

ano24
nº 281
Dezembro 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



O que é um
check-up
urológico?

página 10

**Dezembro
Laranja**

página 17



Uma nova forma de psicoterapia

É muito provável que em algum momento de sua vida tenha lhe ocorrido à mente o pensamento sobre a necessidade de sessões de psicoterapia, quer seja para si ou para alguém de suas relações. Mas o que significa para você "ir ao psicólogo"? Se o que lhe passa pela cabeça é aquela cena clássica de um analista sentado ao seu lado a lhe escutar deitado em um divã (esta é apenas uma das técnicas), ou então, sentado frente à frente com alguém a murmurar anotações em planilha sobre sua fala, está na hora de reformular conceitos. Mas você não está sozinho; há milhares de pessoas que acham também que psicoterapia é falar pelos cotovelos para receber conselhos do psicólogo, pensam que é ficar numa condição passiva a esperar por resultados, acreditando que, como por um passe de mágica, as coisas mudem (para melhor) em suas vidas.

Está consagrada na literatura psicanalítica a expressão "the talking cure", proferida por uma das pioneiras analisadas por Freud, a qual significa, em

uma tradução liter-

ral, a cura pela fala. Tem poder? Sim, mas não é mágica, repito. Você já se deu conta sobre como as coisas mudam e, cada vez mais, a uma velocidade exponencial? A popularização da televisão no Brasil se deu há 50 anos, e muita coisa mudou de lá para cá. Se, inicialmente as imagens eram de baixa qualidade, dois ou três canais para assistir em preto e branco, hoje, os aparelhos tanto podem ser maiores do que uma parede ou estar na palma de nossas mãos em imagens 4k, UHD e com um grande diferencial: deixamos de ser passivos. Se, antigamente, a família sentava-se na sala em sofás, cadeiras ou almofadas pelo chão, paralisados assistindo à programação, hoje, interagimos onde estivermos, na rua, no parque, no shopping por QR codes, votações, canais de mensagens, etc... Pausamos, assistimos à hora que nos convir (sem precisar chegar em casa correndo para não perder ao noticiário), maratonamos séries ao nosso gosto, enfim, não se vê mais televisão como antigamente.

Então, o ato de "ir ao psicólogo", deve continuar ainda atrelado a um modelo secular? É um conhecimento científico que vem sendo construído a pouco mais de um século e que a cada dia vai ampliando suas possibilidades, não se trata de nega-lo, todavia, não nos cabe o descarte de novas formas de fazer psicoterapia. Em meu trabalho deixo claro a quem me procura de que nosso encontro semanal serve apenas para balizar o que acontece entre uma sessão e outra, não ficando restrito a sessões passivas/teóricas, apenas na conversa.

É preciso que meu cliente (como alguns psicólogos não adoto o termo paciente, muito associado à doença) deva ser o tomador de atitudes! Como está sua alimentação? Qual atividade física pratica? Qual a qualidade de seus pensamentos?

Há muitos estudos e pesquisas avaliando a correlação entre alimentação, atividade física e saúde mental e o mais importante: apresentando resultados satisfatórios em bem-estar e saúde naqueles que praticam um estilo de vida com qualidade, independentemente de idade, pois, nunca é tarde para começar.

Pois bem, se a proposta deste breve texto era a de alertar de que é possível "irmos ao psicólogo" de outra forma, mais participativa e moderna, reafirmo que sim, e com grandes perspectivas. Baseado em fundamentos da Medicina Proativa - aquela onde não é aceitável esperar a doença chegar para só a partir daí buscar-se um tratamento - proponho uma psicoterapia de atitudes, onde a ação antecipa-se à reação, onde cuidados com a alimentação e com atividades físicas são itens obrigatórios a quem atendo. Se a sua intenção é a de vir ao psicólogo consciente de que vai encontrar trabalho fora do setting terapêutico, aí estaremos diante de uma nova forma de fazer psicoterapia, e com grandes chances de ótimos resultados.

Está na hora de quebrar paradigmas. Bem-vindo a 2026!

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



Curiosidade sobre o Natal



Em alguns países, como a Ucrânia, Rússia, Sérvia e Armênia, o Natal é celebrado no dia 6 de janeiro.

O panetone é um alimento fortemente relacionado com o Natal, sendo muito consumido na Europa e em diversos países da América. A empresa que mais produz panetones no mundo é uma empresa brasileira: a Bauducco.

Os pesquisadores acreditam que a estrela de Belém, mencionada na Bíblia, pode ter sido, na verdade, um fenômeno astronômico chamado conjunção e que acontece raramente.

Os três países que mais consomem panetones no planeta são, na ordem, Itália, Peru e Brasil.

O Papai Noel moderno é uma figura que surgiu a partir de personagens como São Nicolau, santo católico conhecido por sua generosidade, e por outras figuras, como Odin.

Na tradição cristã, os magos que visitaram Jesus em seu nascimento ficaram conhecidos como reis, mas os historiadores acreditam que eles eram sábios, possivelmente astrônomos. O nome deles foi registrado pela primeira vez em um documento do ano 500.

A imagem atual do Papai Noel é uma criação publicitária da Coca-Cola para campanhas de Natal realizadas nas décadas de 1920 e 1930.

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

Garanta já suas Agendas 2026 Personalizadas!

Personalize suas agendas com o logotipo e identidade da sua empresa, e ofereça aos seus clientes e colaboradores um brinde útil, elegante e memorável.

Passografic
INDÚSTRIA GRÁFICA



Capa Dura | Tamanho 15,8 x 21,8 cm
4x0 cores | Miolo padrão: 352 páginas

SOLICITE JÁ SEU ORÇAMENTO COM A PASSOGRAFIC!

54 99119.8589

Cirurgia Refrativa: tecnologia e qualidade no Hospital de Olhos Lions

A cirurgia refrativa é um procedimento que transforma vidas, oferecendo liberdade e independência do uso de óculos ou lentes de contato. No Hospital de Olhos Lions, referência em oftalmologia, essa técnica é realizada com equipamentos de última geração, garantindo precisão, segurança e resultados excepcionais para os pacientes.

A cirurgia refrativa corrige erros refrativos como miopia, hipermetropia e astigmatismo, sendo também uma solução eficaz para a presbiopia (vista cansada), que geralmente afeta pessoas acima dos 40 anos. Conforme explica o diretor técnico do hospital e coordenador da Residência Médica, Dr. Carlos Ricardo de Camargo Ramos, a cirurgia “oferece a possibilidade de corrigir a visão tanto para longe quanto para perto, um resultado antes obtido apenas com óculos ou lentes multifocais”, explica.

