

ano24
nº 279
Outubro 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
JOSE 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!
@lojarcadioativageek
lojarcadioativa.com.br
(54) 99676-2378
Paissandu, 1850

ADRI CAPROSKI
ESTÉTICA
CONFIRA NOSSAS
NOVIDADES NA PÁGINA 16

Outubro
ro
sa



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

CONHEÇA O PROCEDIMENTO QUE
PODE DEVOLVER SUA VISÃO NATURAL.

54 3318-0200

HOSPITAL DE OLHOS LIONS
POGI Dijógenes A. Martine Pinto

Master
ADMINISTRADORA DE CONDOMÍNIOS

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

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

Conheça as soluções da **Master** para o seu condomínio:

54 99982-0221 @mastercondominiospf mastercondominiospf.com.br

Qual a qualidade de teus pensamentos?

Viver mais e com saúde tem muito a ver com a forma de pensar

Não há surpresa alguma no fato de um médico cardiologista voltar sua atenção para avaliar as condições de saúde de uma pessoa a partir do coração, ao passo que um pneumologista o faria pela observação dos pulmões. Mas qual seria o foco principal para um psicólogo: estudar a mente? O comportamento? A personalidade? As relações sociais e familiares? Uma psicopatologia? É muito difícil encontrarmos uma resposta específica para um ser humano multifacetado. Sua saúde está associada ao funcionamento de seus membros e ao de seus órgãos e dos sistemas que os integram, ao mesmo tempo que tem relação também com aquilo que está fora de seu corpo: sua condição socioeconômica, cultural, às relações em família, no trabalho, na sociedade... há muita complexidade!

Agora, se considerarmos que o pensamento é a base de tudo pois, é a partir dele que imprimimos movimento ao corpo e às tomadas de

decisões, perceberemos o quanto importante é darmos atenção ao ato de pensar. Quando pensamos em comprar algo e impulsivamente o fazemos, logo em seguida pode vir o arrependimento e, junto, uma dívida capaz de durar meses para ser paga, nos tirando o sono, o bom humor, afetando a saúde e limitando-nos a outras realizações. Pensamos em sair de casa (algumas pessoas casam-se com este propósito, porém parte delas acaba arrependendo-se amargamente depois), em iniciar outros estudos, em ter filhos, em trocar de trabalho ou em empreender em algum negócio. Mas e os resultados? Sejam bons ou maus, uma coisa é certa, são os pensamentos que nos movem e nos levam às atitudes cujas consequências serão de nossa responsabilidade e teremos de arcar com isso.

A Dra Elizabeth Blackburn ganhou o prêmio Nobel em Fisiologia e Medicina em 2009 graças às suas importantes pesquisas e descobertas relacionadas aos telômeros e telomerase, o que ainda hoje contribui muito para a saúde da população. Suscintamente, telômeros são estruturas repetitivas de DNA que ficam nas extremidades dos cromossomos (com a função de protegê-los), as quais, por um processo natural, vão desgastando-se e encurtando-se com o passar dos anos, diminuindo de tamanho. Quanto mais lento for este processo, maior nossa longevidade. Em sua pesquisa (juntamente com a psicóloga Elissa Epel) a Dra Elizabeth fez muitas descobertas (várias delas descritas no livro "O segredo está nos telômeros"), como a comprovação de que o estresse mental encurta os telômeros e mais do que isso, elas mostraram que o estresse é

diretamente influenciado pelos nossos pensamentos. Sua pesquisa mostrou que somos capazes de produzir cerca de 65 mil pensamentos por dia, sendo que 90% desses pensamentos são repetições de outros já produzidos anteriormente. Isto quer dizer que temos o hábito de remoer e de ficarmos presos a pensamentos, hábito que faz muito mal à nossa saúde, pois o estresse decorrente gera muitas toxinas em nosso corpo. É preciso, pois, nos darmos conta sobre a qualidade de nossos pensamentos, sobre o que estamos pensando, uma vez que o pessimismo, o devaneio, a hostilidade para conosco gera um desequilíbrio emocional de tal intensidade capaz de nos fazer adoecer.

Por fim, as pesquisadoras sugerem que busquemos uma faixa vibratória de pensamentos mais saudáveis, o que é possível através de um pensamento resiliente, típico da conscienciosidade, característica de pessoas com alta organização, disciplina, responsabilidade e foco em objetivos, associado a comportamentos como planejamento e autocontrole. Pessoas com alta conscienciosidade são diligentes, organizadas e orientadas para o sucesso.

Quer atingir tal mudança? Comece por dar atenção aos seus pensamentos, a ser gentil consigo mesmo, a sorrir, praticar atividades físicas, ter bons hábitos, realizar um trabalho voluntário.... são tantas as opções saudáveis que a sugestão de sessões de psicoterapia não poderiam ficar de fora. Busque algumas que sejam possíveis de realizar e saiba, sua saúde agradece!

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



As girafas dormem apenas 30 minutos por dia

Você acha que dorme pouco? As girafas só conseguem tirar pequenas sonecas de cinco minutos que, ao final do dia, totalizam meia hora de sono. O motivo: para descansar os animais ficam em uma posição que os deixa mais vulneráveis a predadores. Elas abaixam o pescoço ou descansam sobre as costelas e pernas. Ao dormir, as girafas demoram para se levantar, aumentando o risco de ataque de animais mais ágeis.

Polvos têm três corações

Além de possuírem oito braços, os polvos não têm apenas um, têm três corações. Dois deles trabalham exclusivamente para bombear sangue para as gueiras, com a função de liberar dióxido de carbono (CO₂) e receber oxigênio (O₂). O terceiro coração do polvo é responsável por circular o sangue para os órgãos e músculos, o que os ajudam a ter energia. Não bastasse tanta curiosidade, o terceiro coração para de bater quando o animal nada. Até por isso, esse molusco marinho tem uma tendência em rastejar em vez de nadar.

A baleia-azul pode consumir até 16 toneladas de alimento por dia

Uma única baleia-azul, em média, ingere 16 toneladas de alimento por dia, o que representa, aproximadamente, 5% de seu peso total.

Os gatos domésticos miam apenas para humanos

Os gatos reservaram o miado só para os tutores, sendo essa uma forma de comunicação exclusiva com os humanos. Entre si, raramente eles miam uns para os outros. Apenas quando são filhotes, podem miar para pedir algo à mãe.



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

Novos olhares: Hospital de Olhos Lions entrega 100 óculos para crianças atendidas pelo SUS

O **Hospital de Olhos Lions** realizou, no dia 6 de setembro, a entrega de cerca de **100 óculos para crianças** de 0 a 12 anos, atendidas pelo **Sistema Único de Saúde (SUS)**. A ação faz parte do projeto **População Infantil**, incentivado pelo Tribunal de Justiça do Governo do Rio Grande do Sul, e contou com a parceria da Brasoptica, responsável pela confecção dos óculos.

Além de receberem os óculos, as crianças também ganharam um certificado especial de cuidado com a visão e uma rima divertida ensinando como cuidar bem dos óculos. A proposta lúdica ajudou a transformar a entrega em um momento de alegria e incentivo, estimulando o uso diário e a valorização do cuidado com a saúde ocular.



O projeto tem como objetivo **prevenir e identificar precocemente problemas visuais** que podem comprometer o desenvolvimento escolar, físico e emocional das crianças. Muitas vezes, dificuldades para enxergar refletem em baixo rendimento, evasão escolar e impactos na vida social.

Segundo a administração do hospital, a iniciativa reforça o compromisso da instituição com a comuni-

dade: "Investir na saúde ocular das crianças é investir no futuro. Muitas vezes, um simples par de óculos faz toda a diferença no aprendizado e no desenvolvimento de uma criança. Estamos muito felizes em poder participar desse projeto que transforma vidas."

