

ano24
nº 278
Setembro 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

Ginecologia e Obstetrícia
Cirurgia Ginecológica
Ultrassonografia
Clinica DRUM
SAÚDE DA MULHER
JOSÉ OSVALDO DRUM
CREMERS 22374
54 99165 7764 @clinicadrum

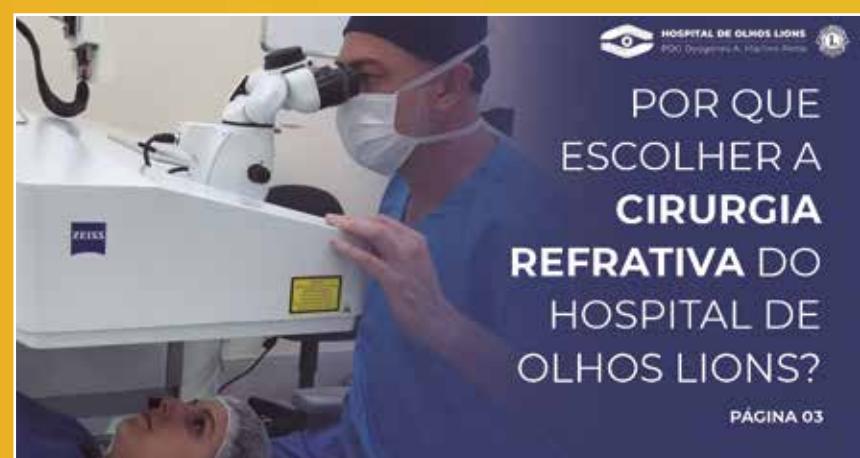
PRO-ARTE
PROTESS DENTARIA
Marcus Boeira - TPD 1996
54 99181-3714
Rua Izaias Fontana, 272
Petrópolis - Passo Fundo/RS

Radioativa
Geek / Nerd
Alto risco de se apaixonar!
@lojradioativageek
lojradioativa.com.br
(54) 99676-2378
Paissandu, 1850

TEMOS NOVIDADES!
SOS CHAVEIRO
confira na página 18

AMARELO AMARELO AMARELO AMARELO
Setembro

Mês de Prevenção ao Suicídio
#todospelavida



HOSPITAL DE OLHOS LIONS
POO Djalma P. Almeida Ribeiro

**POR QUE
ESCOLHER A
CIRURGIA
REFRATIVA DO
HOSPITAL DE
OLHOS LIONS?**

PÁGINA 03



Master
ADMINISTRADORA DE CONDOMÍNIOS

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

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

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

Psicoterapia: quando as pessoas faltam a primeira sessão...

Faltar à primeira sessão de psicoterapia é, na verdade, não compreender a uma parte de um processo terapêutico que já começou: antes de tudo esta pessoa pensou inúmeras vezes em procurar um psicólogo (ou ouviu recomendações para tal), depois, entrou em contato para o agendamento, para, somente no terceiro momento - na hora marcada - não se fazer presente. Vontade e atitudes foram os primeiros passos, mas a sessão inicial não ocorreu por falta de persistência. O tempo me fez compreender que este tipo de falta não deve ser tratado unicamente como irresponsabilidade, devemos considerar que algo imprevisível pode ter de fato ocorrido. Também há uma parcela

de ausências que podem ser atribuídas a fenômenos desconhecidos da pessoa, algum tipo de resistência inconsciente que dificulta o início do processo psicoterapêutico. Do ponto de vista psicanalítico, o conceito de resistência refere-se a processos inconscientes (manifestados de diversas maneiras) como forma de proteção ao "Eu" a ansiedades e angústias que são consideradas ameaçadoras e que surgem durante as sessões, onde serão motivos de análise. Porém, neste texto, quero chamar a atenção para as resistências conscientes, banais, em um processo de psicoterapia que nem começou e que impedem muitas pessoas de buscarem auxílio para sua saúde.

Se, ao caminharmos em uma calçada torcermos o pé e disto resultar em uma fratura, não hesitaremos em sermos socorridos e terminarmos o atendimento médico com um pé imobilizado, com uma lista de medicamentos e recomendações sobre como procedermos durante o período de repouso e recuperação. Contudo, com uma alma esfacelada em múltiplas fraturas teimamos em deixar para depois o tratamento psicológico de que necessitamos, postergando o momento da consulta ou, agendando e não comparecendo.

Quando alguém falta à primeira sessão de psicoterapia está sabotando a si mesmo e prejudicando o trabalho do psicólogo e a alguém mais que poderia utilizar o horário que lhe foi disponibilizado e não utilizado. O filósofo Sêneca, há dois mil anos, tinha

a preocupação com o mau uso do tempo, algo que ninguém poderia obter de volta uma vez desperdiçado: "Não é que temos pouco tempo, é que desperdiçamos muito", dizia. Na mesma linha, o ex presidente uruguai Peppe Mujica (falecido recentemente) questionava sobre como "gastamos" nosso tempo; marca muito a sutileza da sua pergunta, pois poderia ser sobre o que fazemos do nosso tempo, como o utilizamos.... mas não, é objetivo ao perguntar sobre como o GASTAMOS! Isso remete a uma fatídica conclusão, a da obviedade de que o tempo se esvai, se desgasta!

Então, reflita ainda um pouco mais sobre se você está pronto a assumir qualquer compromisso, pode ser até mesmo o de uma simples promessa em ir ao shopping com o filho, a qual, uma vez assumida, deve acontecer. Sua vida mudará quando sua vontade for capaz de superar as dificuldades que surgirem, quando a persistência mostrar que este é o caminho da transformação, quando o respeito a si mesmo refletir no respeito ao próximo. Ao abandonar o medo do primeiro passo em direção ao seu Eu profundo na psicoterapia, pode ter certeza que estará dando um fim a um ciclo de incertezas e de inseguranças, promovendo uma grande e saudável mudança em sua vida. A vida é movimento, não fique aí parado.



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

CURIOSIDADES SOBRE AS alergias

► A alergia tem relação com uma predisposição genética do indivíduo, que o acompanhará pelo resto da vida. Pessoas com essa característica têm mais sensibilidade ao surgimento dos sintomas.

► O mesmo indivíduo pode ter alergias a diversas substâncias, que podem ou não ter relaçãoumas com as outras.

► A pessoa pode desenvolver uma alergia em qualquer momento de sua vida, e de uma hora para outra, inclusive de uma substância/alimento/produto que já esteja acostumada a utilizar ou consumir.

► As áreas mais suscetíveis para a ocorrência de reações alérgicas são as mãos e o rosto.

► Um dos tipos mais conhecidos é a alergia a alimentos. Dentre as variedades comuns causadoras de alergia estão os peixes e frutos do mar, o amendoim, a castanha, o ovo, o leite e seus derivados, a soja e o trigo.

► Além das alergias alimentares, outras muito presentes atualmente são as respiratórias. A rinite é a mais comum, e atinge pelo menos 10% da população mundial, apresentando como sintomas coceira no nariz, espirros, congestão e secreção nasal, além de irritação local.

► As alergias podem se manifestar de forma diferente e variam de pessoa para pessoa, bem como da predisposição do organismo em questão. Mantenha sempre atenção e busque orientações específicas junto a especialistas.



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

Por que escolher a cirurgia refrativa do Hospital de Olhos Lions?

A cirurgia refrativa é uma excelente opção para quem deseja se livrar dos óculos e das lentes de contato. No Hospital de Olhos do Lions, referência em oftalmologia em Passo Fundo e no interior do RS, você encontra o melhor em tecnologia e experiência para realizar o procedimento com segurança e eficácia. Confira os motivos para escolher nossa equipe para a sua cirurgia refrativa:

Correção completa em um único procedimento

No Hospital de Olhos Lions, oferecemos uma solução completa para quem busca melhorar a qualidade da visão. Com a cirurgia refrativa, é possível corrigir múltiplas condições oculares de uma só vez, proporcionando uma visão mais clara e sem a necessidade de múltiplas intervenções.

Corrija presbiopia, hipermetropia, astigmatismo e miopia

Nossos procedimentos são indicados para a correção de diversos problemas visuais, como presbiopia, hipermetropia, astigmatismo e miopia. Com uma avaliação personalizada, nossos oftalmologistas determinam a técnica mais adequada para cada paciente, garantindo resultados precisos e satisfatórios.

Tecnologia exclusiva da Zeiss no interior do RS

O Hospital de Olhos Lions é pioneiro na utilização da tecnologia do Mel 90 da Zeiss no interior do Rio Grande do Sul. Esta inovação proporciona um procedimento mais seguro, com maior precisão, minimizando riscos e potencializando os resultados.

