar a lutar para que a maternidade seja vivida com dignidade e amparo, e assim moldar uma sociedade mais justa e acolhedora para todas as famílias.



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

**Sua mãe
merece
o melhor!**



**FAÇA SUA
ENCOMENDA
PARA O
DIA DAS MÃES!**

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

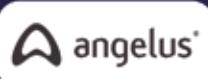
DentalSul
IMPLANTES

**Tudo o que sua
clínica precisa para
transformar sorrisos!**

EQUIPAMENTOS E MATERIAIS
ODONTOLÓGICOS COM
QUALIDADE E CONFIANÇA.



ALGUMAS MARCAS QUE VOCÊ ENCONTRA AQUI



Acomodada ou descansada?

Dias atrás, uma das minhas pacientes — uma verdadeira rainha — me disse: “Edna, eu me sinto muito acomodada”. Essa frase me fez refletir: será que ela está mesmo acomodada... ou apenas em paz? Quantas vezes a gente confunde estar descansada, relaxada, tranquila com estar parada, improdutiva, acomodada? Talvez você esteja apenas vivendo um momento de equilíbrio, com menos pressão, com mais clareza para fazer escolhas por você mesma. E tudo bem. Isso não significa estagnação. Significa estar em paz. E estar em paz também é um estado potente.

A gente precisa olhar com mais carinho para essas palavras. “Acomodada” nem sempre quer dizer falta de movimento. Às vezes, quer dizer que você não está mais sobre-carregada. Que você, finalmente, conseguiu respirar. Aproveito esse gancho para trazer uma reflexão: quantas de nós confundimos excesso de atividade com produtividade? Muitas vezes, por trás dessa pressa, existe uma lealdade invisível às mulheres da nossa história — mulheres que nunca paravam, que cuidavam de tudo e de todos. Que davam conta do trabalho, da casa,



dos filhos, do marido, das finanças. Mas esse acúmulo, esse “dar conta de tudo”, pode nos levar à exaustão, ansiedade, estresse, irritabilidade, noites mal dormidas... e, em muitos casos, à depressão. Porque sim, ansiedade não tratada pode se transformar em depressão.

Se você, assim como eu, cresceu em um ambiente onde as mulheres eram vistas como super-heróínas que não podiam parar, talvez esteja

na hora de mudar esse padrão. Ele só vai te exigir mais perfeição, e ainda assim, vai continuar fazendo você se sentir insuficiente. E qual o resultado disso? Baixa autoestima. Sentimento de impotência. Sensação de que você não tem mais controle sobre a própria vida.

Então eu te pergunto:

Qual foi a última vez que você fez algo só por você?

Que você se permitiu ser você, sem a necessidade de agradar ninguém? Os excessos, muitas vezes, escondem faltas. O que está faltando na sua vida hoje? É realização profissional? Amor-próprio? Uma relação mais leve? Talvez seja medo de falhar, insegurança... e para não pensar sobre isso, você preenche todos os espaços do dia. Mas esse comportamento está sugando a sua energia. E quando você finalmente se permite descansar, aparece a culpa. A autocobrança. E aí, o corpo adoece.

Dados de 2024 mostram que o Brasil é o país com o maior número de afastamentos por ansiedade e depressão. Precisamos falar sobre isso. Precisamos mudar essa realidade. E a transformação começa dentro da gente. Começa no momento em que a gente se autoriza.

Se autorize a fazer algo por você. Se autorize a fazer terapia.

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



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.

Ser mãe e o tempo de sentir

Este mês é momento da campanha MAIO FURTACOR e volta-mos nossa atenção à Saúde Mental Materna e tudo o que envolve dilemas, delícias, desafios surgidos com a experiência da maternidade. Pegando carona na temática de 2024: “Uma mãe leva a outra”, convido você a compartilhar este artigo com alguém que você tenha lembrado agora: uma mãe recente, mãe experiente, mãe “recém-nascida”, toda mulher que você conheça e que possa se beneficiar com esta reflexão: QUAL É O TEMPO DE SENTIR DENTRO DO UNIVERSO DA MATERNIDADE?