O atendimento começa nas unidades básicas de saúde (UBS) dos municípios. As crianças são avaliadas



e encaminhadas para o Hospital de Olhos Lions via SUS, onde passam por consulta com oftalmologistas. Durante a avaliação, os especialistas examinam a saúde ocular como um todo, prescrevem óculos quando necessário ou indicam outros tratamentos.

Ao todo, o projeto prevê beneficiar cerca de 1.600 crianças encaminhadas pelo SUS, garantindo acesso a consultas especializadas e, quando necessário, à correção visual com óculos.

Como participar

- Procure a unidade de saúde mais próxima e solicite encaminhamento para o oftalmologista.
- O agendamento da consulta é feito pelo sistema GERCON, via regulação do Estado, que informa a data e o horário do atendimento.
- Na consulta, o oftalmologista avaliará a saúde ocular da criança e poderá prescrever óculos e/ou indicar outros tratamentos, conforme a necessidade.

Fotos: Aline Prestes
Assessoria de Comunicação Hospital de Olhos Lions

Outubro Rosa

Não deixe sua saúde para depois!

Durante o **mês de outubro**, você terá acesso a condições e preços especiais para realizar o seu **check-up na Angels!**

Plano 1

Consulta médica
(medicina da mulher)
+ Preventivo

Plano 2

Consulta médica
(medicina da mulher)
+ Preventivo
+ Ultrassom de mama

Plano 3

Consulta médica
(medicina da mulher)
+ Preventivo
+ Ultrassom de mama
+ Mamografia



54 9 9664 6444
@angelsccd
R. Ângelo Preto, 66. Passo Fundo/RS

Agende seu check-up pelo WhatsApp

Sobre o básico bem feito: investimentos e o valor do tempo e da constância

Seguindo a nossa série de textos sobre conceitos de Economia, escolhemos falar em outubro sobre investimentos. O mês das crianças nos traz uma reflexão importante: assim como cuidamos dos pequenos com atenção e paciência, também devemos cultivar nossos recursos financeiros com constância e visão de futuro. Falar de dinheiro em casa, incluindo as crianças nas pequenas decisões do dia a dia, é uma forma de ensiná-las desde cedo que educação

financeira é parte da vida.

Investir não é apenas uma questão de números, mas de disciplina. O maior segredo está em não ter pressa: quanto mais cedo começamos e quanto mais tempo damos ao dinheiro, maiores são os resultados no futuro. Para iniciar essa jornada, é essencial compreender alguns conceitos básicos. O **CDI (Certificado de Depósito Interbancário)**, por exemplo, é a referência usada para calcular grande parte das aplicações de renda fixa. Já os **CDBs (Certificados de Depósito Bancário)** funcionam como um empréstimo ao banco, que em troca remunera o investidor de acordo com o CDI. Ou seja: se o CDI sobe, o rendimento do CDB também tende a aumentar.

Nesse ponto, é fundamental diferenciar **renda fixa** e **renda variável**. Na renda fixa, o investidor conhece previamente a forma de cálculo do retorno, mesmo que ele dependa de indicadores como CDI ou inflação. Na renda variável, como ações ou fundos imobiliários, não há garantias: os ganhos – ou perdas – dependem do mercado. Por isso, apesar de mais arriscados, esses investimentos oferecem maior potencial de retorno no longo prazo. E, ao mesmo tempo



em que aprendemos a investir, é essencial estar atentos às armadilhas: golpes financeiros como pirâmides ou promessas de lucro rápido não são investimentos, e sim riscos que podem comprometer todo o esforço construído.

Contar com apoio profissional também faz toda a diferença nessa jornada. Uma consultoria financeira pode ajudar a definir quanto apontar mensalmente de acordo com a realidade de cada família, evitando comprometer o orçamento. Já uma assessoria de investimentos orienta sobre as melhores alternativas disponíveis no mercado, considerando o perfil de risco, os objetivos e as necessidades individuais de cada pessoa. Essa combinação oferece segurança, clareza e estratégia, transformando o hábito de investir em um

processo consciente e sustentável.

A lição, portanto, é simples e valiosa: constância e paciência. Assim como não esperamos que uma árvore dê frutos logo após o plantio, o dinheiro investido também precisa de tempo para florescer. Reservar uma parte da renda todos os meses – mesmo em valores pequenos – cria um hábito poderoso, que aproveita os juros compostos e fortalece o patrimônio ao longo do tempo. Investir é, no fim das contas, acreditar no futuro e cuidar dele com a mesma dedicação com que acompanhamos o crescimento de uma criança.

Fonte:
Priscila Battistella
Economista e Consultora
Financeira
@prihbattistella
www.prihbattistella.com





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



AGENDE SEU HORÁRIO (54) 99627-7499
Rua Olavo Bilac 56A - Bairro Petrópolis | Passo Fundo/RS

LANCHE GOSTOSO É AQUI:
simples, fresco e irresistível!

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

FAÇA SUA ENCOMENDA!



PÃO & MEL
PANIFICADORA E CONFEITARIA

(54) 99262-6050 (54) 3314-6466 (54) 99627-7499
Rua Bento Gonçalves, 496 - Centro - Passo Fundo/RS

OUTUBRO ROSA:

um mês para falar do autocuidado

O mês de outubro é mundialmente conhecido como o período dedicado à conscientização sobre o câncer de mama, uma iniciativa conhecida como Outubro Rosa. Durante esse mês, diversas ações são realizadas para promover a importância da prevenção e do autocuidado feminino, visando à detecção precoce dessa doença que afeta milhares de mulheres em todo o mundo.

Autocuidado da mulher

O Outubro Rosa é muito mais do que apenas uma campanha de conscientização sobre o câncer de mama. É um lembrete poderoso de que as mulheres devem cuidar de sua saúde como um todo, abrangendo não apenas a prevenção do câncer de mama, mas também outros aspectos essenciais do autocuidado.

É fundamental que as mulheres estejam atentas aos seguintes cuidados:

►Autoexame das Mamas

Prática simples, mas fundamental, que deve ser realizada regularmente pelas mulheres para identificar possíveis alterações nas mamas.

►Mamografia

A mamografia é um exame de rastreamento essencial para mulheres a

partir dos 40 anos. Ele permite a detecção precoce de possíveis tumores mamários, mesmo antes de serem perceptíveis ao toque.

►Alimentação Saudável e Atividade Física

Uma dieta equilibrada e a prática regular de atividades físicas ajudam a manter o peso adequado e reduz o risco de desenvolvimento de câncer de mama.

►Consultas Médicas Regulares

Visitas regulares ao médico são essenciais para monitorar a saúde feminina.

►Cuidados com a hematologia

A hematologia é uma especialidade médica que se dedica ao estudo e tratamento das doenças relacionadas ao sangue, medula óssea e órgãos hematopoéticos. Ela desempenha um papel crucial na saúde das mulheres, já que muitas condições hematológicas podem afetar especificamente o público feminino. Entre elas:

►Anemia

A condição pode resultar em fadiga, palidez e falta de ar. As mulheres são mais propensas a desenvolver anemia devido à perda de sangue menstrual.

►Trombofilia

Algumas mulheres podem ter uma predisposição genética a desenvolver coágulos sanguíneos, o que aumenta o risco de trombose venosa profunda (TVP) e embolia pulmonar (EP).

►Distúrbios Menstruais

Condições hematológicas, como a síndrome de von Willebrand, podem causar sangramento menstrual excessivo, o que requer tratamento e monitoramento adequados.