Liberdade para aproveitar a vida com visão clara

Imagine poder realizar todas as atividades do dia a dia sem se preocupar com óculos ou lentes de contato! Com a cirurgia refrativa do Hospital de Olhos Lions, você ganha liberdade para curtir a vida com uma visão clara e nítida, seja para trabalhar, praticar esportes, viajar ou qualquer outra atividade.

Agende agora sua avaliação e diga adeus aos óculos

Entre em contato conosco pelo telefone ou WhatsApp (54) 3318-0200 e marque sua consulta de avaliação. Estamos prontos para atender você e oferecer o melhor cuidado para seus olhos.



FORTALEZA
INTELIGÊNCIA
EMPRESARIAL E CONTÁBIL

A melhor assessoria empresarial e contábil na área da saúde

Leve sua clínica para quem entende do setor

(54) 99967-1486

Rua Independência, 409, Centro - Passo Fundo

@fortaleza_contabil

NEUROPSICOPEDAGOGIA CLÍNICA

Psicomotricidade Clínica Funcional
Psicopedagogia Clínica e Institucional

"Educar é despertar no aluno o desejo de conhecer e aprender."

Jean Piaget

Atendimento individualizado, personalizado e diferenciado...

Com carinho, amor, paciência e empatia... Buscando a evolução, o aprendizado e autonomia do seu filho(a).

AGENDE UMA AVALIAÇÃO!

54 99903-2233

Maria Inês Mello
Ed. Física - LP/BEL - CREF: 037179-G/RS
Neuropsicopedagoga Clínica e Institucional
Psicopedagoga Clínica e Institucional
Psicomotricista Clínica Funcional
Espec. em Autismo, AEE e ABA
Formação em Denver e TEACCH

Vem para a clínica de Psicomotricidade, Neuropsicopedagogia e Psicopedagogia

Passo Fundo/RS

“Tarifaço” dos EUA: o que mudou com o aumento de 50% sobre exportações brasileiras

Seguindo com a nossa série de textos sobre economia, para o mês de setembro vamos falar sobre exportações e o “Tarifaço” americano. Você já se perguntou sobre como essa medida afeta o seu bolso?

Em 6 de agosto de 2025, entrou em vigor o chamado “tarifaço” dos Estados Unidos, que elevou de 10% para 50% as tarifas sobre determinadas exportações brasileiras. A medida, assinada pelo presidente Donald Trump, atinge cerca de 35,9% das vendas do Brasil ao mercado norte-americano, com destaque para produtos como café, frutas e carnes. Esses setores, nos quais o país possui grande competitividade, passam agora a enfrentar uma barreira significativa que pode alterar de forma profunda a relação comercial entre os dois países.

Para os exportadores brasileiros, o aumento representa um choque imediato. A elevação de 40 pontos percentuais no preço final torna os produtos nacionais menos competitivos frente aos



concorrentes internacionais, reduzindo a demanda externa e afetando o faturamento das empresas. Isso pode resultar em menor rentabilidade, retração de investimentos e ajustes na produção, com reflexos também no mercado de trabalho, já que a pressão sobre os lucros pode comprometer a manutenção de empregos, especialmente nos setores mais ligados ao agronegócio.

No Rio Grande do Sul, os efeitos tendem a ser ainda mais visíveis. Com forte presença em pecuária, fruticultura e produtos

agroindustrializados, o estado pode enfrentar queda relevante nas exportações para os EUA, obrigando produtores e indústrias a reverem estratégias. Pequenos e médios negócios da cadeia de fornecimento também são afetados, ampliando o risco de demissões e de redução no fluxo econômico local. Além disso, a queda nas exportações diminui a entrada de dólares no país, pressionando o câmbio e elevando o custo de insumos importados, o que acaba gerando impactos adicionais para consumidores e em-

presas.

No dia a dia da população, os reflexos aparecem em duas frentes principais: no bolso e no emprego. Produtos que dependem de insumos americanos, como máquinas agrícolas, equipamentos industriais e até bens de consumo, podem ficar mais caros, reduzindo o poder de compra das famílias. Ao mesmo tempo, setores exportadores que perderem espaço no mercado externo podem adiar investimentos e enxugar equipes, aumentando a incerteza sobre o futuro do trabalho. Diante de um cenário global que foge ao nosso controle, uma lição permanece clara: não podemos definir as ações externas, mas podemos cuidar das nossas finanças pessoais com atenção redobrada, buscando sempre organização e planejamento para enfrentar momentos de instabilidade.

Fonte: Priscila Battistella
Economista e consultora financeira
 prihbatistella@prihbatistella.com



Pilates

e seus benefícios

- ✓ Alívio do estresse
- ✓ Concentração
- ✓ Definição da musculatura
- ✓ Equilíbrio mental e físico
- ✓ Melhora da postura e do alongamento
- ✓ Consciência corporal

FAÇA UMA AULA EXPERIMENTAL GRATUITA

AGENDE SEU HORÁRIO ☎ 54 99627-7499
📍 Rua Olavo Bilac, 66A - Petrópolis - Passo Fundo

espaço pilates

**PÃO QUENTINHO,
LANCHE SABOROSO...**

sempre do jeitinho que você gosta!

PÃES ESPECIAIS - TORTAS - CUCAS - XIS
PIZZA CASEIRA - DOCES - LANCHES EM GERAL

PÃO & MEL

PANIFICADORA E CONFEITARIA

54 99262-6050 54 3314-6466 [@padaria_pao_e_mel_pf
Rua Bento Gonçalves, 496 - Centro - Passo Fundo/RS](mailto:@padaria_pao_e_mel_pf)

FAÇA SUA ENCOMENDA!

Suicídio em adolescentes com autismo

O suicídio é uma das principais causas de morte entre adolescentes no mundo, e, nos últimos anos, pesquisas vêm mostrando que jovens com Transtorno do Espectro Autista (TEA) apresentam risco aumentado para pensamentos e comportamentos suicidas. Esse risco não é causado diretamente pelo autismo, mas por um conjunto de fatores que interagem entre si, como dificuldades de comunicação, experiências de exclusão social, sobrecarga sensorial, histórico de bullying, comorbidades como depressão e ansiedade, e o impacto emocional da incompreensão e estigmatização.

Sinais de alerta

Em adolescentes autistas, sinais de sofrimento emocional podem ser sutis ou atípicos. Além de falas diretas sobre morte ou autolesão, é importante observar:

- ✿ Mudanças abruptas de rotina, sono ou apetite;
- ✿ Aumento de comportamentos repetitivos ou agressividade;
- ✿ Perda de interesse por temas ou atividades de hiperfoco;



✿ Isolamento repentino, mesmo em contextos familiares;

✿ Frases sobre não se encaixar, ser um peso ou não querer viver.

Prevenção e apoio

✿ Escuta ativa e acolhimento sem

Julgamentos: permitir que o adolescente se expresse no seu tempo e no formato que consegue, seja verbal, escrito ou por recursos visuais;

✿ **Ambiente seguro e previsível:** reduzir fatores de estresse e pro-

mover espaços onde o adolescente possa ser aceito como é;

✿ **Intervenção profissional precoce:** acompanhamento com psicólogo, psiquiatra e equipe multiprofissional especializada no TEA;

✿ **Educação e sensibilização:** familiares, professores e colegas devem ser orientados sobre as particularidades do autismo e formas de inclusão;

✿ **Rede de apoio:** envolver escola, família e profissionais para garantir suporte contínuo.

O suicídio é um tema delicado e complexo, e em adolescentes com autismo exige atenção redobrada para compreender sinais não verbais, contextos de sofrimento e barreiras de comunicação. A prevenção passa por empatia, respeito às diferenças e ações concretas para que esses jovens se sintam pertencentes, valorizados e compreendidos.

Fonte: Iara de Lima Freitas
Psicóloga Clínica
CRP 07/34089
Whatsapp: (54) 98411-6455
E-mail: @psicologaiarafreitas



Passo Fundo
A CIDADE QUE VOCÊ VIVE

É O LUGAR QUE A GENTE CONSTRÓI

juntos

O PODER DA COMUNIDADE

CÂMARA DE VEREADORES
PASSO FUNDO - RS

GAV comunicação.com.br

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

cmpfrs.gov.br
[Camara de Vereadores PF](#)
[camarapf](#)

Aterosclerose

A aterosclerose é a principal causa de morte no mundo ocidental. É caracterizada pelo depósito de gordura, cálcio e outros elementos na parede das artérias, reduzindo seu calibre e trazendo um déficit sanguíneo aos tecidos irrigados por elas. Seu desenvolvimento é lento e progressivo e é necessário haver uma obstrução arterial significativa, de cerca de 75% do calibre de uma artéria, para que surjam os primeiros sintomas isquêmicos (sintomas derivados da falta de sangue).