Praticidade e Conforto

Para quem busca praticidade, a cirurgia refrativa elimina a dependência de óculos ou lentes de contato, especialmente em casos de



intolerância ou alergia. “É uma alternativa de grande valia para esses pacientes, oferecendo mais conforto e liberdade no dia a dia”, complementa o especialista.

Benefícios no Trabalho e no Lazer

Embora não exista uma profissão específica que se beneficie mais

do procedimento, atividades que exigem precisão ou o uso constante de telas, como computadores e celulares, são significativamente impactadas. “A qualidade da visão e a independência do uso de correção são os grandes destaques, trazendo praticidade para tarefas diárias, direção de veículos, trabalho e até esportes”, afirma o médico.

Para Quem a Cirurgia é Indicada

A cirurgia é indicada, em sua maioria, para pacientes acima de 18 anos, podendo chegar até os 60 anos em casos de correções customizadas, como o método Presbyond para presbiopia. “A indicação depende sempre de uma avaliação oftalmológica detalhada”, reforça o Dr. Carlos Ricardo.

Recuperação Rápida

Outro ponto positivo é a rápida adaptação após o procedimento, que varia conforme a técnica utilizada. “Em sua maioria, a adaptação é muito rápida, permitindo que os pacientes retomem suas atividades com mais qualidade de vida em pouco tempo”, conclui.

Se você deseja enxergar o mundo com clareza e liberdade, o Hospital de Olhos Lions oferece a tecnologia e a experiência necessárias para transformar sua visão. **Agende uma consulta pelo telefone (54) 3318-0200 e conheça os benefícios da cirurgia refrativa.**

Diretoria Administrativa do Hospital de Olhos Lions é reeleita para o biênio 2026/2027

○ Hospital de Olhos Lions
Dyógenes A. Martins Pinto reelegeu, no dia 6 de novembro, a sua Diretoria Administrativa para o quarto mandato consecutivo de gestão. A eleição foi realizada durante reunião do Conselho Administrativo da instituição.

A Companheira Leão (Cal) **Janesca Maria Martins Pinto** foi reconduzida ao cargo de presidente da entidade, permanecendo à frente do hospital no biênio 2026-2027. A nova composição mantém também os demais integrantes da diretoria anterior:

- CL Adelvino Parizzi – Vice-presidente
- CL Sérgio Portella – 1º Tesoureiro
- CL Adelar Lucietto – 2º Tesoureiro
- Cal Vera Lucia Franchini – 1º Secretária
- CL Adelar Antônio Bettoli – 2º Secretário

Em retrospectiva aos últimos anos à frente



da instituição, a presidente reeleita destacou importantes conquistas, como a **reforma e ampliação do CDI e do CME, a execução de projetos sociais voltados à saúde ocular e o subsídio histórico recebido da Lions Clubs International Foundation (LCIF)**, destinado à ampliação das ações de

atendimento oftalmológico.

“Temos muito orgulho de tudo o que conquistamos até aqui. O Hospital de Olhos Lions é resultado de um trabalho conjunto entre voluntários, colaboradores, corpo clínico e comunidade. Seguimos com o mesmo propósito: oferecer atendimento de excelência e transformar vidas por meio da visão”, ressaltou Janesca.

O Hospital de Olhos Lions Dyógenes A. Martins Pinto é referência em oftalmologia na região norte do Rio Grande do Sul e mantém, em sua essência, o espírito leonístico de servir. Todos os cargos do Conselho Deliberativo, Conselho Administrativo, Conselhos Curadores e suplentes são exercidos de forma voluntária e não remunerada, reforçando o compromisso da instituição com a ética e o serviço desinteressado à comunidade.



HOSPITAL DE OLHOS LIONS
 PDG Dyógenes A. Martins Pinto



Competências socioemocionais e mindfulness

Ao observar, podemos perceber que o mundo está cada vez mais exigente e competitivo, e para um desenvolvimento integral do ser humano precisamos visar não apenas habilidades cognitivas através de conteúdos curriculares nas escolas, mas também habilidades e competências socioemocionais para uma vida emocionalmente saudável e equilibrada.

Estudos clínicos já comprovaram que ter uma atitude Mindful frente a situações adversas da vida permite que as pessoas sejam mais flexíveis, mais funcionais e mais adaptativas no dia a dia. Abre espaço para desenvolver inteligência emocional e resiliência. Podemos ensinar as crianças a terem maior abertura e aceitação às experiências que surgem, sejam elas agradáveis ou desagradáveis. (Friary, Vitor, 2018)

Conforme o autor supracitado, Mindfulness é uma prática de atenção plena ao momento presente que leva a um estado mental de ampliação da consciência, para reduzir os níveis de estresse mental e emocional. Aplicado a crianças e adolescentes, o Mindfulness melhora o foco e a concentração, regula os níveis de ansiedade, aprimora as habilidades sociais e emocionais, melhora a qualidade do sono e a criatividade, tudo isso afetando

positivamente sua saúde e bem-estar.

A educação socioemocional tem o intuito de desenvolver diversas competências nas crianças e adolescentes, trabalhando de forma integral, tornando-o consciente

de sua responsabilidade consigo e com os outros, permitindo aprender habilidades que são necessárias para reconhecer e gerenciar emoções, estabelecer relações sociais saudáveis e ser capaz de administrar situações desafiadoras de forma efetiva. A educação socioemocional também procura estimular habilidades como: autoconhecimento, criatividade, resiliência, empatia, pensamento crítico e colaboração. (Carneiro e Lopes, 2020)



E dessa forma observo que incluir práticas de Mindfulness juntamente com a educação emocional no cotidiano das crianças e adolescentes vai contribuir para o um desenvolvimento pleno de habilidades de vida e socioemocionais tão necessárias no mundo atual.



Fonte: Juliana Fisch Teixeira
Psicóloga CRP 07/23021
• (54) 99113-0942
• @jufischt

**FAÇA SUAS ENCOMENDAS
PARA AS FESTAS DE FINAL DE ANO
E AS CONFRATERNIZAÇÕES E DEIXE
ESSA ÉPOCA AINDA MAIS
ESPECIAL!**

PÃO & MEL
PANIFICADORA E CONFEITARIA

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

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

UM NATAL CHEIO DE PERSONALIDADE!

CANECA PERSONALIZADA

QUEBRA-CABEÇA PERSONALIZADO

MARCAS QUE VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI

STOMP **OFICINA ROCK** **PRODUTOS OFICIAIS**

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

BLACK BOX
store



Reabilitação vestibular

O que é?