29 de Outubro - Dia do Hematologista

Em um mês repleto de conscientização sobre a saúde feminina, é importante reconhecer os profissionais que desempenham um papel fundamental no tratamento e na gestão das condições hematológicas. O Dia do Hematologista, celebrado em 29 de outubro, é uma oportunidade de homenagear esses especialistas médicos que dedicam suas vidas a garantir que as mulheres recebam o cuidado adequado para suas necessidades hematológicas também.



Fonte:
Dra. Cristiane Zanotelli
Hematologista | CRM 38.589



Fonte:
Dra. Daiane Weber
Hematologista | CRM 33.632

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

Passo Fundo
A CIDADE
QUE VOCÊ
VIVE

É O LUGAR
QUE A GENTE
CONSTRÓI

juntos

**O PODER
DA COMUNIDADE**

CÂMARA DE VEREADORES
PASSO FUNDO - RS

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

GAV comunicação.com.br

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!

Vasculites

O termo vasculite significa, literalmente, inflamação do vaso (*vasculum*, em latim, significa vaso sanguíneo ou linfático, e *ite*, inflamação). O termo é genérico, mas é utilizado para denominar um grupo de entidades anatomo-clínicas caracterizadas por inflamação ou necrose da parede do vaso sanguíneo com manifestações clínicas variadas.

Mesmo no meio médico e, em especial, entre os angiologistas, existem muitas controvérsias sobre o tema, razão possivelmente da falta de conhecimentos profundos sobre essas doenças. Uma das causas do conhecimento ainda precário que temos sobre essas doenças é que foram descritas relativamente há pouco tempo e somente nos últimos anos, com o avanço das técnicas de microscopia eletrônica e o desenvolvimento de exames mais específicos, é que os conhecimentos sobre as vasculites aumentaram.

As vasculites podem ser causadas por vários fatores (ou agentes), sendo muito comuns os agentes infecciosos (bactérias, vírus, protozoários, etc.) agindo diretamen-

te na parede do vaso. Ou podem ser drogas, os agentes (penicilina, quinina, antibióticos vários, etc.). Ultimamente têm sido comum as vasculites, pelo uso de drogas ilícitas (heroína, cocaína, etc.). Existe ainda a possibilidade de a vasculite ser causada por reações imunológicas ou, finalmente, por mecanismos desconhecidos, atestando assim que a medicina reconhece não ter total domínio sobre esse assunto.

A sintomatologia das vasculites é também muito variável, gerando muitas vezes um quadro clínico pouco característico, como febre de origem desconhecida, perda do apetite, fadiga, mal-estar geral, suores noturnos, hipotensão, dores fortes nas articulações ou nos músculos. Por vezes, aparecem lesões na pele (nódulos, enfartamento, púrpura) ou até úlceras cutâneas, geralmente nas pernas ou braços. Considerando que quase todos os vasos do corpo podem ser atingidos pelas vasculites, não é de surpreender a riqueza e variedade do quadro clínico observado nas vasculites.

Outras vezes, o primeiro sinto-



ma é a necrose, que pode acontecer em qualquer parte do corpo, mas é mais frequente nos dedos. Uma doença que causa necrose nos dedos e braços, com certa frequência, é a tromboangiite obliterante, conhecida também como doença de Buerger. Nessa doença, o agente agressor é o tabaco. Geralmente atinge pessoas do sexo masculino, tensas, de idade entre os 30 e 40 anos. É causado pelo hábito de fumar (cigarros, charutos ou cachimbos) e o tratamento implica na suspensão total do fumo. Mesmo o ambiente com cigarros deve ser evitado. Se a pessoa não abolir o uso do tabaco, a evolução é desfavorável, levando a

gangrenas e a amputações.

O tratamento depende, basicamente, da detecção do agente causal, que deverá ser afastado, e do uso de medicamentos anti-inflamatórios, vasodilatadores e analgésicos. Por vezes, está indicado o uso de anticoagulantes e, em certos casos, de tratamento cirúrgico ou endovascular. Mesmo com todos os cuidados, essa é uma doença despicada e que muitas vezes não responde ao tratamento.

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



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.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

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



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



O verdadeiro padrão de beleza é ser feliz!

A confiança é uma questão de trajeto percorrido. Os dados confirmam que as mulheres ganham mais autoestima que os homens à medida que os anos avançam. Esta é a conclusão de Jack Zenger e Joseph Folkman em um artigo publicado na *Harvard Business Review*. A pesquisa, feita com 8.655 pessoas, sendo 44% homens, revela que as mulheres tem menos autoestima e menos segurança em si mesmas que os homens até alcançar os 40 anos. A partir daí, a autoestima se equipara em ambos os sexos, mas as mulheres chegam ao auge aos 60, conseguindo superar os níveis de confiança relatados pelos homens dessa idade.

Com certeza isso deve ao fato de que, a experiência torna-as mais seguras de si e autoconfiantes. Não há o que as deixe para trás. E com certeza, uma pessoa que se ama, se cuida mais, se prioriza, não se deixa para depois.

Eu canso de ouvir no consultório: "Eu por anos fiz tudo para meus

filhos, meu marido, cônjuge, meu trabalho, etc., e acabei esquecendo de mim! Agora eu quero me cuidar e recuperar o tempo perdido!" e isso é lindo! Nunca é tarde para olhar para si com mais amor e autocuidado.

A melhora da autoestima é um dos principais motivos que levam as pessoas em busca de procedimentos estéticos. O sentir-se bem, feliz e bonita, apesar de serem sensações subjetivas, faz com que o resultado das intervenções seja visto até mesmo como uma reparação psicológica.

Eu consigo ajudar essas mulheres (sim, 90% são do sexo feminino) com a Harmonização Orofacial! Hoje, a especialidade está muito em destaque, pois abrange muitos procedimentos que podem te ajudar a prevenir, harmonizar e/ou rejuvenescer.

A pessoa não procura uma boca maior, um preenchimento aqui ou ali, tirar uma ruguinha...ela procura SENTIR-SE BEM! E aí está todo o sentido do negócio! O sentir-se

bem vai muito além do espelho, vai como a pessoa age na vida, nos seus relacionamentos, no seu trabalho...

E posso ser BEM SINCERA? Não existe a perfeição, isso é coisa de filtro de Instagram. Nós somos mulheres reais, que apenas querem melhorar, ser feliz e segura de si! O mundo da estética muda tudo, o tempo todo, então o que hoje é bonito, amanhã pode não ser mais. A face muda o tempo todo, e de um dia para o outro!!! Fatores hormonais, postura corporal, mastigação, hábitos, a forma que dorme, alguma doença, algo inesperado! Tudo muda o tempo todo!! Mas sabe o que nunca sai da moda? SAÚDE E BEM-ESTAR. Independente do diagnóstico e planejamento que seja feito para cada caso, o objetivo é um só: sentir-se bem!

Fonte:
Juliana Segatt
Cirurgiã-Dentista
CRO/RS 20477
(54) 99961-2171
@drajusegatt



Outubro é o mês de provar que ser adulto também é ser criança!

Anime, rock e cultura geek: tudo que faz seu coração bater forte desde sempre.

No mês das crianças, presenteie os pequenos... e não esqueça da sua versão mini também!