A aterosclerose é uma doença sistêmica, acometendo simultaneamente diversas artérias do ser humano. O quadro clínico apresentado pelo paciente vai depender de qual artéria está mais significativamente obstruída:

► Caso sejam as **coronárias** (artérias do coração), haverá dor cardíaca durante o esforço — angina de peito — na evolução crônica ou o enfarte na evolução aguda.

► Caso sejam as **carótidas** (artérias do pescoço), percebem-se perturbações visuais, paralisias transitórias e desmaios na evolução crônica ou o derrame (aciden-

te vascular encefálico) na evolução aguda.

► Caso sejam as **artérias ilíacas e femorais** (artérias de membros inferiores), ocorre claudicação intermitente (dor nas pernas ao caminhar), queda de pelos, atrofias da pele, unhas e musculares e até mesmo impotência coeundi (dificuldade de ereção peniana) nos casos crônicos e gangrena nos casos agudos.

Estudos epidemiológicos mostraram que a aterosclerose incide com maior frequência e intensidade em indivíduos que têm algumas características, que foram denominadas fatores de risco:

► **Idade:** predominante na faixa de 50 a 70 anos.

► **Sexo:** predominante no sexo masculino, pois as mulheres são protegidas, desviando suas gorduras sanguíneas para a produção de hormônio feminino (estrogênio). Após a menopausa, a proteção desaparece.

► **Hiperlipidemia:** indivíduos que têm altos níveis de gorduras circulantes no sangue, sendo o colesterol a principal delas, deposi-

tam esse excesso nas artérias obstruindo-as progressivamente.

► **Tabagismo:** os indivíduos que fumam têm um risco nove vezes maior de desenvolver a aterosclerose do que a população não fumante. A decisão de parar de fumar modifica favoravelmente a evolução dos pacientes sintomáticos.

► **Hipertensão:** a hipertensão arterial provoca alterações na superfície interna das artérias, facilitando a penetração das gorduras na parede arterial.

► **Sedentarismo:** a atividade física reduz os níveis de colesterol e favorece a circulação.

► **Antecedentes familiares:** assim como a idade e o sexo, não podemos mudar nossa herança genética, e esse é um fator também importante, não devendo negligenciar. Há famílias que, por diversos desvios metabólicos, estão mais sujeitos à doença.

Procure um cirurgião vascular para avaliar e tratar a aterosclerose. Melhor que tratar é evitar o aparecimento da doença. Isso pode ser alcançado com uma die-



ta alimentar equilibrada, não fumando e praticando regularmente exercícios físicos.

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

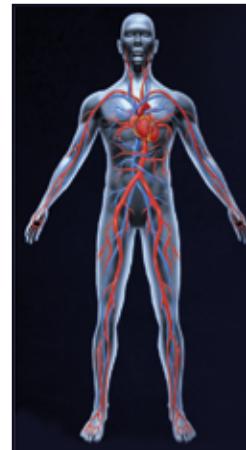
Fatisa
Imóveis & Investimentos

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.

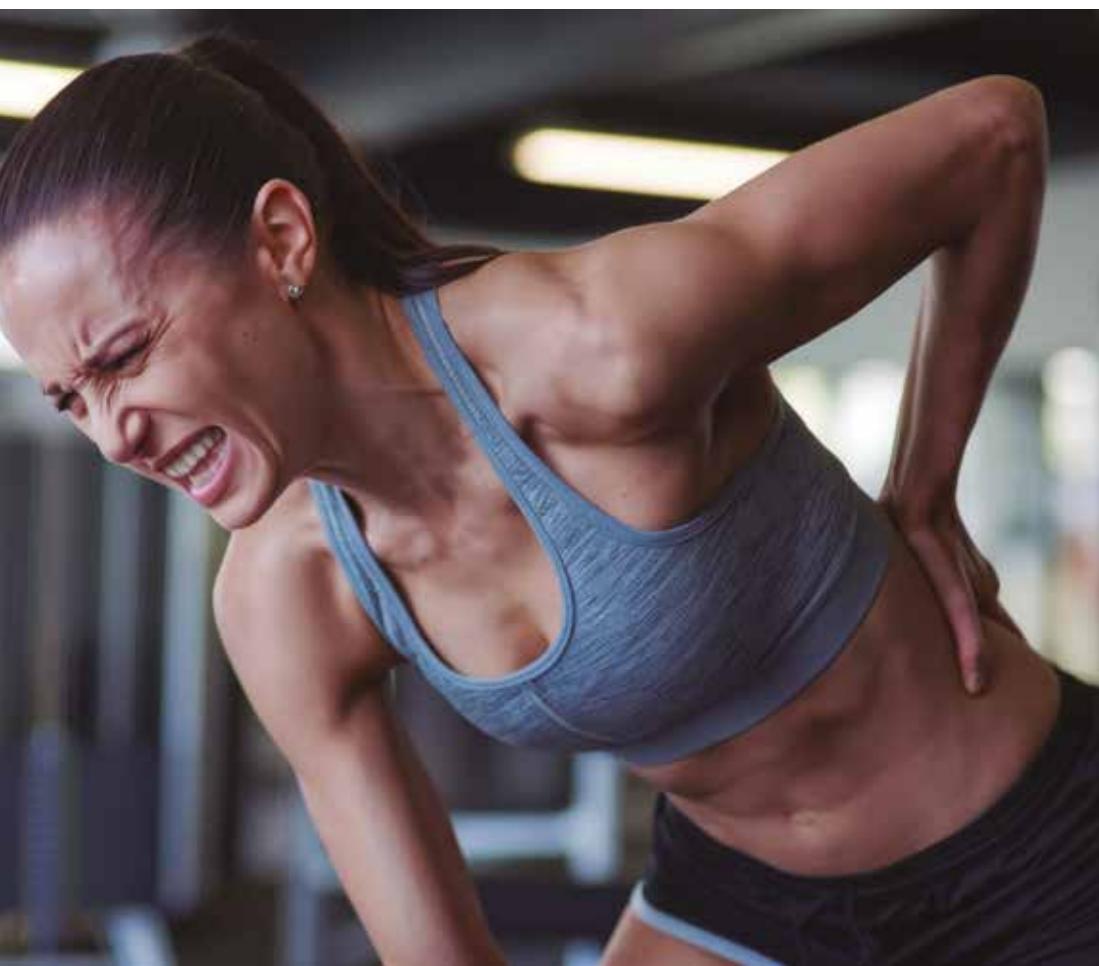


**ENTRE EM
CONTATO**
Aponte a câmera
do seu celular
para o QR Code



credioeste

Terapia Neural: uma aliada no alívio das contraturas musculares



Quem nunca sentiu aquele incômodo de um músculo duro, dolorido, que parece não relaxar de jeito nenhum? Essas chamadas contraturas musculares podem surgir após esforço físico, má postura, estresse ou até sem motivo aparente. E muitas vezes, mesmo com alongamentos e massagens a dor insiste em voltar.

É nesse cenário que a Terapia Neural surge como uma alternativa interessante. Trata-se de uma técnica que utiliza pequenas aplicações de anestésico local em pontos específicos do corpo, mas com um objetivo diferente do que estamos acostumados: não é para anestesiar, e sim para regular o sistema nervoso.

Nosso corpo funciona como uma grande rede elétrica. Quando sofremos algum trauma físico ou emocional, essa rede pode ficar em "curto circuito," gerando

respostas como dor, tensão e contraturas.

A Terapia Neural atua como um "reset" ajudando o organismo a retomar seu equilíbrio natural. No caso das contraturas musculares ela auxilia o músculo a sair desse estado de defesa permanente, proporcionando alívio da dor e melhora da mobilidade. O resultado costuma ser percebido de forma rápida, muitas vezes na primeira sessão.

Mais do que tratar o sintoma, a Terapia Neural busca trazer o corpo de volta ao seu equilíbrio, respeitando a individualidade de cada paciente.

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



GEEK-ROCK-ANIME



CANECAS PERSONALIZADAS

QUEBRA-CABEÇA PERSONALIZADO

MARCAS QUE VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI
Stamp
SEXTUM Rock Store

OFICINA ROCK
PRODUTOS OFICIAIS ALTA QUALIDADE

BLACK BOX

54 98412-7551

Rua Morom, 1340 - Centro

@blackboxstoreoficial_ BlackBoxLoja

store

Carina Tagliari
Fisioterapeuta



Microfisioterapia



Pilates

Intradermoterapia
Mesoterapia
Terapia Neural



AGENDE SEU HORÁRIO

54 98121-9229 / 99924-8792 @carinatagliari

A comunicação social da saúde mental

Nunca foi tão fácil falar sobre saúde mental. Diante de tal cenário, é possível trazer facilmente da memória quantas manchetes de jornal, palestras no trabalho e até mesmo depoimentos de grandes artistas carregam esta temática no último ano, abrindo cada vez mais espaço para se falar sobre o potencial, o sofrimento e o mistério da mente humana.