A Reabilitação Vestibular é um tratamento complementar, não invasivo, baseado em um grupo de exercícios personalizados (conforme necessidade do paciente) que -em conjunto com uso de medicamentos quando indicados, modificações dos hábitos de vida e orientação alimentar - tem o objetivo de reduzir os sintomas de tontura e promover a recuperação do equilíbrio corporal.

Para quem é indicado ou em quais situações?

A terapia é indicada para pessoas com labirintite (inflamação do labirinto) bem como perturbação do equilíbrio corporal, ilusão de movimento, sensação de instabilidade, flutuação, oscilação, vertigem crônica (sensação rotatória de objetos ou de si próprio), vertigem aguda, vertigem por mudança de postura, pacientes idosos com alteração de

equilíbrio que apresenta quedas e desvio de marcha, tontura em veículos em movimento, desconforto em lugares movimentados (shopping centers, supermercados e feiras).

Como é realizado?

Para a realização da reabilitação vestibular é necessário avaliação de um fisioterapeuta especializado. O tratamento baseia-se em manobras de reabilitação específicas para a vertigem posicional (reposicionamento dos cristais) e exercícios físicos direcionados e repetitivos, selecionados de acordo com as queixas do paciente e a alteração funcional, os exercícios envolvem movimentos de cabeça, olhos e tronco e é imprescindível o acompanhamento do profissional neste processo.

Fonte: Rodrigo Medeiros
Fisioterapia e Osteopatia
Crefito 107127 F
S (54) 99971-9261
E @drrodrigomedeiros.osteopatia



IPPF recebe homenagem pelos 50 anos de contribuição à saúde



A Câmara de Vereadores de Passo Fundo prestou homenagem ao IPPF pelos seus 50 anos de atuação, reconhecendo a importância do Instituto na consolidação da cidade como referência regional em saúde. A iniciativa foi proposta pelo vereador Iriel Sachet e aprovada por unanimidade, destacando o papel do IPPF na entrega de diagnósticos precisos e no suporte técnico-científico a hospitais, médicos e demais profissionais da área.

Durante a solenidade, a diretora-geral, Dra. Daniela Schwingel, agradeceu o reconhecimento e ressaltou que a trajetória

do Instituto é construída diariamente por profissionais comprometidos com a ciência, a ética e a responsabilidade. Ela reforçou que o IPPF segue investindo em tecnologia, qualidade e integração, mantendo firme o propósito que acompanha sua história: oferecer diagnósticos confiáveis e essenciais à prática médica.

A homenagem evidencia o impacto regional do IPPF, que há meio século contribui para o desenvolvimento da medicina, mantendo viva a combinação entre tradição, inovação e compromisso com a vida.

Passo Fundo

A CIDADE QUE VOCÊ VIVE

É O LUGAR QUE A GENTE CONSTRÓI

juntos

A Câmara de Vereadores é a casa do povo. É a sua casa também. Faça parte das decisões! Opine, sugira, fiscalize, fale com o seu vereador. Quando a comunidade participa, a cidade cresce e as conquistas são de todos!

GAV comunicação.com.br

O PODER DA COMUNIDADE

CÂMARA DE VEREADORES
PASSO FUNDO - RS

cmpf.rs.gov.br
Camara de Vereadores PF
camarapf

Você já fez um check-up vascular?

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

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

Em relação sistema arterial, recomenda-se que o check-up seja feito pelo menos a partir dos 40 anos em pacientes que tenham fatores de riscos (diabetes, hipertensão arterial, tabagismo, obesidade, alto índice de colesterol no sangue, sedentarismo, estresse) ou fatores hereditários em casos de trombose ou aneurisma. Tal como a cardiologia, existe também o teste de esforço em esteira para quantificar o funcionamento da circulação das pernas. Do ponto de vista venoso, de 15% a 20% da população é portadora de varizes dos membros inferiores e caso haja um fator familiar acentuado ou a notória presença de varizes

explicitas nas pernas, recomenda-se realização dos exames independentes da idade.

Check-up

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

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

Cada patologia vascular apresenta alguns fatores de riscos definidos que tornam sua manifes-

tação mais provável. Um exemplo são as varizes, que acometem os membros inferiores e aparecem mais comumente em mulheres. Sabe-se que a história familiar é o fator mais importante que define a ocorrência ou não desse problema.

Previna-se!

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

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

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

Fatores de risco

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

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



**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

Angela
de Souza
Garbin
PSICÓLOGA - CRP 07/20522

Especialista em Dinâmicas das Relações Familiares e Conjugaes
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

Na Fatisa, mais do que imóveis, ajudamos você a encontrar o seu lar

VENDAS E LOCAÇÕES - IMÓVEIS URBANOS E RURAIS

Fatisa
Imóveis & Investimentos

54 3581-2705 | 54 99910-2705 | 54 99969-9156
Rua Bento Gonçalves, 427 - Centro - Passo Fundo
@fatisaimoveis | www.fatisaimoveis.com.br

Angela
de Souza
Garbin
PSICÓLOGA - CRP 07/20522

Especialista em Dinâmicas das Relações Familiares e Conjugaes
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



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



Fisioterapia Pélvica

na prevenção e tratamento das perdas urinárias na prática de atividade física

A prática regular de atividade física oferece inúmeros benefícios, como melhora da saúde cardiovascular, aumento de força e bem-estar. No entanto, muitas pessoas, especialmente mulheres, enfrentam um problema frequente, porém pouco comentado: as perdas urinárias durante os exercícios. Saltos, corridas, aulas de impacto e movimentos de levantamento de peso aumentam a pressão dentro do abdome, exigindo uma rápida resposta do assoalho pélvico. Quando essa musculatura não está forte, coordenada ou resistente o suficiente, pode ocorrer o escape involuntário de urina.

A Fisioterapia Pélvica desempenha um papel essencial na prevenção e no tratamento dessas perdas. O assoalho pélvico é formado por músculos responsáveis por sustentar bexiga, útero e intestino. Além disso, ele participa ativamente da continência urinária, estabilização lombar e transferência de cargas durante os movimentos. Alterações como fraqueza, excesso de tensão, falta de coordenação ou dificuldade de ativação são comuns em pessoas fisicamente ativas e podem se agravar com treinos sem orientação.

Durante a avaliação fisioterapêutica, são analisados postura, respiração, padrões de movimento, ativação do core e função da mus-

culatura pélvica. Com base nesses achados, o tratamento inclui fortalecimento específico, exercícios de coordenação, técnicas de relaxamento, reeducação respiratória, biofeedback e, quando necessário, eletroterapia. A combinação dessas intervenções melhora o controle da musculatura e reduz significativamente os episódios de incontinência urinária de esforço.