MARCAS QUE VOCÊ SÓ ENCONTRA AQUI

Stamp

VITUM

Rock Store

OFICINA

ROCK



**BLACK
BOX**

store

54 98412-7551

Rua Morom, 1340 - Centro

@blackboxstoreoficial_ BlackBoxLoja

FORTALEZA
INTELIGÊNCIA
EMPRESARIAL E CONTÁBIL

**A melhor
assessoria
empresarial e
contábil na área
da saúde**

traga sua
clínica para
quem entende
do setor

(54) 99967-1486

Rua Independência, 409,
Centro - Passo Fundo

@fortaleza_contabil



Vamos falar da saúde de quem tanto cuida: a mulher

As mulheres tendem a ser as maiores cuidadoras em todas as áreas. Em casa, a maior parte dos cuidados a família, aos filhos e a casa é feito por elas. Além disso, há um número expressivo de mulheres atuando na área da saúde, sendo elas a maioria em cargos como enfermeiras, psicólogas, técnicas de enfermagem, entre outros. Na área da limpeza, mulheres também são maioria. Devido ao grande número de demandas a serem cumpridas, muitas vezes o cuidado consigo mesma pode ficar de lado. Pensando nisso, é válida uma reflexão: como está o cuidado daquela que tanto cuida dos outros? A atenção à saúde é uma questão imprescindível para garantir a qualidade de vida e o bem-estar das mulheres.

O conceito de saúde é definido pela OMS como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e é um direito de todos. Para prevenir doenças, é necessário que as mulheres realizem seus exames de rotina, como exames ginecológicos, de sangue, e de mama (geralmente a partir dos

40 anos, podendo variar conforme recomendação médica e preexistência de doenças). Estes exames podem ser realizados tanto na rede privada quanto pública, por meio do SUS. É fundamental que também sejam cultivados hábitos saudáveis, como uma alimentação balanceada e rica em nutrientes, a prática regular de exercícios físicos e cuidados com a saúde mental. Isso é imprescindível para que o corpo funcione em equilíbrio, pois a atenção a cada uma das partes impacta diretamente em toda a saúde do indivíduo.

O cuidado da mente é essencial na preservação do bem-estar da mulher, e tem impacto direto em todas as áreas da vida. Vale lembrar que somos seres biopsicossociais, e devemos considerar os aspectos biológicos, psicológicos e sociais no cuidado da saúde. Sabe-se que uma alimentação saudável traz diversos benefícios à saúde mental, e a prática de exercícios auxilia na produção de hormônios do bem-estar, podendo diminuir sintomas de ansiedade, por exemplo. Considerando a integralidade

do cuidado, é essencial que, dentro da sua realidade, a mulher busque formas de cuidar de si, reservando um tempo para fazer atividades que lhe deem prazer, como a prática de alguma atividade física, momentos de descanso, escrever sobre os sentimentos, ter contato com a rede de apoio, entre outros.

É válido lembrar que, mesmo com esses cuidados, o sofrimento psíquico pode ocorrer, e devemos procurar ajuda psicológica quando necessário, tendo a possibilidade de fazer psicoterapia para compreender melhor as questões referentes à saúde mental e emocional. Quando um vínculo entre paciente e psicóloga é criado, forma-se uma rede de apoio para a mulher, que muitas vezes precisa de um espaço seguro para falar abertamente sobre suas vivências, emoções, dificuldades e aprender a lidar melhor com seus sentimentos e comportamentos. Também é importante consultar um médico para descartar questões orgânicas ou hormonais que podem afetar a área psíquica. Podemos pensar na metáfora da máscara de oxigênio:



em caso de emergência no avião, devemos primeiro colocar a máscara em nós mesmos para depois ajudar quem está ao nosso lado. O mesmo vale para a vida cotidiana.

Lembre-se: O cuidado consigo mesma é tão importante quanto o cuidado daqueles que amamos.

Fonte:
Luiza Menegatti
Psicóloga Clínica
CRP 07/37954
54 99678-1704
@psico.luizamenegatti



Dr. Cristian F. Nunes
Neurocirurgia · Cirurgia da Coluna

Neurocirurgia moderna para cuidar da sua saúde com segurança, inovação e acolhimento.



Atuo no **diagnóstico e tratamento** de doenças do **crânio**, da **coluna** e da **dor crônica**, oferecendo soluções seguras e minimamente invasivas. Minha prática alia experiência cirúrgica, neuromodulação e procedimentos guiados por imagem, proporcionando alternativas eficazes mesmo em casos complexos.

Se você ou alguém próximo sofre com dor persistente ou problemas neurológicos, agende sua avaliação e conheça as possibilidades de tratamento.

54 99612-6060 @neurocristian

Rua Teixeira Soares, 839/Sala 902 - Ed. João Zanatta (em frente ao HSVP)

neurocristian.com.br



Depois do câncer de mama, eu sei que muitas mulheres sentem que perderam não só o seio, mas também um pedaço da própria identidade.

Com a técnica de anaplastologia, eu crio uma prótese mamária 100% personalizada, redesenhando a aréola e o mamilo para que fiquem iguais ao outro seio.

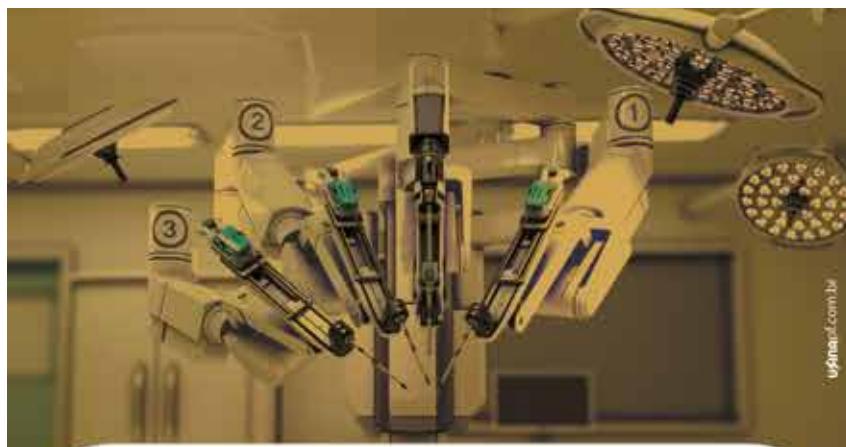
Meu propósito é devolver mais do que a forma: é devolver autoestima, confiança e a chance de se olhar no espelho com orgulho outra vez.

Thaís Fuga
Especialista em Anaplastologia e Remoção de Tatuagem

54 99631-2914

Rua Teixeira Soares 839, sala 901
Ed João Zanata





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



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



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

Quer mais informações, agende uma consulta.



CLODOALDO OLIVEIRA DA SILVA

Urologia | Uro-cirurgia | Cirurgia Robótica
CRM 22.402e - 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



O que é urologia feminina?

A urologia feminina é a que trata as doenças do sistema urinário e do aparelho reprodutor da mulher. Ela aborda condições como infecções do trato urinário (ITU), incontinência urinária (perda de urina), cálculo renal (pedra nos rins), dor pélvica crônica e prolapsos pélvicos (projeção de um órgão pélvico, como a bexiga, para fora da sua posição normal). A urologia feminina é importante porque a anatomia feminina, especialmente a uretra mais curta, a torna mais suscetível a infecções urinárias.

Doenças tratadas pela urologia feminina:

● **Infecções do Trato Urinário (ITU):** Causadas por bactérias que invadem a uretra, a bexiga ou os rins, sendo mais comuns em mulheres devido à anatomia da uretra.

● **Incontinência Urinária:** Perda involuntária de urina devido ao enfraquecimento dos músculos pélvicos e/ou mau funcionamento da bexiga.

● **Cálculos Renais (Pedras nos Rins):** Formação de depósitos minerais que podem obstruir o fluxo de urina e causar dor intensa.

● **Disfunções Miccionais:** Dificuldades para controlar a bexiga ou esvaziá-la completamente.