Mesmo diante de tantas informações acerca da temática, na mesma proporção em que as pessoas passaram a se interessar pelo assunto, houve uma veiculação desenfreada e consequentemente, a qualidade de tais conteúdos espalhados na internet diminuiu e hoje beira o sensacionalismo e reducionismo de algo tão importante. Se antes, estávamos de um lado desta polarização a qual não era permitido falar abertamente sobre saúde mental, hoje o assunto é trazido de forma tão constante que corre o risco de, em breve, ser banalizado.

Diante da complexidade da temática, vale relembrar que o óbvio precisa ser suscitado nesse momento, já que quando se fala em saúde mental, diversos aspectos da vida são trazidos à tona, como a rotina,

carreira, família, relações e outras tantas vertentes que se encontra no caminho. Mas, para que se possa entender de forma clara, vale a pena retomar o conceito de saúde trazido pela OMS (Organização Mundial da Saúde) em 1946, sen-

do a saúde “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença”.

Ainda no que condiz aos conceitos vinculados a saúde, vale entender que o conceito de saúde mental, ainda que amplo, traz também o entendimento do nível de qualidade de vida emocional e cognitiva que uma pessoa leva, ou seja,



do quanto ela consegue exercer as suas atividades demais relações sem que haja um prejuízo notável em sua vida. Desse modo, é ainda mais visível a compreensão do quanto a população brasileira segue distante desta realidade, visto que

por inúmeras questões sociais não conseguem dedicar um espaço em sua rotina para olhar para a sua saúde mental.

Deste modo, ao discorrer acerca de alguns dos aspectos que são vistos quando se fala em saúde mental, um dos caminhos possíveis é adaptar uma rotina de cuidados a realidade de cada um, entendendo

que neste momento a subjetividade está em jogo. Para que se efete da melhor forma, é necessário estar atento aos sinais emocionais e físicos que possam vir aparecer e denunciar um esgotamento emocional. Então, entendendo que a prevenção é o melhor caminho, tirar um tempo do seu dia para entender como está se sentindo e se deparar com as emoções que surgem, é algo simples e que auxilia no entendimento de uma série de padrões emocionais. Seja em casa, no ônibus, caminhando ou em qualquer lugar, olhar para si é uma tarefa não somente de autocuidado como também uma aliada a saúde.

Por fim, para que tais cuidados se tornem ainda mais efetivos, buscar meios confiáveis para compreender as diferentes formas de se cuidar é necessário, portanto, busque profissionais sérios e éticos para te ajudar nesta caminhada e lembre-se que o melhor caminho para uma vida saudável é a prevenção.

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



SE TOCA MULHER

O movimento que está ajudando mulheres a se reconectarem consigo mesmas

Nos últimos anos, cresceu o número de mulheres que relatam sentir-se **desconectadas de si mesmas**. A pressão de múltiplos papéis – ser mãe, esposa, profissional, filha, cuidadora – tem deixado muitas com a sensação de que vivem para todos, menos para si. O resultado aparece em forma de **baixa libido, cansaço emocional, crises de autoestima e até adoecimento silencioso**.

É nesse cenário que surge o **movimento Se Toca Mulher**, criado pela terapeuta Tântrica e comportamental **Lizi Freitag**, especialista em saúde sexual e emocional feminina. Com uma abordagem terapêutica inovadora, Lizi tem ajudado mulheres a resgatarem a própria essência, despertando a consciência sobre o corpo, a energia sexual e o poder de criar uma vida mais plena.

A falsa ideia de empoderamento

Nas redes sociais, muito se fala em empoderamento feminino. Mas, segundo Lizi, muitas vezes trata-se de um discurso raso, que não alcança a dor real das mulheres.

“Vejo diariamente mulheres que parecem fortes por fora, mas que, por dentro, estão esgotadas, sem desejo, sem prazer e sem voz. O verdadeiro empoderamento não é sobre vestir uma capa de super-heroina, e sim sobre se reconectar com quem você realmente é”, explica.

Essa desconexão, segundo ela, reflete diretamente na intimidade. A libido cai, o corpo adoece, a mente entra em estado de ansiedade constante, e a mulher se afasta de sua verdadeira potência criativa e emocional.

Um espaço para resgatar a si mesma

O Se Toca Mulher nasceu como um **movimento terapêutico de reconexão**, onde cada participante é convidada a olhar para dentro, acessar emoções esquecidas e resgatar a força do corpo e da sexualidade como aliados do bem-estar.

Através de técnicas do **Tantra e da Terapia Comportamental**, o método criado por Lizi – chamado Tantralize-se – propõe caminhos práticos para que a mulher volte a sentir prazer em viver, se reconecte com sua energia feminina e possa construir relações mais saudáveis, inclusive consigo mesma.

Mais do que terapia, um despertar coletivo

O movimento já tem impactado centenas de mulheres, que relatam mudanças significativas após o processo terapêutico: melhora da autoestima, retomada da libido, redução da ansiedade e, principalmente, a sensação de estarem vivas e presentes em suas próprias histórias.

“Quando uma mulher desperta para si mesma, tudo à sua volta se transforma. Ela se torna mais confiante, mais criativa, mais inteira. O **Se Toca Mulher** é sobre esse despertar coletivo, onde cada uma pode, finalmente, se escolher”, afirma Lizi.

Convite

O **Se Toca Mulher** não é apenas um evento ou um encontro, mas sim um chamado à reconexão. É um espaço de acolhimento, de cura e de transformação, criado para lembrar às mulheres que não precisam carregar sozinhas o peso de serem tudo para todos.

Se Toca, Mulher. A vida pede a sua presença — e o momento de se escolheré agora.

Não adie o reencontro com você mesma. Viva essa experiência transformadora, permita-se sentir de novo, resgatar sua energia e conquistar o prazer de estar viva.

Participe do movimento Se Toca Mulher e descubra a potência que sempre esteve em você.

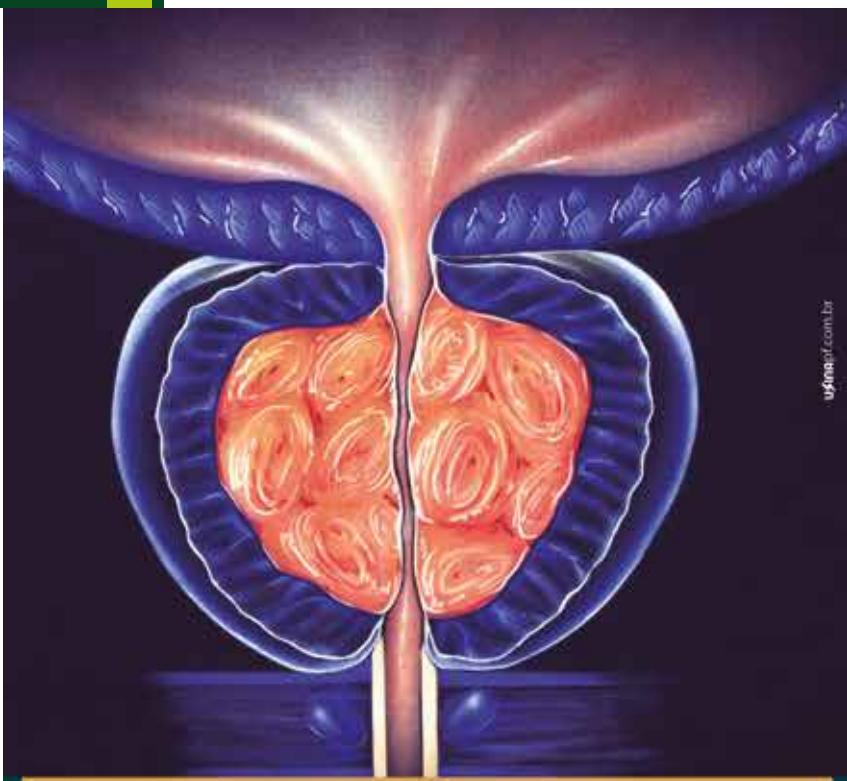


TANTRALIZE-SE

AGENDE SEU HORÁRIO

📞 54 99900-8483

✉ @liziifreitag



SOFRENDO COM PRÓSTATA AUMENTADA?

Conheça o HoLEP!

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

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

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

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



CLODOALDO OLIVEIRA DA SILVA

Urologia | Uro-oncologia | Cirurgia Robótica
CRM 22402e - RQE 16.194

• (54) 3045-6564 • (54) 99133-9394

✉ @clodoaldo.uro

📍 Rua Teixeira Soares, 777/Sala 502

Ed. Columbia Work Center

Centro - Passo Fundo/RS

✉ urologiacloaldo.com.br



Erros que impedem o seu emagrecimento

Dificuldade para emagrecer?
Apresentamos alguns erros que podem estar interferindo no seu objetivo.