A prevenção também é um dos pilares da Fisioterapia Pélvica. Avaliar o assoalho pélvico antes de iniciar atividades de alto impacto, após cirurgias, gestações ou em fases de maior demanda hormonal, como o climatério, é fundamental para evitar a instalação ou piora das perdas urinárias. Quando o corpo está preparado, o desempenho melhora e o risco de lesões diminui.

Cuidar da saúde pélvica é cuidar da autonomia, da autoestima e da qualidade de vida. Com orientação adequada, é possível praticar atividade física com segurança, sem medo de escapes e com total confiança no próprio corpo.

Fonte: Andrêsa Raquel Carlos
Fisioterapia Pélvica
• (54) 99910-3737
• @andresaraquelcarlos



Paula Fraga

Cabelo e Estética

Sua personalidade com uma beleza à altura.

**MUDE.
OUSE.
BRILHE.**

- Corte
- Escova
- Luzes e Mechas
- Progressiva
- Penteados
- Maquiagem
- Manicure e Pedicure
- Alongamento em Gel
- Design de Sobrancelhas
- Alongamento de Cílios
- Depilação

• 54 99988-9049
• @paula_fragagarcia
• Rua Paissandu, 1455/02



Andrêsa
FISIOTERAPIA PÉLVICA



A fisioterapia pélvica é essencial para a promoção da saúde e da qualidade de vida, sendo indicada para todas as pessoas, independente de idade ou gênero, que desejam prevenir ou tratar disfunções do assoalho pélvico e viver com mais bem-estar.

Principais disfunções tratadas:

- Incontinência urinária;
- Incontinência fecal;
- Disfunções sexuais (como dor na relação e disfunção erétil);
- Dor pélvica crônica;
- Constipação intestinal;
- Preparação para o parto e pós-parto.

• (54) 99910-3737
• @andresaraquelcarlos
• Prime Life Business
Av. Brasil Oeste, 1121/Sala 1401

Mitos e verdades sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA)



O Transtorno do Espectro Autista (TEA) ainda é cercado por muitos mitos, que podem dificultar a compreensão, o alcance e a inclusão das pessoas no espectro. Desmistificar essas ideias é fundamental para promover uma sociedade mais acolhedora e informada.

MITOS

✖ **Pessoas autistas não têm sentimentos.** Muitas pessoas acreditam que os autistas são frios ou incapazes de sentir emoções, o que é falso. Pessoas com TEA sentem e expressam emoções, mas podem fazê-lo de maneiras que não seguem os padrões típicos.

✖ **Autistas não podem se comunicar.** Embora algumas pessoas autistas não sejam verbais, isso não significa que elas não possam se comunicar. Muitos utilizam gestos, escrita, aplicativos ou outras ferramentas para expres-

sar suas ideias.

✖ **Autismo é causado por vacinas.** Este é um mito amplamente desacreditado. Estudos científicos extensivos não encontraram nenhuma ligação entre vacinas e autismo. Apesar de já termos visto movimentos antivacina motivados por esse tipo de inverdade, hoje sabemos que não há evidências que comprovem essa relação.

✖ **Todos os autistas têm habilidades extraordinárias, como 'gênios'.** Embora existam pessoas autistas com habilidades profissionais, essa não é a realidade para a maioria. O espectro é amplo e as habilidades variam significativamente de pessoa para pessoa.

✖ **Autismo tem cura.** O TEA não é uma doença, mas uma condição neurológica e de desenvolvimento. Não há cura, mas existem disciplinas e terapias que ajudam a melhorar a qualidade de vida.

VERDADES

✓ **O autismo é um espectro.** O TEA abrange uma ampla gama de carac-

terísticas e habilidades, desde indivíduos que recebem pouco suporte até aqueles que exigem assistência significativa em suas vidas diárias.

✓ **O diagnóstico é feito por avaliação clínica.** Não há exames laboratoriais ou de imagem para diagnosticar autismo. A avaliação é feita por especialistas com base no comportamento e no desenvolvimento.

✓ **Diagnóstico precoce faz diferença.** Intervenções precoces, como terapia comportamental, ocupacional e fonoaudiologia, podem ter um impacto positivo no desenvolvimento de habilidades sociais, de comunicação e na independência da pessoa com autismo.

✓ **Pessoas com TEA podem aprender e se desenvolver.** Com o suporte adequado, muitas pessoas autistas alcançam grandes conquistas, estudam, trabalham e podem ter relacionamentos.

Fonte: Iara de Lima Freitas
Psicóloga Clínica
CRP 07/34089
• (54) 98411-6455
• @psicologaiaradefreitas



VOCÊ SOFRE COM DORES NA COLUNA? NÓS PODEMOS TE AJUDAR.

95,7%

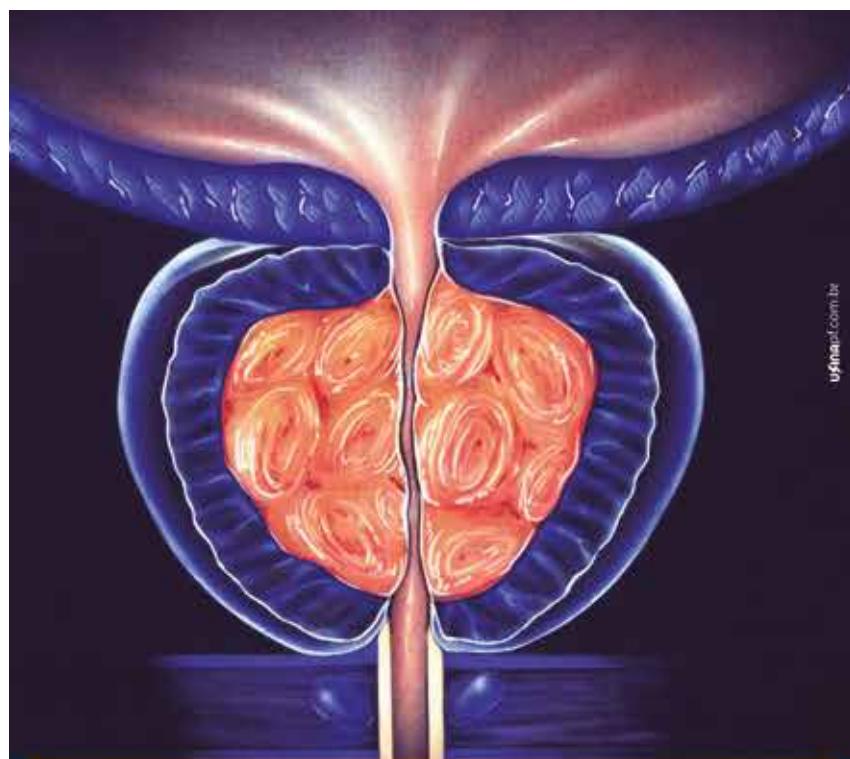
DE
CAPACITAÇÃO
TOTAL DA COLUNA
NOS CASOS ATENDIDOS



RUA EDUARDO DE BRITO, 301, CENTRO
PASSO FUNDO | RIO GRANDE DO SUL

99664-1201

DOUTOR
HÉRNIA
FRANCHISING



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 - ROE 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



O Que é um Check-up Urológico?