● **Bexiga Hiperativa:** Vontade frequente e incontrolável de urinar.

● **Prolapsos Pélvicos:** Queda de órgãos como a bexiga, útero ou reto, que podem sair da sua posição normal através da vagina.

● **Tumores Urológicos:** Câncer de bexiga, rim e uretra.

Por que as mulheres devem consultar um urologista?

Apesar de ser uma área frequentemente associada aos homens, a urologia feminina é essencial para a saúde das mulheres. É importante que as mulheres procurem um urologista para:

● **Prevenção e diagnóstico precoce:** de problemas renais e urinários.

● **Acompanhamento de condições:** como infecções urinárias e incontinência, que podem afetar significativamente a qualidade de vida.

● **Avaliação e tratamento de tumores:** do trato urinário.

Em caso de sintomas como dor ao urinar, sangue na urina, vontade frequente de urinar ou perda de urina, é importante procurar um médico para um diagnóstico adequado.

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



CUIDADOS QUE TRANSFORMAM VIDAS

Tratamento de feridas e lesões | Homecare
TPN | PRP | Laserterapia | Ozonioterapia

Outros serviços:

Consultas de enfermagem;
Atendimento individualizado com
foco em prevenção, acompanhamento
e recuperação da saúde.



Enfermeiro Irajára Tallamini

📞 (54) 99956-9567
📞 (54) 99910-7191



Clinical Center
Rua Uruguai, 1969
Passo Fundo - RS

TALLAMINI
A arte de cuidar



Facelift Energético

O Facelift Energético é uma técnica de Access Consciousness, não-cirúrgica que reverte os efeitos da idade através da ativação de pontos energéticos no rosto e corpo, que através de toques e processos verbais promovem a liberação de memórias celulares e desbloqueia a energia ali armazenada, sem a necessidade de agulhas. Os resultados, descritos como rejuvenescimento e relaxamento, surgem da liberação da energia estagnada e não há uma fase de recuperação como na cirurgia, pois não há edemas ou hematomas.

O que é um Facelift Energético?

É um processo oferecido por praticantes de Access Consciousness, que ativa mais de 26 pontos energéticos no rosto, corpo;

O objetivo é reverter a aparência da idade, promovendo um efeito de rejuvenescimento e relaxamento, trazendo o bem-estar.

Como funciona?

A técnica não envolve agulhas,

incisões ou procedimentos cirúrgicos;

É uma ferramenta que busca liberar a energia estagnada no rosto, promovendo uma aparência mais jovem e revitalizada e seu corpo com mais fluidez.

Resultados e “Antes e Depois”

Ao contrário de um lifting cirúrgico, o Facelift Energético não envolve edema ou hematomas, que precisariam de semanas para se reabsorver, o bem-estar é imediato;

Os resultados são sentidos como um rejuvenescimento e um estado de relaxamento;

É uma experiência que permite que a pessoa que recebe o tratamento se sinta mais leve, relaxada e rejuvenescida.

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**



Aqui na **Óptica Fisch**, nossa equipe une atendimento de excelência com conhecimento técnico especializado, garantindo o cuidado que sua visão merece!



Nova coleção de óculos de sol!



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

A busca pela perfeição e o afastamento da autenticidade da mulher

Não podemos falar sobre o ser mulher sem considerar a perspectiva social que permeia essa vivência. Dito isso, partimos do entendimento das inúmeras camadas que historicamente transversalizam os papéis que a mulher ocupa na sociedade e a forma que ela se relaciona com o outro e consigo.

Sabe-se que há séculos a mulher é alvo de uma série de ideais a serem cumpridos, os quais variam desde padrões de comportamento, lugares a se ocupar na sociedade e é claro, rígidos ideais estéticos de acordo com cada época, reforçando ainda mais a ideia de que não é possível falar das mulheres sem que seja considerado o contexto social. Sendo assim, mesmo que consideremos a pluralidade que permeia o “ser mulher”, há algo que pode ser comum entre a grande maioria: a busca incessante pela perfeição.

Quando lemos a palavra perfeição, não raras vezes tendemos a considerar que estamos falando dos ideais estéticos conforme citado anteriormente, mas cabe res-

saltar que e s s a que s t à o parte de um cenário ainda mais amplo, indo ao encontro da expectativa colocada na mulher de que além de estar de acordo com tais padrões, deve também ser uma excelente mãe, uma profissional admirável, uma esposa incrível e mais uma série de requisitos que reforçam não somente a cobrança externa, mas também internamente.

Diante de tantas imposições, ora veladas e ora explícitas, é comum nos depararmos com mulheres que possuem uma relação estremecida consigo, especialmente quando percebe que essa corrida rumo à perfeição afasta ela de sua própria autenticidade e a aproxima da frustração de não conseguir suprir esses ideais, sendo comum



o aparecimento de emoções que vão desde a vergonha e percorrem um caminho entre a ansiedade, tristeza e também, a

culpa de se ver tão distante desses padrões e ainda mais distante de si. Afinal, quanto mais tentamos suprir uma expectativa externa, mais nos afastamos de nós mesmas.

Esse somatório de fatores impactam diretamente na construção e/ou desconstrução de sua autoimagem, que embora não seja formada unicamente por tais aspectos e tem uma complexidade a ser considerada, torna-se visível o quanto recorrente é o sentimento de insatisfação entre as mulheres, resultando em um cenário de comparações e crenças de que não são suficientemente boas para si e

para o outro, podendo gerar impactos diretos nas relações interpessoais e em casos mais graves, o aparecimento de patologias como os transtornos alimentares, ansiedade, burnout, entre outros. Vale ressaltar que as patologias não aparecem diante do surgimento de sintomas isolados, sendo necessário considerar uma gama de aspectos para criar uma hipótese diagnóstica, o qual é realizado especialmente por psicólogos (as) e psiquiatras.

Portanto, é importante lembrar que a autenticidade é a característica mais bonita e desafiadora de cada mulher que se propõe a se olhar com o carinho e cuidado que por vezes são destinados somente a outras pessoas e não a si. Poder cuidar-se física e emocionalmente com certeza é um desafio diário, mas é importante ter a certeza de que este é um dos movimentos mais bonitos a ser feito por si.

Fonte:
Carolina Vieira Leite
Psicóloga - CRP 7/34578
e@psicarolinaleite
(54) 99186-1041



OFEREA TEMPO E RESULTADOS PARA SUA EMPRESA



CARREIRA, RECOLOCAÇÃO
& SOLUÇÕES EM RH

Bárbara Piccinini – Carreira, Recolocação & Soluções em RH é a evolução da Contact Consultoria, com a mesma credibilidade de 17 anos, agora em uma identidade mais próxima e personalizada.

Oferecemos soluções assertivas em recrutamento e seleção, garantindo rapidez, segurança e acompanhamento de ponta a ponta, inclusive dentro da sua empresa.

**ENQUANTO VOCÊ FOCA NO ESTRATÉGICO,
NÓS CUIDAMOS DA CONTRATAÇÃO CERTA.**

Para candidatos, oferecemos recolocação, mentoria e transição de carreira, com suporte completo.

INFORMAÇÕES ☎ 54 99601-5415



**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



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

Câncer e suas emoções

“Quando um paciente recebe o diagnóstico de câncer, talvez pela primeira vez na vida, ele se dê conta de sua condição de mortalidade.”



Nunca será fácil receber um diagnóstico de câncer. A situação sempre envolve uma alta carga emocional decorrente dos medos que surgem, motivados pelas dúvidas com relação ao futuro tratamento e à evolução da doença. Do ponto de vista psicológico, o doente e a enfermidade se confundem, pois o câncer afeta a psique do paciente, isto é, altera a visão da sua imagem interior, que foi formada ao longo da sua existência.