Dormir pouco

Ao dormir mal, o cansaço do dia seguinte inibe a queima de calorias, aumenta os níveis de cortisol e faz com que o corpo esteque ainda mais gorduras. É a noite que ocorre a liberação de hormônios que ajudam a regular o metabolismo, e com ele regulado, você consegue perder calorias mais rápido.

Outros hormônios liberados durante o sono, a grelina e leptina são responsáveis pelo apetite, atuando no sistema metabólico de gorduras e glicoses.

Restrições de alimentos sem orientação

Sabe essas dietas restritivas que prometem eliminar vários quilos em poucos dias? No começo pode até funcionar, mas não é possível mantê-las por muito tempo, e assim que você volta a se alimentar normalmente, acontece o famoso efeito sanfona. Por isso é importante se alimentar bem e aprender a fazer as escolhas certas, até que se torne um hábito para a vida toda.

Tentar mudar todos os hábitos de uma vez só

Sabe aquele famoso “tudo ou nada”? Você acorda um dia e decide que quer fazer atividades físicas 5 vezes na semana, se alimentar de forma equilibrada, beber 3 litros de água por dia, ler um livro por semana e acordar 2h mais cedo.

Bem, não é bem assim. O que acha de começar devagar e ir se adaptando aos poucos? Assim, os resultados vão aparecer, e você vai criando novos hábitos aos poucos. Se isso acontece de forma gradual, seu corpo se acostuma e tudo vira rotina.

Pular refeições

Se você não consegue emagrecer, cuide dos horários em que se alimente. Parece algo simples, mas é muito importante ficar atento a todas as refeições.

Emagrecer não é parar de comer tudo, mas sim equilibrar as porções e dividir as refeições em mais vezes, para que seu corpo nunca fique sem os nutrientes necessários.

Fonte: Magrass
📞 (54) 99940-4252
✉ @magrasspassofundo

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.



Clinical Center
Rua Uruguai, 1969.
Passo Fundo - RS

📞 (54) 99956-9567
📞 (54) 99910-7191

Uma técnica inovadora de transformação energética



Touch Vibration é uma prática terapêutica contemporânea que vem se destacando pelos resultados surpreendentes na liberação de registros energéticos e na restauração do equilíbrio interno, ativando a sua conexão com a luz divina que está presente em tudo. Cada sessão é única e se apresenta como um convite à transformação: liberando as memórias que ficam armazenadas no corpo, muitas vezes por longos períodos, são liberados, permitindo que o organismo assuma uma nova forma de funcionamento mais leve, fluida e saudável.

O propósito

O propósito do Touch Vibration é reconduzir o corpo e o ser ao seu estado de originalidade, um espaço de autenticidade, acolhimento, autocuidado e bem-estar. Ao se abrir para essa experiência, você se reconecta com sua própria essência, acessando uma vida mais equilibrada e alinhada.

Como funciona?

É uma ferramenta energética que atua em sintonia com as vibrações do seu Ser. Assim como música ressoa em diferentes notas, essa técnica interage com seus registros energéticos, dissolvendo bloqueios e restabelecendo novas conexões para trazer mais harmonia.

- Atua diretamente no campo energético e celular;
- Dissolve memórias e padrões que limitam;
- Libera espaço para novas formas de viver;

Estimula o corpo a vibrar em frequências mais elevadas.

Por que experimentar?

Assim como pegadas na areia registram passos, também carregamos marcas energéticas que influenciam nossa trajetória. O Touch Vibration funciona como uma onda suave que apaga essas marcas, oferecendo a oportunidade de:

- Quebrar padrões repetitivos;
- Dissolver bloqueios emocionais e energéticos;
- Restaurar o fluxo vital;
- Renovar energias estagnadas;
- Despertar clareza e equilíbrio interior.

É um verdadeiro catalisador de mudanças, capaz de abrir caminhos para transformações profundas e surpreendentes. Podemos viver de forma mais leve e feliz conectados com corpo, mente e espírito. Não tem relação com religião simplesmente com a energia que está disponível para quem está escolhendo mudar sua forma de viver.

Aplicação

- Sessões podem ser realizadas presencialmente ou à distância;
- O tempo de duração é variável, de acordo com a necessidade energética do momento.

Relatos de transformação estão disponíveis em: @touchvibration

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

Nova coleção de óculos de sol!
Mais estilo, leveza e proteção para a sua estação favorita.

ÓPTICA
FISCH

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

A nutrição aliada ao tratamento da endometriose

A Endometriose trata-se da presença de células do Endométrio (uma mucosa que reveste a parede interna do útero) fora da cavidade uterina, podendo atingir ovários, intestino, bexiga. Com isso, em vez de serem expelidas, elas migram para o sentido oposto, voltando a multiplicar-se e a sangrar. Uma dieta equilibrada, combinada com uma profunda avaliação nutricional, é uma aliada fundamental no tratamento de pacientes com Endometriose, uma doença inflamatória que afeta cerca de 10% das mulheres em idade reprodutiva. Dentre os sintomas da Endometriose estão: dor pélvica crônica, dor ao urinar ou evacuar, dor durante a relação sexual e uma razão comum para a infertilidade.

O acompanhamento com um profissional de Nutrição ajuda a melhorar a qualidade de vida de quem tem esta patologia. O nutricionista conduz a avaliação nutricional, identifica a necessidade de redução de gordura corporal, verifica os hábitos alimentares atuais da paciente, analisa os exames



laboratoriais e os sinais/sintomas que, em conjunto, irão ajudá-lo a prescrever uma dieta rica em alimentos anti-inflamatórios, um aporte adequado de fibras e suplementação quando necessário. O objetivo será contribuir para o equilíbrio nutricional e, consequentemente, reduzir o risco do

aumento da inflamação.

O consumo de frutas, vegetais, gorduras poli-insaturadas (como o ômega 3), a ingestão adequada de cálcio e aporte adequado de antioxidantes devem fazer parte da alimentação de quem tem Endometriose, tanto para redução do risco

como na estratégia complementar ao tratamento da doença. Por outro lado, um excesso de ingestão de carne vermelha, gordura saturada, gorduras trans, álcool, cafeína e alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar e gordura, são fatores que podem aumentar o risco da Endometriose.

Há estudos que indicam que a suplementação de nutrientes e compostos bioativos antioxidantes, a exemplo de vitaminas C e E, minerais como selênio e zinco, fitoquímicos e resveratrol são benéficos no tratamento e prevenção da doença. E, por ser uma doença crônica, o tratamento da Endometriose deve ser feito durante toda a vida. Hoje em dia, o papel da alimentação saudável como parte do tratamento está bem estabelecido. Manter uma boa dieta pode ter impacto significativo no controle dos sintomas.

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



QUE A CHAMA DA TRADIÇÃO ILUMINE NOSSO FUTURO COM UNIÃO E ESPERANÇA

Neste mês, celebramos a bravura, a tradição e a identidade de um povo que traz em sua história a marca da coragem, da força e da dedicação.

O gaúcho é símbolo de trabalho, lealdade e amor à sua terra — valores que inspiram e fortalecem nossa caminhada coletiva.

A Executiva do PRTB de Passo Fundo, em nome do presidente Valtair Pinno, homenageia homens e mulheres que, com garra e determinação, constroem o orgulho do Rio Grande do Sul.

PRTB

PARTIDO RENOVADOR
TRABALHISTA BRASILEIRO

Água alcalina refrigerada, mineralizada e livre de bactérias.



Purificadores de Água
LACOURT & PINNO

54 99979-9003 54 3198-0771



Dr. Fábio Ferreira Aneris

Ortodontia e Implante RT - CRO 23099

Cuidamos do seu sorriso com um atendimento personalizado e de alta qualidade, voltado para o que há de mais moderno e eficaz na odontologia.
A clínica odontológica do Dr. Fábio Aneris se destaca por oferecer um atendimento de alta qualidade, combinando tecnologia de ponta com cuidado humanizado.

Facetas



Aparelho ortodôntico metálico



Conheça nossos profissionais

Contamos com uma equipe altamente capacitada que combina habilidade técnica com cuidado humanizado, sempre priorizando o bem-estar e a saúde dos nossos pacientes.



Dr. Fábio Aneris
Especialista em implantes, próteses (moveis e fixas) e cirurgia



Dra. Gabriela Rossini
Especialista em Dentística, facetas (resinas ou cerâmica).



Dr. Fabiano Mendonça
Especialista em aparelhos ortodônticos, estéticos e alinhadores.