O check-up urológico é uma avaliação abrangente da saúde do sistema urinário e reprodutor masculino. Ele visa identificar precocemente possíveis anormalias que possam evoluir para condições graves. O check-up inclui uma série de exames e consultas que avaliam a função renal, a saúde da bexiga, próstata e órgãos reprodutores, proporcionando uma visão geral do estado de saúde urológica.

Principais Exames no Check-up Urológico

Exame de sangue (PSA): O teste do Antígeno Prostático Específico é um exame de sangue que mede os níveis de PSA, uma proteína produzida pela próstata. Níveis elevados de PSA podem indicar a presença de câncer de próstata, hiperplasia prostática benigna (HPB) ou inflamação da próstata.

Ultrassom da próstata e do trato urinário: Este exame de imagem utiliza ondas sonoras para criar imagens detalhadas da próstata e do trato urinário, ajudando a detectar tumores, cálculos renais e outras anomalias.

Exame de urina: A análise da urina pode revelar a presença de infecções, sangue ou outras substâncias anormais que podem indicar problemas renais ou da bexiga.

Toque retal: Apesar de ser um exame desconfortável, o toque retal é crucial para a avaliação da próstata, permitindo ao médico detectar nódulos ou áreas endurecidas que possam sugerir câncer.

Sintomas que Indicam a Necessidade de um Check-up Urológico

Dificuldade para urinar: Um jato urinário fraco ou interrompido, dificuldade para iniciar a micção ou sensação de queimação ao urinar podem ser sintomas de problemas prostáticos ou infecções.

Sangue na urina: A presença de sangue na urina, conhecida como hematuria, pode ser um sinal de infecção, cálculos renais ou câncer.

Dor pélvica ou abdominal: Dores na região pélvica, lombar ou abdominal podem indicar problemas urológicos, como infecções ou tumores.

Alterações na frequência urinária: A necessidade frequente de urinar, especialmente durante a noite, pode ser um sinal de problemas prostáticos ou infecções urinárias.

Quando Repetir o Check-up Urológico?

A frequência dos check-ups urológicos pode variar conforme a idade, histórico familiar e fatores de risco individuais. Geralmente, homens a partir dos 50 anos devem realizar check-ups anuais. Aqueles com maior risco podem necessitar de exames mais frequentes, conforme orientação médica. Manter a saúde urológica em dia é essencial para a qualidade de vida. Realizar check-ups regulares pode prevenir doenças graves e garantir tratamentos eficazes em caso de problemas. Não adie sua saúde – marque seu check-up urológico hoje mesmo.

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



Teilor Folle Hair
Salão da sua beleza

- Cortes • Tratamentos
- Mechas • Penteados

• 99177- 1049
• @teilorfollehair

Rua Capitão Eleutério, 481 - Centro
Junto a Loja Bendito Luxo

Reiki

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

Como funciona o Reiki a distância

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

Como fazer Reiki a distância

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

precisa de mais ajuda para superar qualquer obstáculo que o impede de avançar.

Principais benefícios presencial ou a distância

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

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

Fonte: Aline Andrade
Praticante de Access Consciousness
@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**

Feliz Natal

Presentes que iluminam o Natal e acompanham o verão.

JOHN JOHN

cacharel

cacharel

ÓPTICA
FISCH

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

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

A importância de estabelecer metas e priorizar com inteligência

Você define sempre as mesmas resoluções de Ano Novo, mas não consegue cumprí-las? Se a resposta for sim, este texto é para você! Em uma rotina cada vez mais acelerada, estabelecer metas e definir prioridades é essencial para alcançar o sucesso. Muitas pessoas não conseguem atingir suas metas porque não se distinguem de estratégias casuais de autoaperfeiçoamento. Correr todos os dias, por exemplo, só se torna uma meta real se for planejado de forma consciente.

Definir metas é um processo intencional e estruturado. Ele começa com a escolha de um objetivo claro, seguido de um plano para alcançá-lo. Esse planejamento nos ajuda a focar no que realmente importa e priorizar nossos esforços, aumentando as chances de realização.

O Método SMART Definindo Metas Claras

Uma abordagem eficaz para estabelecer metas é o método SMART, que traz clareza e objeti-

vidade ao processo. SMART é um acrônimo que representa cinco critérios essenciais:

S (Específico): A meta deve ser clara e objetiva.

M (Mensurável): Deve haver uma forma de acompanhar o progresso.

A (Alcançável): As metas precisam ser realistas, considerando recursos e habilidades disponíveis.

R (Relevante): A meta deve estar alinhada aos objetivos pessoais ou profissionais.

T (Temporal): Definir um prazo é essencial para manter o foco e a urgência.

Seguir o método SMART transforma desejos em metas reais e práticas, facilitando o acompanhamento e ajustes no caminho.

Priorizando com a Pirâmide de Maslow

Além de definir metas, é fundamental priorizá-las. A Pirâmide de Maslow é uma ferramenta útil para entender nossas necessidades e

prioridades. Ela divide nossas necessidades em cinco níveis:

Fisiológicas: Necessidades básicas, como alimentação e sono.

Segurança: Estabilidade e proteção, incluindo a financeira.

Sociais: Sentimentos de pertencimento e relacionamentos.

Estima: Valorização, autoconfiança e respeito.

Autorrealização: Desejo de alcançar o máximo potencial.

A Pirâmide mostra que atender necessidades mais básicas é essencial antes de buscar objetivos mais elevados. Isso evita que metas menos urgentes se sobreponham às prioridades.