Faz-se necessário o entendimento de que, o cuidar das emoções desencadeadas pelo adoecimento é imperativo, para a manutenção da qualidade de vida, tanto do paciente quanto da sua família. O paciente precisará se tornar um participante ativo de seu processo de cura. Temos cinco estágios pelos quais os pacientes passam durante este processo de doença. Esses estágios, no entanto, não ocorrem, necessariamente, um após o outro. Porém, é bom tê-los como base pois, além de servirem para entender melhor o paciente, da maneira mais adequada e assessorá-lo, proporciona a família o entendimento de muitas das respostas do doente, as quais, em geral, são incompreendidas, mal interpretadas e malcondizidas por todos aqueles que lhe dispensam cuidados e atenção.

Esses estágios foram denomina-

dos por Elizabeth Kübler-Ross (1987), médica psiquiatra, pioneira no estudo sobre a morte e o morrer. Ela traçou o que reconheceu como sendo os cinco estágios pelos quais as pessoas passam após o diagnóstico de uma doença ameaçadora da vida: negação, revolta, barganha, depressão e, finalmente, a aceitação.

A negação dificulta o diagnóstico precoce; por sua vez, um diagnóstico correto pode levar a um tratamento mais eficaz. A raiva deve ser entendida como não pessoal. Não é direcionada exclusivamente ao médico, à esposa, ao marido ou ao cuidador. É uma raiva da situação em si, que não pode ser mudada, que não pode ser revertida. Não há outra vida a ser vivida, em que outros erros serão reparados. Não há outra chance, o doente se depara com uma realidade só dele, a qual deve aceitar como sua. O acolhimento dessa situação, sem levá-la para a esfera pessoal, facilita que o paciente vivencie sua raiva, entendendo a qual natureza pertence, e trabalhe suas defesas para melhorar sua qualidade de vida. Há ainda, um tempo de vida a ser vivido e realizações a ocorrer, tudo isso em conjunto traz uma sensação de liberdade e conquista ao paciente.

Há ainda, o ressentimento, a revolta e a inveja. Ressentimento do que deveria ter sido feito e não foi, da vida

que poderia ter sido diferente, dos assuntos inacabados, dos projetos truncados, dos dizeres não falados, das questões pendentes. A barganha só é vivida com quem é detentor da vida, assim, os acordos geralmente são feitos com Deus ou com os médicos que assistem o paciente. Kübler-Ross reconheceu que as pessoas podem oscilar entre os vários estágios, mas aqueles que chegam à aceitação apresentam maior possibilidade de serenidade e paz, não só para si, mas para todos ao seu redor. Vale ressaltar que esses mesmos estágios não ocorrem somente com o paciente, mas com seus familiares também, que os vivenciam de forma similar.

Costuma-se enfatizar: que viver mais, com qualidade de vida, é viver com qualidade de vida no câncer, pois o fortalecimento do estado emocional proporciona ao paciente uma maior adesão ao tratamento. Por isso, a importância do acompanhamento do profissional psicólogo.

Na prática clínica, é sabido que a ansiedade e a depressão afetam tanto a presença como a intensidade de sintomas físicos, que representam formas comuns de estresse psicológico, das quais a depressão é um dos distúrbios mais reconhecidos nesses pacientes. Outra característica que pode ser encontrada nos pacien-

tes oncológicos é a pressa: pressa de se ver livre da doença e acabar logo com o seu sofrimento, pressa de ficar bom, de não ser mais doente, pressa de recuperar o “eu sadio”, pressa de voltar a ter sua saúde. Enfim, há uma sensação de impotência por não poder reverter a situação e não ter outra saída, a não ser o de encarar os tratamentos indicados.

Como toda doença traz imbuída culturalmente o estigma de castigo, o que de hábito encontramos frente a um diagnóstico de uma doença que, talvez pela primeira vez na vida, faça o paciente refletir sobre a sua condição de ser mortal, sobre sua vida e sua morte, são perguntas como: “o que fiz para merecer isso?” ou “por que comigo?”. Dificilmente há a compreensão de que doença e morte fazem parte do ciclo natural da vida, e que o fato de sermos bons ou de sempre termos cuidados de nossa saúde não nos imuniza contra uma doença.

Referências:
Kübler - Ross, Elizabeth. *Sobre a morte e o morrer.* (1987)
Bifulco, Vera Anita. *Revista Psique.* Ano V

Fonte:
Zulmira Regina P. Pan
Psicóloga Clínica
Tanatologia - CRP 07/21386
(54) 3045-3223 / 99950-5788
@zulmirareginaapan



A MASSOTERAPIA NA PREVENÇÃO DA SAÚDE DA MULHER



A massoterapia pode desempenhar um papel significativo na prevenção da saúde da mulher de várias maneiras:

Redução do Estresse: O estresse crônico pode impactar negativamente a saúde. A massoterapia ajuda a relaxar os músculos e a mente, reduzindo os níveis de estresse e promovendo uma sensação geral de bem-estar.

Melhora da Circulação: A massagem pode melhorar a circulação sanguínea, o que é benéfico para a saúde cardiovascular e pode ajudar na prevenção de problemas circulatórios.

Alívio da Tensão e Dor: Muitas mulheres sofrem de tensões musculares e dores, especialmente durante o ciclo menstrual. A massoterapia pode aliviar essas tensões.

Apoio durante a Gravidez: A massoterapia ajuda a aliviar dores nas costas, inchaço e desconforto, além de reduzir a ansiedade.

Promoção da Consciência Corporal: A massoterapia incentiva as mulheres a se tornarem mais conscientes de seus corpos, ajudando-as a identificar áreas de tensão ou dor que podem requerer atenção médica.

Estímulo ao Autocuidado: Participar de sessões de massoterapia pode incentivar práticas de autocuidado e o cuidado com a saúde geral.

Esses benefícios fazem da massoterapia uma ótima ferramenta para ajudar na prevenção e promoção da saúde da mulher.

**RITA ASTOLFI - COREN 171312, ENFERMEIRA
MASSOTERAPEUTA E MINISTRANTE DE CURSOS NO RS**

54 99937-9379

@ritaastolfinmassoterapiaclinica

Rua XV de Novembro, 788, sala 504

Centro Passo Fundo RS



Zulmira Regina Puerari Pan
Psicóloga - CRP 07/21386

**Psicologia Clínica e Tanatologia
(TERAPIA DO LUTO)**

Convênios: CAPASEMU, OAB, CRESCI e ACEDIJUS

54 3045-3223
Rua Uruguai, 1954/Sala 1001
Centro Comercial Uruguai - Passo Fundo/RS

**QUEBROU
O ÓCULOS?**



**A GENTE
RECUPERA!**

**FAZEMOS SEU ÓCULOS DE GRAU
E CONSERTAMOS SEU RELÓGIO.**

Gilson Moreira 54 99137-1977
Rua General Neto, 448/Sala 18 - Centro

PRONTO
SOCORRO DOS ÓCULOS

Neuropsicopedagogia, Psicopedagogia e Psicomotricidade

As terapias em Neuropsicopedagogia Clínica, Psicopedagogia Clínica e Institucional e Psicomotricidade Clínica Funcional com especialização em ABA, Autismo, AEE e Formação em Denver são indicadas para quem?

São indicadas para crianças e adolescentes com dificuldades no aprendizado escolar, atraso no desenvolvimento neuropsicomotor, na socialização, na afetividade e na autoestima. Também, é recomendado para indivíduos com altas habilidades, deficiência cognitiva (DI), diagnósticos de transtornos (TEA, TDAH, TOD, TOC, TDG, TDC, TDA, TAG, TPAC, entre outros...) e síndromes.