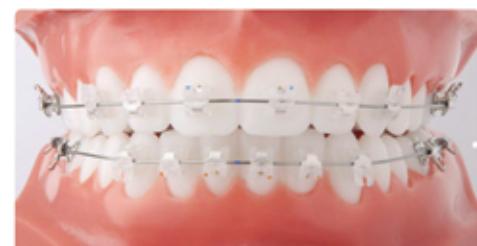
Próteses fixas



Implantes dentários



Aparelho ortodôntico estético



Alinhadores



Confira nossos parceiros



Ofertas exclusivas para funcionários e dependentes!



Entre em contato e agende
uma avaliação!
+55 54 9 9211 3220

Avenida 7 de setembro, 136 - loja 3, Edifício Epic, bairro Nicolau Vergueiro - Passo Fundo/RS. - CEP 99020-000

**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](https://www.usinapf.com.br) www.usinapf.com.br

USINA
comunicação



ESPAÇO
Greice Ebertz



Seu momento, seu cuidado

UNHAS:

- Manicure
- Pedicure

TERAPIAS:

- Barras de Acces
- BMM Processo Corporal

MASSAGEM:

- Drenagem Linfática
- Massagem Relaxante
- Terapêutica
- Pedras Quentes
- Ventosaterapia

54 99621-4821 [@greiceebertz](https://www.greiceebertz.com.br)
Av. Brasil Oeste, 1025, Sala 45/2º andar - Centro
Galeria Martins (Em frente ao Notre Dame)

**Quer um
anúncio com
resultado?**

**JORNAL
Viva
Bem**



ANUNCIE

54 **99127-8125**

Contador como médico do seu negócio

No dia 22 deste mês de setembro comemoramos o dia do CONTADOR. Profissional indispensável para a SAÚDE!

Você deve estar lendo e se perguntando: "Como assim?!" Sim! O contador é o médico das empresas, pois ele previne, remedia e trata as doenças dos negócios! Nada mais justo que homenagear os (as) contadores (as) falando sobre as formas de tributação dos profissionais liberais ligados à saúde!

A contabilidade voltada à área médica tem algumas nuances que, se bem administradas podem aumentar consideravelmente os lucros desses profissionais. O planejamento tributário é um dos "tratamentos" aplicados pelo contador, que surte grande efeito sobre esta área, e nada mais é que um conjunto de estratégias aplicadas de forma legalizada, com o objetivo de reduzir a carga tributária.

A maior dúvida dos profissionais da saúde se dá quanto a forma de tributação: Pessoa física ou Pessoa Jurídica?

Se a opção for a tributação pela Pessoa Física o profissional estará

sujeito ao carnê leão e ao livro caixa, tendo a incidência de IMPOSTO DE RENDA, INSS e ISS, e nem todas as despesas são dedutíveis aqui. É preciso que o profissional tenha muito controle e organização pois além de prestar contas mensalmente ao carnê leão, ainda terá que "ajustar" os valores na DIRPF (Declaração de Imposto de Renda Pessoa Física anual) e as alíquotas de Imposto de renda e INSS podem chegar a 27,5% e 20% respectivamente.

Como pessoa jurídica a tributação pode ser feita através do Lucro Real, Lucro Presumido ou Simples Nacional. Este último se tornou uma opção em 2014, porém pouco indicada, dada a alíquota de 16,93%. Por outro lado, desde 2018, com a figura do fator R, surgiu a possibilidade do enquadramento no Anexo III do Simples Nacional, o que reduziria a tributação a 6%, no caso da folha de pagamento dos últimos 12 meses ser igual ou superior a 28%

da receita bruta do mesmo período; ou ainda pelo Anexo V do Simples Nacional, a uma alíquota de 15,50%, o que já é muito atrativo.

No caso em que o profissional da saúde não tenha uma folha de pagamento que fique dentro das condições para o enquadramento no Anexo III (FATOR R IGUAL OU SUPERIOR A 28%) é mais vantajoso que permaneça enquadrada no Lucro Presumido, visto que a alíquota varia entre 13,33% e 16,33% do Faturamento, levando em consideração algumas regras tributárias.

Diante de todas estas regras, "poréns" e "senãos" é de extrema importância que o profissional da saúde tenha o suporte de uma assessoria contábil atuante para lhe fornecer um planejamento tributário personalizado.

A figura do contador como médico das organizações se aplica também às pessoas físicas e como vimos até aqui, pode reduzir os custos e despesas, evitando a sonega-

ção e legalizando operações de acordo com as legislações federais e municipais.

Assim como os profissionais da saúde orientam os pacientes a NÃO SE AUTOMEDICAR, nós contadores orientamos os médicos e profissionais liberais como um todo, A BUSCAR A AJUDA de um profissional especializado que lhes auxilie na melhor tomada de decisão quanto ao enquadramento e tributação da sua atividade.

Fonte: Aline Mattana
Assessoria empresarial e contabilidade - CRC/091.489
(54) 99169-0874
@a.mattanacontadora



ALINE MATTANA
CONTABILIDADE E ASSESSORIA EMPRESARIAL

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

Parabéns!

22 de setembro, dia do

CONTADOR

Aproveite a **OPORTUNIDADE** para parabenizar os **CONTADORES**, que com **COMPETÊNCIA** e **PRUDÊNCIA**, fazem com que as **ENTIDADES** tenham sua **CONTINUIDADE** garantida com sucesso!

Parabéns pelos seus PRINCÍPIOS!



@a.mattanacontadora

DEFENSEG CORRETORA DE SEGUROS LTDA
UNIDADE 238 – PASSO FUNDO/RS

54 99919-2436 54 99711-1886 @defenseg.passofundo



Enxaqueca

A enxaqueca ou migrânea é o tipo mais comum de dor de cabeça em consultórios de neurologistas. Pode iniciar em qualquer idade, inclusive na infância, tendo um componente genético. A dor habitualmente é latente, mas quando menos intensa pode se manifestar como um peso na cabeça. É comum que venha acompanhada de náusea e até mesmo vômito. Durante as crises existe uma intolerância a claridade, a ruídos e a odores. Existem dois tipos de tratamento para a enxaqueca: o tratamento agudo (ou da crise) e o tratamento preventivo (profilático).

O tratamento da crise corresponde ao uso de analgésicos apenas durante a crise de dor. O analgésico deve ser tomado logo no início da dor, pois quanto mais você demorar a tomá-lo, menor será a probabilidade de que ele seja efetivo. Mas cuidado! A ingestão excessiva de analgésicos (abuso de analgésicos) pode piorar a dor de cabeça. É difícil compreender por que um analgésico tomado diariamente ou quase diariamente deixa de combater a dor e passa a piorá-la, ocasionando, em muitos casos, um novo tipo de dor de cabeça, chamada cefaleia por uso excessivo de medicação. Existem critérios específicos para consumo excessivo de analgésicos estabelecidos pela Sociedade Internacional das Cefaleias. Porém,

de modo prático, se você estiver consumindo medicamentos mais do que três dias da semana, de forma regular, fique atento, pois você é um forte candidato a desenvolver cefaleia crônica, definida como dor de cabeça em mais de 15 dias por mês.

Quanto ao abuso na utilização de analgésicos, o correto é reduzir drasticamente o consumo de analgésicos a no máximo dois ou três dias da semana. Porém, logo após interromper o uso destas medicações e antes da esperada melhora, pode ocorrer um período de abstinência, que dura de 7 a 15 dias, onde a dor piora muito e surgem mal-estar, dor no corpo e agitação. Os sintomas de abstinência dificultam a interrupção. Por isso, é importante a procura de um especialista que indicará o melhor tratamento neste período de transição. Vale frisar que a dor de cabeça pré-existente ao abuso do analgésico não desaparece com a interrupção do uso excessivo de medicamentos e deve ser tratada quando indicada.

O tratamento preventivo da enxaqueca é realizado com medicações que são usadas diariamente por um período que varia de 6 a 12 meses. Estes medicamentos agem no cérebro regulando as vias neuroquímicas que desencadeiam as crises de dor. Os

pacientes muitas vezes se assustam com o fato de as medicações usadas no tratamento da enxaqueca serem compostos por substâncias usadas para tratar outras doenças como pressão alta, depressão e epilepsia. Portanto, se seu médico prescrever um destes medicamentos para a sua dor de cabeça, não se assuste, pois elas são usadas amplamente para o tratamento da enxaqueca e existem vários estudos assegurando sua eficácia e segurança. A toxina botulínica tipo A (Botox) também foi aprovada para o tratamento da enxaqueca crônica. Mais recentemente foi lançada uma injeção que contém um anticorpo monoclonal que atua em um receptor diretamente relacionado com a enxaqueca e que é aplicada uma vez por mês, sendo a primeira medicação específica para o tratamento desta dor.