Qual tempo reservamos para nós permitindo tomar contato com os sentimentos que surgem durante essa jornada? Estão em menor número as mulheres que conseguem experimentar um equilíbrio entre reconhecimento, acolhimento e manutenção de suas necessidades, sejam elas emocionais, práticas e de autocuidado simultaneamente ao trabalho minucioso de ser mãe; num extremo vimos mulheres que se anulam, se isolam dos grupos que pertenciam antes de ter filhos e deixam-se sempre por último

em detrimento das necessidades destes (independente da idade que tenham, inclusive com filhos já adultos) ou, no outro polo, não conseguem abrir não do “EU” ficando impedidas de voltar seu olhar ao outro (no caso o/os filho/os), incluindo o olhar inicial e determinante para a constituição do bebê recém-nascido como ser humano em construção e/ou atendimento das demandas dos filhos ao longo do seu crescimento e fases importantes da vida que requerem presença, afeto, visibilidade dos pais.

E muitas justificativas baseadas na racionalização podem aparecer: nossa múltipla jornada (como profissional, dona de casa, mãe, companheira, figura social), falta de rede de apoio, pressão social ou familiar, falta de tempo, cansaço, etc. Porém adoecemos quando não ouvimos nosso próprio chamado ou calamos para manter a imagem de superpoderosas. É necessário tempo e espaço para sentir e elaborar as dores das perdas (qual seja a natureza delas: lutos, escolhas ou renúncias), provar os sabores de uma nova vida que se apresenta diante de nós e o que

mobiliza em nosso interior ao percebermos que “não voltamos a ser o que já fomos um dia”, a intensidade de novas responsabilidades, a atenção com nossa saúde mental/física/espiritual, a importância de alimentar bons vínculos dentro e fora da família com pessoas que nos motivam, acrescentam ou nos tiram da zona de conforto. Espaço para nos exergarmos, ouvirmos e estabelecermos limites (próprios e a terceiros), cultivarmos/desenvolvermos o amor próprio e o autocuidado.

O tempo de sentir dentro da maternidade é o agora! Não importa o que esteja acontecendo diretamente com nossa vida ou paralelo a ela, não podemos deixar para depois. Fantasia pensar que existirá um momento ideal onde teremos “todo aquele tempo só para nós”: a vida não acontece em fragmentos, o momento ideal pode nunca chegar segundo nossa compreensão sobre ele; se não olharmos para nós e sentirmos com permissão de contatarmos todo tipo de sentimento, seremos sempre desconhecidas para nós mesmas; o reconhecimento pode vir de fora, mas é essencial que o valor parta



de

den-
tro .

O mun-

do / tempo

e a vida não faz pausas, com filho re-cém-nascido, com filho pequeno, indo para a escola, colando grau, constituindo família, deixando o ninho... cada fase da nossa vida exige conexão e permissão de sentir para elaborar, (re)construir, autodescobrir, autoconhecer e, por fim, não adoecer.

Fonte: Luciane de Albuquerque Hörner
Psicóloga Perinatal
Psicóloga Clínica
Especialista em Luto Perinatal (em andamento)
• (54) 99981-4313
• @psico_luciane_horner



Quer um
anúncio com
RESULTADO?

JORNAL
Viva Bem

ANUNCIE
54 99127-8125



CELEIRO NATURE DA NETO



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

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

 **TELE-ENTREGA**
54 99927-7360



Dia das Mães com a elegância que combina com *seu estilo!*




**Em breve,
muitas novidades
para você!**

Mariah 
Enxovals & Decoração

NOVA MARCA, MESMO COMPROMISSO COM A VIDA.



IPPF
 PATOLOGIA E BIOLOGIA MOLECULAR



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

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

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

www.ippf.com.br

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