Neuropsicopedagogia Clínica

A Neuropsicopedagogia é uma área que une conhecimentos das neurociências: psicologia cognitiva e pedagogia para entender a relação entre o sistema nervoso e a aprendizagem humana. Essa ciência transdisciplinar é fundamental para a realização de uma avaliação hipótese diagnóstica e na intervenção, cria estratégias para antecipar problemas, intervir e aprimorar o processo de ensino e aprendizagem da criança ou adolescente de acordo com suas potencialidades e dificuldades.

A Psicopedagogia Clínica, é trabalhada por profissional com especialização nesta área em clínicas e em consultórios, avaliando, intervindo e estimulando crianças e adolescentes, com dificuldades na aprendizagem escolar, identificando limitações, possíveis déficits, transtornos e síndromes, decifrando a origem da dificuldade apresentada, através de testagens e observações clínicas e comportamentais. Nas intervenções, busca, estimular de diferentes formas, vindo a sanar as dificuldades apresentadas pela criança ou adolescente em relação ao processo de ensino-aprendizagem.

A psicopedagogia Institucional atua junto as instituições, assessorando, dando suporte e esclarecendo a respeito de diversos aspectos relacionados ao processo de ensino-aprendizagem, dificuldades apresentadas, estratégias e manejos preventivos... Seu papel é analisar e sinalizar os fatores que favorecem, intervém ou prejudicam a aprendizagem de um ou mais educando em uma instituição.

Psicopedagogia Clínica e Institucional

É uma ciência transdisciplinar que estuda e estimula na clínica através do processo de avaliação e intervenção, o corpo em movimento, visando, quantificar possíveis déficits motores nas idades das habilidades motoras, relacionando com a idade cronológica da criança ou adolescente. A psicomotricidade é sustentada por três pilares do conhecimento básicos dentro de cada faixa etária de desenvolvimento: o movimento, o intelecto e o afeto. Sendo o querer fazer (emocional) - sistema límbico, o poder fazer (motor) - sistema reticular, o saber fazer (cognitivo) - córtex cerebral.

O programa de intervenção, utiliza-se, de conhecimentos das áreas da Educação Física, Pedagogia, Psicopedagogia, Psicologia, Fonoaudiologia, Fisioterapia, Medicina, entre

outras... Também é necessário ter conhecimento de outros métodos, formações e especializações para desenvolver um trabalho com excelência, tais como: ABA, PEC'S, TEA, AEE, Denver, TEACCH, Boquinhas, entre outros... Buscando estimular de diversas formas o aprendizado de acordo com a necessidade de cada indivíduo, regulando comportamentos inapropriados, dando funções e auxiliando crianças ou adolescentes com atrasos no desenvolvimento neuropsicomotor, transtornos e síndromes diversas, bem como, dificuldades relacionadas à aprendizagem escolar, a socialização, a afetividade e autoestima.

As intervenções psicomotoras procuram estimular diante dos déficits motores, através do movimento realizado com a ação do pensamento, utilizando-se de materiais ou não, buscando evoluções nos atrasos motores.

Fonte:
Maria Inês Mello
 Profissional da Educação Física
 LP/BEL - CREF: 037170 - G/RS
 Espec. em Neuropsicopedagogia Clínica
 Espec. em Psicopedagogia Clínica e Institucional
 Espec. em Psicomotricidade Clínica Funcional
 Espec. em ABA, Autismo e AEE
 Formação em Denver e TEACCH
 ☎ (54) 99903-2233
 ☐ @mariaines.mello.1



Fotografe sua jornada

Ensaios fotográficos para você, sua empresa e família.

Siga: [@maitearaujofoto](https://www.instagram.com/maitearaujofoto)
 Orçamentos: (51)989435983 . awmaite@gmail.com

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](https://www.instagram.com/andresaraquelcarlos)
 ☐ Prime Life Business
 Av. Brasil Oeste, 1121/Sala 1401

Água alcalina refrigerada, mineralizada e livre de bactérias.



Purificadores de Água
LACOURT & PINNO

54 99979-9003 54 3198-0771

JETBRONZE
a cor do verão o ano todo!



- ✓ Bronze saudável
- ✓ Vegan
- ✓ Aprovado pela Anvisa

Há mais de 6 anos na área do Bronzeamento a Jato



ADRI CAPROSKI
ESTÉTICA

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

 **ESPAÇO**
Greice Ebertz



 **OUTUBRO ROSA**
Apoiamos a causa

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

fresol^{22a}
Feira de Economia Popular Solidária

06 a 09 NOV/2025
Bourbon Shopping
Aberta das 10h às 21h
ENTRADA FRANCA

Maior Feira de Economia Solidária do Norte Gaúcho

+120 Expositores **4 DIAS DE Evento** **22 Edições**

Comercialização

- Artesanato
- Artesanato sustentável
- Confecção artesanal
- Moda Sustentável
- Culinária Raiz
- Alimentação saudável
- Bebidas artesanais
- Produtos da Agroindústria
- Cadeia das Frutas Nativas
- Degustações
- Trocas solidárias

Mostras

- Mostra de Biodiversidade
- Exposição de Plantas Bioativas
- Exposições de arte, moda, fotografia, etc

Arena da Sustentabilidade

- Rodada de Negócios
- Debates
- Inovação
- Lançamentos

Interações artísticas

- Música
- Cultura e arte

Moda

- Desfile de Moda Criativa e Sustentável
- Coleção Verão 2025/2026

Serviços

- Bancos Comunitários
- Cooperativas de Crédito
- Saúde e Bem-estar

Realização:  Organização:  Patrocínio Institucional:  Apoio: 

Você conhece a OZONIOTERAPIA?

A ozonioterapia vem sendo usada desde o século XIX, com o uso terapêutico do gás ozônio. A molécula de ozônio foi descoberta em 1840 pelo cientista alemão Christian Friedrich Schönbein. A prática da Ozonioterapia foi usada na Primeira Guerra Mundial (1914 a 1918) para o tratamento de feridas nos soldados.

O ozônio é a forma triatômica do gás oxigênio - uma molécula oxidante, incolor e com odor característico que possui diversas propriedades químicas e biológicas. Quando utilizado dentro de uma janela terapêutica, apresenta grande biocompatibilidade, ou seja, interage muito bem com as células dos seres vivos, tendo grande potencial na área da saúde.

Na Odontologia, a Ozonioterapia teve sua liberação pelo Conselho Federal de Odontologia (CRO), na Resolução CFO - 166/2015. Onde pode ser usada nas seguintes especialidades:

► **Dentística:** tratamento da cárie dental - ação antimicrobiana;

► **Periodontia:** prevenção e tratamento dos quadros inflamatórios/infecciosos;

► **Endodontia:** potencialização da fase de sanificação do sistema de canais radiculares;

► **Cirurgia:** auxílio no processo de reparação tecidual;

► **Dor e disfunção de ATM:** atividade antiálgica e anti-inflamatória;

► **Necroses dos maxilares:** osteomielite, osteoradiacionecrose e necroses induzidas por medicamentos;

► **Odontologia Hospitalar:** higiene, mucosites e dermatites/radiodermites;

► **Harmonização Orofacial:** antisepsia de pele, injeções subcutâneas e/ou intradérmicas para estímulo de colágeno, auxiliar de intercorrências.

Atualmente a Ozonioterapia contribui para o tratamento de inúmeras condições e patologias, apresentando muitos resultados

cientificamente comprovados. No Brasil, profissionais das áreas da saúde, como a Odontologia, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia, Biomedicina, Medicina Veterinária; são regulamentados pelos seus conselhos de classe para exercer a Ozonioterapia dentro da sua prática clínica.