Certos alimentos também podem desencadear crises de enxaqueca, o que ocorre em 25% dos pacientes. É importante que se estabeleça a relação causal entre a ingestão de certo alimento e a dor de cabeça. Cada organismo se comporta de um modo diferente, portanto, não siga dietas extremamente privativas. Os alimentos mais relacionados com crises de enxaqueca por apresentarem substâncias, geralmente do tipo amina, com ação dilatadora sobre o

calibre dos vasos sanguíneos (esse é um dos mecanismos da dor) são chocolate, vinho tinto e bebidas alcoólicas em geral, queijos, frutas cítricas, adoçantes artificiais tipo aspartame, amendoim, excesso de cafeína, carne defumada, entre outros.

Algumas alternativas para aliviar a dor de cabeça:

- Aplicar bolsas de gelo na região da dor;
- Tenha horários de sono regrados, evite cochilos prolongados à tarde;
- Dormir menos ou mais que o necessário pode desencadear crises;
- Evite usar rabinhos de cavalo, coque, tiaras ou óculos apertados;
- Durante a crise, evite lugares com claridade e barulho excessivo;
- Alimente-se regularmente (de preferência a cada 3 horas);
- Pratique regularmente exercício aeróbico;

► Terapias alternativas são válidas, desde que realizadas por bons profissionais, como yoga, massagem, acupuntura.

Portanto, tenha uma vida regrada e procure um médico sempre que ficar em dúvida.

**Fonte: Dr. Diego Cassol
Dozza**
Neurocirurgião - CRM 27281
• (54) 3622-2989
• @dr.diegodozza



Tudo o que sua clínica precisa para transformar sorrisos!

EQUIPAMENTOS E MATERIAIS ODONTOLÓGICOS COM QUALIDADE E CONFIANÇA.

ALGUMAS MARCAS QUE VOCÊ ENCONTRA AQUI



Angela de Souza Garbin
PSICÓLOGA - CRP 07/20522

Especialista em Dinâmicas das Relações Familiares e Conjugaís
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

CONTRIBUA COM O TRABALHO DA AAPECAN

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

AAPECAN 20 ANOS ACREDITANDO NA VIDA

Visite-nos na Rua Padre Valentim, 584 - Bairro Lucas Araújo, Passo Fundo, RS.
www.aapcean.com.br

HSVp estreia mesa cirúrgica de última geração em procedimento de Escoliose via SUS

Tecnologia de ponta e parceria pública aceleram o tratamento crianças e adolescentes com problemas severos de coluna

O Hospital São Vicente de Paulo, de Passo Fundo, realizou nesta quinta-feira (28 de agosto) a primeira cirurgia utilizando uma mesa cirúrgica de última geração, o Sistema Espinal Allen Flex, em uma paciente de 17 anos com diagnóstico de escoliose. O procedimento foi feito por meio do Sistema Único de Saúde (SUS) e foi conduzido pelo cirurgião ortopédico Luís Gustavo Calieron, responsável pelo Serviço de Escoliose do HSVp, com a participação do neurofisiologista Fernando Giacomini, anestesista Nelson Rafael Barros Fauth e do médico residente Robson Luiz de Souza Alhadas. A Instituição Hospitalar é uma das principais colaboradoras do Governo do Estado no Programa Escoliose, lançado em 2023 pela Secretaria da Saúde (SES) em parceria com o Tribunal de Justiça do Rio Grande do Sul (TJ-RS). O programa tem como objetivo principal reduzir a fila de espera por cirurgias corretivas em crianças e adolescentes, oferecendo tratamento especializado.

Desde o início da iniciativa, o Dr. Calieron realizou 70 cirurgias pediátricas para correção da escoliose, contribuindo significativamente

para agilizar o acesso ao tratamento e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Os casos atendidos no hospital costumam ser complexos, apresentando curvaturas severas da coluna, podendo causar dores, limitação dos movimentos, além de impactos respiratórios e nutricionais. O Governo do Estado autorizou a compra e a doação, com recursos públicos, do equipamento como forma de reconhecimento pelo trabalho já realizado. "Com o apoio incondicional da Instituição, organizei um projeto aprovado pela Secretaria de Saúde do Estado, com o aval da Secretaria Arlita Bergmann, e também pelo Tribunal de Justiça. Eles reconheceram o esforço árduo e desafiador do nosso Serviço de Escoliose. Esta conquista é histórica, e seguimos firmes no compromisso de ajudar crianças e adolescentes que sofrem dessa patologia a ter uma nova vida", afirmou o especialista.

Tecnologia é a mais completa do RS

O Sistema Espinal Allen Flex, fabricado pela norte-americana Allen Medical, foi entregue com todos os acessórios compatíveis, tornando-se

o conjunto cirúrgico mais completo do tipo no Rio Grande do Sul. Entre os itens adquiridos com tecnologia premium estão o Spine Frame, da CareSurgical; o KyraCurves, da Kyra Medical; géis antilésões da marca Trulife; e o Sistema C-Flex, que oferece maior mobilidade e precisão no posicionamento do paciente durante os procedimentos. A chegada do equipamento é motivo de comemoração, pois aprimora o tratamento da escoliose no serviço público de saúde. "A mesa Allen é considerada a melhor mesa cirúrgica para correção de casos complexos de escoliose no mundo. Ela proporciona uma correção mais eficiente das deformidades da coluna, com maior segurança ao longo do procedimento, além de garantir um conforto excepcional aos pacientes e facilitar o manejo por toda a equipe, incluindo cirurgiões, anestesistas e profissionais multiprofissionais", explicou o Dr. Calieron.

Durante a semana, a representante da Allen Medical, Fabiana Pavão, promoveu um aperfeiçoamento para médicos e enfermeiros, capacitando as equipes do Bloco Cirúrgico para o uso da nova tecnologia. "O sistema é ideal para cirurgias de coluna de alta

complexidade, como as de escoliose. Ele permite posicionar o paciente de bruços ou de lado com extrema precisão, facilitando o acesso à coluna e reduzindo o tempo cirúrgico, o risco de lesões por pressão, além de minimizar complicações durante e pós-operatório", complementou Fabiana. O superintendente executivo, Ilário De David, e o diretor técnico médico, Adroaldo Mallmann, destacaram que, com esse avanço, o Hospital São Vicente de Paulo reafirma seu papel como referência em saúde de alta complexidade e fortalece o compromisso com a inovação no atendimento público. "Este é um marco importante não apenas para a nossa Instituição, mas para todos os envolvidos na luta contra a escoliose. Quero parabenizar o Dr. Luís Gustavo Calieron, todos os profissionais de saúde envolvidos, o Governo do Estado e o Tribunal de Justiça do RS, que estão fazendo a diferença na vida de tantos pacientes. Por meio dessa parceria, conseguimos oferecer um tratamento de excelência e reafirmamos nosso compromisso com a melhoria contínua da saúde pública em nossa região."

Fonte: Comunicação HSVp

Lavup
LAVANDERIA AUTOATENDIMENTO

Facilitamos sua vida em apenas 24h!

Deixe suas roupas aqui Retire limpas sem esforço!

- Lavamos • Secamos • Dobramos

Drop Off
serviço completo por
R\$ 45,00
por cesto medidor!

Horários
Segunda a sexta, das 7h às 23h
Entrega no dia seguinte. (24hs)

(54) 99912-6043

Rua Morom, salas 13 e 14
(em frente da autoescola Janaina)

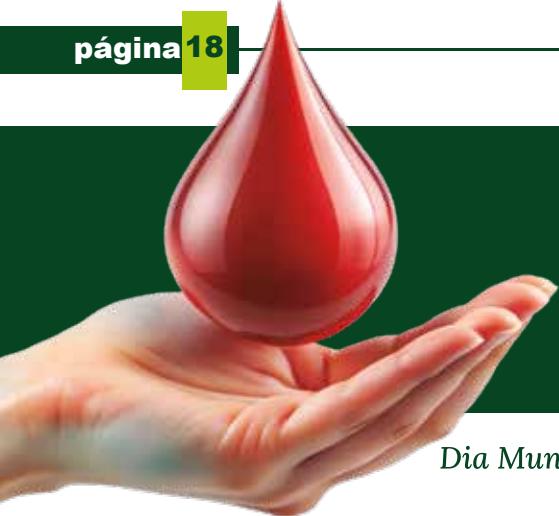
Mude sua vida desde a primeira sessão!
Porque ninguém tem tempo a perder!

Gabrielle Lima
Psicoterapeuta Integrativa

A AUTOCURA
vem do CONHECIMENTO!
Ao conhecermos as
RAÍZES EMOCIONAIS que
geram as nossas travas,
dores e traumas, é
possível darmos um novo
olhar e direcionamento
à nossa mente,
modificando nossas
estruturas neurais e a
nossa vida!