Unindo SMART e Maslow para crescimento pessoal e profissional

Ao definir metas SMART, considere suas necessidades com base na Pirâmide de Maslow. Por exemplo, se você busca estabilidade financeira (nível de segurança), priorizar metas que fortaleçam

essa área pode ser mais vantajoso do que focar na autorrealização. Criar uma lista de metas SMART e organizá-las conforme a Pirâmide de Maslow ajuda a garantir que suas prioridades estejam alinhadas com o que realmente é importante no momento, promovendo um progresso equilibrado.



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



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 Janaína)

Luciane Hörner
• PSICÓLOGA

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

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

54 99981-4313
Rua Teixeira Soares, 839 - Sala 706
Ed. João Zanatta Filho

Eliana Dikeh

Seu tempo de cuidar de si.

- Auriculoterapia
- Cone hindu
- Drenagem linfática
- Massagem modeladora
- Massagem terapêutica
- Massagem relaxante
- Ventosa/Guasha
- Moxa/Pindas
- Mesa radiônica
- Reiki

(54) 99184-9178

QNS
QUELI NUNES SONZA

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

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



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

Verão X Alimentação X Emagrecimento X Saúde



Todo ano a mesma coisa, a mesma história, pacientes ansiosos chegam no consultório em busca do corpo perfeito em 2 meses, às vezes um...rsrs. Precisamos de uma vez por todas entender que o mais importante não é o corpo perfeito e sim, sua saúde.

Quando se tem consciência de que seu estilo de vida influencia diretamente sua qualidade de vida, o seu humor, disposição, a sua saúde, a forma como seu corpo envelhece, tudo, tudo depende de como você se cuida, fica mais fácil fazer escolhas saudáveis.

E cuidar do seu corpo, do seu templo, é prazeroso, é gratificante. A alimentação tem o poder de mudar sua vida, trazer mais disposição, nutrir suas células e protegê-las de diversas doenças. Não estou falando que é fácil mudar a alimentação de um dia para o outro, mas você precisa começar de alguma forma. Que tal começar agora, sem esperar pelo verão, pelo básico?

► Evite ao máximo industrializados, quanto mais natural sua alimentação, melhor;

► Evite ao máximo açúcar, farinhas brancas, frituras, óleos vegetais, como de soja, gorduras trans e hidrogenadas;

► Aumente ingestão de verduras e legumes, diariamente inclua pelo menos 2 porções de verduras diferentes no almoço e jantar;

► Aumente a ingestão de água, beba no mínimo 2 litros fracionados ao dia;

► Evite/reduza o consumo de bebidas alcoólicas.

Se seguir as instruções acima como base para sua alimentação, você estará saudável e naturalmente melhorará a parte estética. Após estas mudanças de forma consolidada, é a hora de procurar um profissional habilitado, no caso um Nutricionista, para uma avaliação nutricional e corporal e ver quais estratégias poderão ser utilizadas no seu caso, sempre respeitando seu biotipo e sua saúde.

Sair da zona de conforto não é fácil, mas se tem alguma meta na vida, deve parar de reclamar, traçar seus objetivos e dar o primeiro passo.



Fonte: Elen Pereira
Nutricionista - CRN2 6967
S (54) 98401-7061
E @nutrelen



Até o Papai Noel entrou no clima:

o presente do amor dele ele comprou na De Pernas Pro Ar!

54 98401-6131 @depernasproarsexy
depernasproar.meloa.com.br
Rua Telxela Soares, 1168 / Sala 2 - Centro



LINGERIES SENSUAIS E BRINQUEDINHOS PARA ADULTOS

JETBRONZE a cor do verão o ano todo!

✓ Bronze saudável
✓ Vegano
✓ Aprovado pela Anvisa

Há mais de 6 anos na área do Bronzeamento a Jato

GRÁVIDAS PODEM FAZER

ADRI CAPROSKI ESTÉTICA

54 99904-4527
@adriancaproskii
Rua Moron, 1299/Sala 13
Galeria Beverly Hills - Centro

O impacto das redes sociais na comparação e autoestima: por trás dos perfis ‘perfeitos’

É provável que você já tenha passado pela seguinte situação: estar em uma rede social e ver alguém compartilhando sua vida “perfeita” e aparentemente sem problemas. Muito provavelmente você se sentiu mal com isso, afinal, “a grama do vizinho sempre é mais verde”. Quando você vê isso, pode ser que você compare a sua realidade com a daquela pessoa. Mas você já se perguntou se aquilo que você vê no perfil de alguém, é mesmo a realidade inteira da vida dela? Não podemos esquecer que as pessoas compartilham apenas o que querem que seja visto, afinal, ninguém precisa compartilhar o que gera desconforto. Mas é importante ter em mente que aquele registro mostra apenas um recorte da realidade, e não ficamos sabendo o que está por trás do que é exposto. Pode ser que a pessoa realmente esteja se sentindo muito feliz e a foto apenas registre o momento. Mas também existe a possibilidade daquela “realidade” ser montada e postada, para passar uma imagem de felicidade que talvez não esteja presente.

Essa mesma comparação também pode surgir quando vemos alguém compartilhando seu “corpo dos sonhos”. Quando só consumimos conteúdos de pessoas com corpos muito diferentes dos nossos, podemos acabar nos comparando com aquela pessoa, simplesmente por sermos diferentes. Isso pode trazer uma grande insegurança e insatisfação corporal. Mais uma vez, não sabemos o que pode estar por trás daquela foto. Pode ser que sim, a pessoa tenha aquele corpo com uma vida equilibrada e saudável, mas o contrário também pode acontecer. Aquele corpo pode ser consequência de um sofrimento emocional, como depressão ou transtornos alimentares. Aqui entramos em outro ponto importante: nem sempre alcançar o “corpo dos sonhos” vai te trazer felicidade. Precisamos buscar a origem desse padrão de beleza – que muda constantemente – por quem e com qual objetivo ele foi criado. Nossa corpo não é uma massa de modelar, algo que pode ser modificado de acordo com o que está na “moda”. Cada pessoa

tem seu próprio biotipo, metabolismo e tendências genéticas diferentes. Devemos lembrar que existe SIM beleza no nosso corpo, mesmo que ele não esteja dentro do que é esperado pelo padrão de beleza atual.

Refletir sobre isso nos ajuda a perceber que todo mundo tem problemas, afinal não existe uma vida perfeita. Por isso é injusto se comparar com um recorte da realidade do outro. Isso também alerta para o fato de que podemos controlar o que consumimos nas redes. Não precisamos seguir contas que nos geram sentimento de insegurança ou inferioridade. Conforme foi dito, muitas vezes a pessoa só está compartilhando algo que acha interessante, mas cada um tem suas vivências e não sabemos o que aquilo pode gerar no outro. Você pode consumir conteúdos de pessoas com realidades diferentes da sua, desde que você também admire pessoas parecidas com você – seja fisicamente, emocionalmente ou financeiramente. Questionar o que se

vê e refletir sobre como se sente após isso também é uma forma de cuidar de si mesmo. E lembre-se: nossa vida vai muito além do que postamos nas redes.