Temos 3 formas de utilização do Ozônio: gás ozônio medicinal, água ozonizada e óleo ozonizado. O gás ozônio deve ser produzido e utilizado imediatamente, devido ao seu baixo tempo de meia-vida.

A água ozonizada possui indicações para uso tópico baseado em sua atividade antimicrobiana e cicatrizante. Alguns exemplos incluem a irrigação de feridas e patologias orais, eliminação de fungos, bactérias e vírus e até limpeza de superfícies e equipos.

O óleo ozonizado é utilizado de

forma tópica, podendo ser aplicado sobre a pele, mucosas, após procedimentos cirúrgicos e após traumas locais. Estes óleos têm ampla atividade antimicrobiana e estimulam o processo de regeneração tecidual, reduzindo a inflamação. Outras utilizações ainda incluem a aplicação em bolsas periodontais (Odontologia). Os óleos ozonizados também são ativos na produção de cosméticos ozonizados.

Fonte:
Daniela Lange
Ozonioterapia e Harmonização Orofacial
CRO 11.245
• (54) 99971-9197



Rovena Ongaratto
TERAPEUTA CAPILAR INTEGRATIVA

- Avaliação personalizada do couro cabeludo e fios;
- Tratamentos para queda de cabelo e calvície;
- Controle da oleosidade, caspa, psoríase e dermatite seborreica;
- Recuperação da saúde dos fios e crescimento saudável;
- Spa capilar e protocolos de bem-estar;
- Cuidado para o couro cabeludo.

Saúde, equilíbrio e beleza para seus cabelos.

• 54 99629-5737 • @espaceo_lamitie
Espaço L'Amitie - Rua Morom, 2384/Sala 1 - Centro

CUIDAR DO SEU AMBIENTE É UM ATO DE AMOR E CUIDADO.

AROMAS E ALECRIM
Velas e Aromatizadores de Ambiente

• @aromasealecrim
• (54) 996302797

Vamos falar sobre palmilhas personalizadas?

Palmilhas personalizadas, ajudam a melhorar a função biomecânica dos pés, distribuindo a pressão de forma uniforme. Auxiliam na correção da postura, reduzindo o impacto nas articulações, prevenindo lesões e melhorando a qualidade de vida, além de proporcionar conforto, estabilidade e alívio de dores.

Nossos Serviços

- Laserterapia • Ozonioterapia • Ortoplastia • Biomecânica • Ondas de choque
- Podopediatria • Podogeratria • Óteses • Palmilhas terapêuticas
- Crocs terapêutico • Chinelo terapêutico • Tratamento com Kinesio Tape
- Tratamento com ondas de choque

AGENDE UMA AVALIAÇÃO • 54 99165-6560 • @karinackrauzz

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-heróina, 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 deserta 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.

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 escolher é agora.

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

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

Convite

AGENDE SEU HORÁRIO
54 99900-8483

@liziifreitag


TANTRALIZE-SE



Tantra

O que é?

Tantra não é uma massagem ou uma técnica. Tantra é um relaxamento no coração, no corpo e na mente. A massagem tântrica é o nome que usamos na condução do processo de estímulos sensoriais que são realizados por todo o corpo através do toque.

Qual é o objetivo?

O objetivo é fazer com que você possa conhecer todo potencial do seu corpo, suas sensações, o potencial energético e orgástico existente dentro de você. Através de toques sutis, o cuidado ao tocar o corpo do outro e o respeito com toda a história de vida que vem carregada ali, faz com que a massagem tântrica proporcione a quem recebe uma conexão com você, com seu amor próprio e sua

força interna.

Para quem é indicado?

Está indicado para quem deseja uma conexão consigo, para relaxamento físico, mental e emocional.

Quais os benefícios?

São inúmeros benefícios:

- Melhora a estima e disposição;
- Ressignificação do sexo;
- Intimidade com o próprio corpo (quem se conhece sabe dar prazer);
- Atua na melhora das disfunções sexuais;
- Alívio do estresse e ansiedade.

Fonte:
Lizi Freitag
Massagista Tântrica
• (54) 99900-8483
• @liziifreitag





Carina Tagliari
Fisioterapeuta



Microfisioterapia



Pilates

Intradermoterapia
Mesoterapia
Terapia Neural



AGENDE SEU HORÁRIO
54 98121-9229 / 99924-8792 [@carinatagliari](https://www.instagram.com/carinatagliari)



Tchau vasinhos: você conhece a técnica combinada?

O avanço da tecnologia, trouxe consigo formas inovadoras ao tratamento dos tão temíveis vasinhos. A varize, é uma condição que afeta de forma significativa a população, chegando a assustadora marca de 8 a cada 10 pessoas com mais de 60 anos - conforme a Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular.

O laser transdérmico, uma das formas terapêuticas, é utilizado para fechar as vasinhos e varizes de pequeno calibre, que estão dilatadas, através de energia laser diretamente sobre a pele. A energia absorvida pela parede das veias,

causa coagulação e seu fechamento. Essa tecnologia cada vez mais vem se unindo a famosa “secagem dos vasinhos/ aplicação”, levando a uma técnica combinada em uma mesma seção, tendo diversos benefícios, quando bem aplicado, caso a caso, como:

- ▶ Tratar veias mais profundas;
 - ▶ Melhores resultados estéticos;
 - ▶ Ganho em tempo de tratamento, bem como no tempo de recuperação;
 - ▶ Redução da dor;
 - ▶ Menor riscos de complicações;

cões

A técnica combinada é considerada não cirúrgica, sem cortes, sem afastamento das suas atividades diárias, sem internação e sem anestesia.

Lembrando que as varizes, não são apenas estéticas, e graças a elas, muitos pacientes que no início da doença referem apenas sintomas locais, evoluem e desenvolvem complicações, em casos mais graves, pode chegar a formação das tão temíveis úlceras venosas, implicando na perda da qualidade de vida, causando dores e desconforto.

Assim, vale ressaltar que o cuidado com suas pernas vai muito além da aparência, mas sim da autoestima, da saúde física e mental. Não deixe para depois. Mantenha sua saúde vascular em dia, e lembre-se que com o avanço da medicina, atualmente existe novas tecnologias, novos medicamentos e, assim, seu tratamento pode ficar ainda mais personalizado e mais eficaz.



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

José Missio
CIRURGIA VASCULAR
CRM 42434 / RQE 39978

- DOENÇAS VENOSAS •DOENÇAS ARTERIAIS
- DOENÇA LINFÁTICA •LIPODEMA
- 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”

ATENDE CONVÊNIOS

MAIS DE UMA DÉCADA DE EXPERIÊNCIA E ESPECIALIZAÇÃO.

MARIAH
HOME DECOR

O que há de melhor e mais sofisticado para o seu lar!

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

CELEIRO NATURE DA NETO

SE AME
SE TOQUE
SE CUIDE

Outubro Rosa

Mês de Prevenção ao Câncer de Mama.

CELEIRO DA NETO
Av. General Neto, 182/Sala 2 - Centro
celeironaturedaneto.com.br

TELE-ENTREGA (54) 99927-7360

Outubro Rosa

É falar sobre mulheres, famílias e diagnósticos que salvam.

No Outubro Rosa, lembramos que cada exame feito no IPPF é mais que diagnóstico: é o olhar atento da patologia ajudando a transformar prevenção em histórias de superação.

www.ippf.com.br

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

IPPF
PATOLOGIA E BIOLOGIA MOLECULAR

50 ANOS
Desde 1975