Raízes Emocionais

(54) 99706.8562
@gabrielelima.terapeuta
Clinical Center - Rua Uruguai, 1969
Sala 312 - Centro - Passo Fundo



Setembro de Doações:

Conscientização e solidariedade pela doação de medula óssea

Dia Mundial do Doador de Medula é comemorado em todo o mundo no terceiro sábado de setembro

O mês de setembro traz consigo não apenas a transição para a primavera, mas também a conscientização sobre um ato de solidariedade que pode salvar vidas: a doação de medula óssea. Neste período, a importância da doação é

destacada por meio de campanhas e eventos que visam informar a população sobre a relevância desse gesto humano e altruísta.

A medula óssea, localizada no interior dos ossos, desempenha um papel fundamental na produção de células sanguíneas essenciais para o funcionamento do organismo. No entanto, indivíduos que sofrem de doenças do sangue, como a leucemia, muitas vezes enfrentam a necessidade de um transplante de medula óssea para ter uma chance real de recuperação.

Como ser doador

O processo de cadastro e doação é acessível e seguro, e a recompensa é imensurável. Ao se cadastrar no Redome, você se torna parte de uma rede de esperança e solidariedade. No Brasil, para se tornar um doador de medula óssea é necessário:

- ✓ Ter entre 18 e 35 anos de idade

- ✓ Estar em bom estado de saúde
- ✓ Não ter doença infecciosa transmissível pelo sangue (como infecção pelo HIV ou hepatite)
- ✓ Não apresentar história de doença neoplásica (câncer), hematológica ou autoimune (como lúpus eritematoso sistêmico e artrite reumatoide).

Para o cadastramento, o doador deve apresentar um documento original de identidade e preencher um formulário com suas informações pessoais. Além disso, será necessária a coleta de uma amostra de sangue (5 ml) para testes de tipificação HLA – fundamental para a compatibilidade do transplante. Depois de ter os dados cadastrados no Registro Nacional, em caso de identificação de compatibilidade com um paciente, você será contatado para realizar outros testes.

O processo de doação

A doação de medula óssea envolve procedimentos seguros e cuidadosamente conduzidos. Em muitos casos, o procedimento é realizado através da coleta de células-tronco da medula óssea do doador, um processo que requer apenas algumas horas e não compromete a saúde do doador. É um gesto de empatia que pode significar a esperança de cura para quem aguarda por um transplante.

O impacto de um simples gesto

Tornar-se um doador de medula óssea é um processo relativamente simples, mas o impacto é profundamente significativo. A possibilidade de oferecer uma segunda chance de vida a alguém em necessidade é incomparável. Todos são bem-vindos a participar desse ato de solidariedade e esperança.

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



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



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

ESTAMOS EM NOVO ENDEREÇO!



Rua Bento Gonçalves
Nº 244 - Sala 01

Acesse nosso QR Code



SOS CHAVEIRO
A CASA DAS FECHADURAS

54 3313-7631 / 99987-7631
soschaveiropf.com.br
@chaveirosos

Emergências 24h 54 99962-3038

AJUDE A TRANSFORMAR VIDAS!

SUA DOAÇÃO APOIA O DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA



FAÇA UM PIX PARA A APAE DE PASSO FUNDO.
Chave (CNPJ):
92.035.179/0001-30



APAE
PASSO FUNDO / RS

Lipedema, doença que acomete até 12% das mulheres!

Você já ouviu falar em Lipedema? Doença comum, que pode atingir até 12% das mulheres, ganhou as páginas dos jornais e revistas após várias figuras públicas, como Yasmin Brunet, Andressa Ganacini e Carla Prata, terem compartilhado suas experiências com essa patologia.

O Lipedema é uma condição crônica que afeta principalmente mulheres, caracterizada pelo acúmulo anormal de gordura, geralmente nas pernas, coxas, quadris e às vezes nos braços. Essa gordura é diferente da gordura comum, é resistente à dieta e ao exercício físico. Além disso, o Lipedema pode causar dor, sensibilidade e sensação de peso nas áreas afetadas e costuma estar associada a uma maior fragilidade dos vasos sanguíneos e linfáticos nessa região.

Embora o Lipedema não tenha cura definitiva, o tratamento adequado pode ajudar a controlar os sintomas, melhorar a qualidade de vida e reduzir o nível da condição. O objetivo é diminuir o volume de gordura, aliviar o desconforto



e prevenir complicações, como o desenvolvimento de Linfedema secundário.

Com base no Consenso Brasileiro de Lipedema, o tratamento envolve abordagens multidisciplinar, abrangendo desde a nutrição e exercícios até cuidados clínicos e intervenções cirúrgicas. A cirurgia não deve preceder o tratamento

clínico conservador, que continua a ser fundamental mesmo após eventual procedimento cirúrgico. Assim:

► **Drenagem linfática manual:** ajuda a reduzir o inchaço e melhorar a circulação;

► **Terapia compressiva:** uso de roupas especiais para diminuir o volume e evitar o agravamento;

► **Dieta e exercícios:** embora a gordura do Lipedema seja resistente, uma alimentação equilibrada e exercícios podem ajudar a manter o peso sob controle;

► **Cirurgia:** procedimentos como a lipoaspiração tumescente podem remover o excesso de gordura de forma segura e eficaz, contribuindo para a redução do nível do Lipedema. Lembrando que a terapia cirúrgica é uma alternativa que visa primeiramente a melhora funcional seguido da melhora clínica.

A redução de nível conforme o tratamento significa que, com o tempo e a combinação correta de terapias, é possível diminuir a quantidade de gordura e melhorar a aparência e o bem-estar do paciente. Cada caso é único, e o plano de tratamento deve ser personalizado por um profissional especializado.

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



Podóloga Karina Ckrauz

Vamos falar sobre cuidados com os pés?

Podologista na Clínica Cuidados VIP, graduada pela instituição Unicesumar, cursando pós-graduação em Biomecânica, possui experiência em Podologia Clínica Avançada. Especialista em tratamentos de calosidades, onicomicoses, psoríase, fascite plantar, além de tratamentos personalizados para correção de pisada com palmilhas terapêuticas.

Nossos Serviços

- Laserterapia • Ozonioterapia • Ortoplastia • Biomecânica
- Ondas de choque • Podopediatria • Podogeratrica
- Órteses • Palmilhas terapêuticas • Crocs terapêutico
- Chinelo terapêuticos • Tratamento com Knesio Tape
- Tratamento com ondas de choque

AGENDE UMA AVALIAÇÃO
54 99165-6560 @karinackrauzz

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 •LIPEDA
- ULTRA-SONOGRAFIA VASCULAR
- PROCEDIMENTOS AMBULATORIAIS E HOSPITALARES COM NOVAS TECNOLOGIAS

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

@josemissio.vascular
PASSO FUNDO
Rua Teixeira Soares, 777 - Salas 206/207
Ed. Columbia - Fone: 54 99920-9987

MARAU
HOSPITAL CRISTO REDENTOR - Rua Bento Gonçalves, 10 - Fone: 54 99137-3234 / 54 3342-9400

CONSTANTINA
AHCRoS - Av. Nereu Ramos, 1005 - Fone: 54 3363-1503

ATENDE CONVÊNIOS

MAIS DE UMA DÉCADA DE EXPERIÊNCIA E ESPECIALIZAÇÃO.

CELEIRO NATURE DA NETO

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

CHÁS
MEL
CANELA

PIMENTA
CÁPSULAS
SUPLEMENTOS

TELE-ENTREGA
(54) 99927-7360

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

Bem-vinda, primavera!
É tempo de renovar sua casa com leveza, cores e sofisticação.

Viva uma **experiência única**, conheça os produtos **Trussardi**.

MARIAH HOME DECOR

Av. Brasil, 470 (em frente ao Comercial Zaffari)
(54) 99639-0129 (54) 3622-0129 **@mariah.homedecor_**

50 anos de história e quatro endereços em Passo Fundo

Com unidades estratégicamente localizadas, o IPPF está sempre **próximo de médicos, pacientes e parceiros**. São 50 anos de dedicação à saúde, entregando confiança, precisão e cuidado em cada diagnóstico.



Unidade PF - 1
MATRIZ
Rua Teixeira Soares, 885
sala 903, Ed. Das Clínicas,
9º andar



Unidade PF - 2
HOSPITAL DE CLÍNICAS
Rua Uruguai, 590
9º andar



Unidade PF - 3
KOZMA MEDICINA
DIAGNÓSTICA - PREMIUM
Rua Eduardo de Brito, 1570



Unidade PF - 4
KOZMA MEDICINA
DIAGNÓSTICA - PET/CT
Rua Uruguai, 2050

DEMAIS UNIDADES EM:
IJUÍ | FLORIANÓPOLIS | CHAPECÓ



www.ippf.com.br

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