Fonte: **Luiza Menegatti**
Psicóloga Clínica
CRP 07/37954
S (54) 99678-1704
E psico.luizamenegatti



LIMPASSO
Limpasso é uma rede de óticas que oferece óculos de grau e solares com preços acessíveis. A rede tem mais de 100 lojas espalhadas pelo Brasil.

**SEU PRODUTO DE
LIMPEZA DIRETO DE
FÁBRICA**

📞 (54) 99222-6070

🌐 limpasso.com.br

RUA ALCIDES MOURA, 127
(Em frente ao Hospital Municipal)



- + DE 3 MIL ARMAÇÕES COM PREÇO ÚNICO DE 99 REAIS
- 1 ANO DE GARANTIA NAS ARMAÇÕES
- TRABALHAMOS COM TODAS AS LENTES DO MERCADO



**COBRIMOS QUALQUER
ORÇAMENTO!**



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.instagram.com/greiceebertz)
 Av. Brasil Oeste, 1025, Sala 45/2º andar - Centro
 Galeria Martins (Em frente ao Notre Dame)



DefenSeg
CORRETORA DE SEGUROS

**Empoderando vidas,
protegendo sonhos.**

Juntos podemos enfrentar
qualquer desafio.
Entre em contato conosco e
comece a sua jornada para um
futuro seguro e próspero.



Nossos serviços

 Seguro Auto/Frota	 Seguro Fiança	 Seguro Residencial
 Seguro de Vida	 Previdência Privada	 RC Profissional
 Plano de Saúde e Odontológico	 Seguro Agro	 Garantia de Obra
 Seguro Empresarial	 Seguro Placa Solar	 Consórcio

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

54 99919-2436 54 99711-1886 [@defenseg.passofundo](https://www.defenseg.passofundo)

Benefícios do Pilates




- ✓ Melhora sua postura
- ✓ Alivia o estresse e a ansiedade
- ✓ Fortalecimento muscular
- ✓ Aumento da flexibilidade
- ✓ Consciência corporal

Faça uma aula experimental GRATUITA!

AGENDE SEU HORÁRIO ☎ (54) 99627-7499
 Rua Olavo Bilac 66A - Bairro Petrópolis | Passo Fundo/RS



quintal
Conceito





PINHEIRO NATURAL









54 99234-9808 [@quintalconceito](https://www.quintalconceito)
 Rua Uruguai, 1785 - Centro (em frente a Praça Tamandaré)

Dezembro Laranja

Mês da conscientização sobre o câncer de pele

A pele é o maior órgão humano, por estar bem exposta aos efeitos externos, como exposição solar e agentes físicos e químicos, possui os maiores índices de câncer.

Felizmente o subtipo de câncer de pele mais comum - o carcinoma basocelular - possui alta probabilidade de cura, por exemplo, desde que seja detectado e tratado precocemente. Por isso, fique atento aos seguintes sinais:

Formação de feridas que estão crescendo, não cicatrizam, sanguinam, podem se desenvolver em cima de cicatrizes e queimaduras.

A **regra do ABCDE** auxilia no diagnóstico precoce de lesões suspeitas de câncer de pele. Observe os seguintes pontos:

Assimetria: metade da lesão é diferente da outra.

Bordas irregulares.

Cor variável: presença de mais de duas cores em uma mesma lesão.

Diâmetro: maior que 5-6 milímetros.

Evolução: mudanças observadas em suas características (tamanho, forma ou cor).

Se você percebeu alguma das alterações descritas acima e mediante a qualquer suspeita, procure um médico dermatologista para diagnóstico e tratamento precoces.

Fonte:
Dra. Alexandra B. Mattos
Dermatologista
CREMERS 40027 | RQE 34848
S (54) 99946-4453
E @dermatalexandra



	BENIGNO	MALÍGNO
Assimetria (formato)	simétrico	assimétrico
Bordas	regulares	irregulares
Cor	uma cor	Mais de uma cor
Diâmetro (tamanho)	menor que 6mm	maior que 6mm
	*tamanho da largura de um lápis	
Evolução	mudança rápida (tamanho, forma, cor ou espessura)	

ESPAÇO VENUS
ODONTOLOGIA

CUIDE
DE *voçê*.

Agende uma avaliação odontológica e conquiste a sua melhor versão.

Dra.
Letícia Canabarro
HARMONIZAÇÃO FACIAL
ORTODONTIA
CRO/RS 28.943

(54) 9 9234-2002

Av. Sete de Setembro 180 A - Centro (Sala Terrea)



MARIA EXPRESS LAVANDERIA AUTOATENDIMENTO

Um jeito mais rápido, econômico e eficiente para você cuidar das suas roupas.

Lave ou seque suas roupas por apenas R\$ 16,50 por ciclo*

COMO FUNCIONA:

- Processo:** Você é o responsável pelo processo de lavagem e secagem
- Tempo:** Tempo aproximado para lavar e secar de 75 minutos
- Capacidade:** Capacidade do Cesto 10 Kg de roupas (aproximadamente 25 peças)
- Produtos:** Você pode escolher entre os produtos OMO · Comfort CHRISTEYN

@mariaexpress.passofundo
Av. Brasil Leste, 925, sala 1
Bairro Petrópolis – Passo Fundo/RS

*O preço poderá ser alterado sem aviso prévio.



Quiropraxia

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

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

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

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

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

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

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

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

► Dores na coluna (pelve, lom-

bar, torácica e cervical);

► Problemas degenerativos (hérnia de disco, bico de papagaio, artroses);

► Dores em extremidades (pulso, cotovelo, ombro, joelho, tornozelo);

► Dores musculares;

► Alterações do sono;

► Cólicas menstruais;

► Dores de cabeça;

► Ciatalgia.

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

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



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



Purificadores de Água
**LACOURT
& PINNO**

54 99979-9003
54 3198-0771

Boas Festas

Que em 2026 seus dias
sejam iluminados e refletem
esperança, paz e felicidade.

**Neste Natal, seguimos
unidos pela esperança,
pela fé no futuro e por
um Brasil melhor.**

A Executiva do PRTB de Passo Fundo, em nome do presidente Valtair Pinno, deseja que o espírito de Natal ilumine cada lar com paz, união e renovação.

Que estes valores fortaleçam nossa nação e inspirem um ano de 2026 de possibilidades para todos.

Boas Festas

PRTB

**PARTIDO RENOVADOR
TRABALHISTA BRASILEIRO**



O verão está chegando!

Não deixe para depois o cuidado das suas pernas

O verão é uma estação maravilhosa, cheia de sol, calor e momentos ao ar livre. Pensando nisso, não vamos deixar apenas para o verão o cuidado das suas pernas. Para chegar nessa tão esperada época do ano com a circulação saudável e evitar problemas como inchaço, varizes e, as tão temíveis "varicoses", vamos conversar sobre algumas medidas que já podem ser iniciadas hoje.

Hidratação, elevação dos membros, uso de roupas confortáveis e meias de compressão, bem como atividade física diária, são cuidados que podemos manter em todas as estações, visando uma melhor qualidade de vida e de saúde às pernas, minimizando e reduzindo os riscos de complicações e adoecimento dos membros.

Mas e quem já tem doença pré-estabelecida, como insuficiência venosa, varizes e telangiectasias?

Agora é a hora! Para chegar no verão sem medo, sem sintomas e com as pernas mais bonitas, além das medidas preventivas já antes mencionadas, deve iniciar o acompanhamento de seu problema com um especialista. Assim, com tempo e cuidado específico, poderá aproveitar o verão sem preocupação.

Lembramos que todos e quaisquer

procedimentos necessitam de cuidados pós procedimento para bons resultados. Esse tempo pode ser apenas alguns dias ou algumas semanas, isso pelo fato de toda seção de tratamento (escleroterapia, laser ou até alguma forma de intervenção), leva uma melhora gradual e o resultado não é imediato.

Pacientes com telangiectasias – os vasos dilatados da camada mais superficial da pele –, por exemplo, que buscam atendimento, é realizado anamnese, exame físico, por vezes exame complementar ainda na primeira consulta, para juntos definirmos os procedimentos que mais se encaixa ao caso e ao paciente. Visando a segurança do paciente, protocolos são respeitados e assim, dependendo da quantidade de vasos a serem tratados, o resultado final não se dá ao término da primeira consulta.

Se você está buscando um cuidado especializado e próximo para sua saúde vascular, eu convido você a agendar uma consulta hoje, para juntos cuidar da sua saúde e garantir um verão com mais qualidade, segurança e sem medo!

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



SERVILAR
Rua 3045-7900
TUDO EM MATERIAIS ELÉTRICOS E HIDRÁULICOS

TODO LINHA DE PRODUTOS PARA SUA PISCINA

- CHUVEIROS / DUCHAS ■ TORNEIRAS
- LÂMPADAS EM GERAL ■ TOMADAS E INTERRUPTORES
- CABOS / FIOS ■ PAINÉIS DE LED

Blukit Astra Pezzi Hydra Taschibra Tramontina

54 3045-7900 54 99983-7072 @servilar
Av. Sete de Setembro, 170 [em frente a Rádio Uirapuru]
Centro - Passo Fundo/RS

ATENDE CONVÊNIOS

José Missio
CIRURGIA VASCULAR
CRM 42434 / RQE 39978

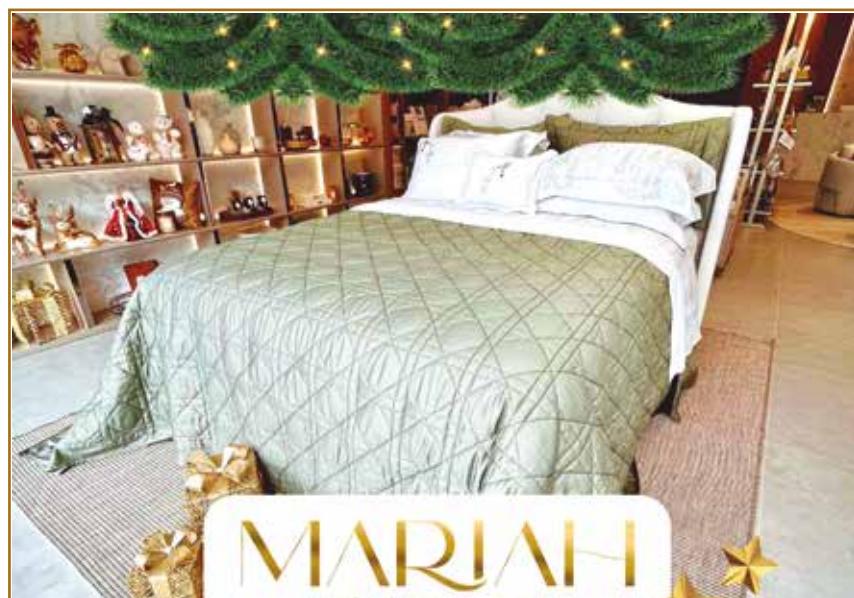
•DOENÇAS VENOSAS •DOENÇAS ARTERIAIS
•DOENÇA LINFÁTICA •LIPEDEMA
•ULTRA-SONOGRAFIA VASCULAR
•PROCEDIMENTOS AMBULATORIAIS E HOSPITALARES COM NOVAS TECNOLOGIAS

• Neste Natal, que a saúde circule com leveza, renovando energias e fortalecendo cada novo passo. Desejo a você e à sua família um Natal de paz, bem-estar e esperança. •

✉️ @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

AGENDE SUA CONSULTA

Continuaremos atendendo normalmente! Use este período para colocar seus cuidados em dia e agende sua consulta.



MARIAH
HOME DECOR

Transforme seu lar em um **refúgio de encantos e sorrisos**: sinta a **magia do Natal** com Mariah Home Decor.

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



Festas mais ricas em sabor e saúde começam aqui!

Na Celeiro Nature você encontra **produtos para presentear ou celebrar!**

PRODUTOS A GRANEL

- Grãos • Farinhas • Temperos • Sementes • Castanhas
- Chás e ervas • Frutas cristalizadas e desidratadas

CELEIRO NATURE DA NETO

Boas Festas!

TELE-ENTREGA (54) 99927-7360

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



Meio século de história.

Um compromisso que não para.

Em 2025, celebramos 50 anos de história, ciência e compromisso com a vida. Encerramos este ciclo com gratidão e seguimos adiante com a mesma dedicação, preparados para continuar crescendo e inovando.

Que este Natal seja um momento de alegria e renovação, e que 2026 traga **novas conquistas, saúde e inspiração** para todos nós.

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

www.ippf.com.br

IPPF
PATOLOGIA E BIOLOGIA MOLECULAR

50 ANOS
Desde 1975