

# JORNAL Viva Bem

ano24  
nº 284  
Março 2026

Periodicidade Mensal  
Passo Fundo/RS  
Distribuição Gratuita

www.jornalvivabem.com.br @jvivabem



**Pantik**  
PANIFICAÇÃO INTEGRAL

LEVE UMA VIDA INTEGRAL

R. Capitão Araújo, 297  
Passo Fundo/RS

54 3601-0830

antikintegral

PÃES  
LANCHES  
DELICATESSEN

Ginecologia e Obstetrícia  
Cirurgia Ginecológica  
Ultrassonografia

Clínica DRUM  
SAÚDE DA MULHER

JOSÉ OSVALDO DRUM  
CREMERS 22374

54 99165 7764 @clinicadrum

**Radioativa**  
Geek / Nerd  
Alto risco de se apaixonar!

@lojaradioativageek  
lojaradioativa.com.br  
(54) 99676-2378  
Paissandu, 1850

**PRO-ARTE**  
PRÓTESE DENTÁRIA

Marcus Boeira - TPD 1996

54 99181-3714

Rua Izaías Fontana, 272  
Petrópolis - Passo Fundo/RS

**LIMPASSO**  
Limpa em todo lugar

SEU PRODUTO DE LIMPEZA  
DIRETO DE FÁBRICA

54 99222-6070 | limpasso.com.br

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

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

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

HOSPITAL DE OLHOS LIONS  
POD Diógenes A. Martini Pinto

**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



**Mpox**  
(varíola dos macacos)  
página 05

**Cálculo Renal**  
página 10

# Autoimagem: quando o vazio é existencial

Li recentemente uma entrevista de um “influencer” brasileiro dizendo ter recebido R\$ 15 mil para aplicar botox em seu rosto e divulgar a clínica que o patrocinou. Disse ainda ter recorrido, posteriormente, à uma harmonização facial para recuperar a autoestima e a confiança. Mais tarde, após ter participado de um reality show e ouvir comentários negativos sobre sua aparência decidiu por realizar mais aplicações. Deixou claro que tais declarações tiveram influência na percepção que tinha sobre si mesmo e, por isso, passou a ficar muito insatisfeito com a sua aparência. Na ocasião, começou a receber propostas para realizar parceria com clínicas estéticas. Em sua fala: “Passei a receber propostas de marcas para mexer no meu rosto e ganhar por elas. Na minha cabeça, isso era só benefício. Encontrei naquele meio uma forma de monetizar. Por exemplo, para uma aplicação de botox, ganhava R\$ 15 mil pela divulgação. O implante de cabelo na barba rendeu R\$ 50 mil. A lipoaspiração foi quase R\$ 100 mil”. Resumindo: depois de tantos procedimentos (artificiais, segundo ele) que lhe renderam algum dinheiro, insatisfeito com os resultados, optou por retirá-los, o que implicou num demorado processo e mais riscos à sua saúde.

O relato acima apenas reflete o sentimento de muitas pessoas com baixa autoestima, algumas das quais, se tivessem a seus alcances condições financeiras para procedimentos clínicos, os fariam. Em

busca de quê? Qual a segurança com relação à saúde?

Temos lido e assistido com frequência sobre procedimentos estéticos malsucedidos (alguns resultando em mortes) por profissionais despreparados ou então não habilitados para tal, ou ainda, em clínicas e consultórios sem o mínimo de condições de socorros emergenciais, caso necessários.

Reitero: em busca de quê? Há muitas insatisfações que vão além das de ordem da estética: por exemplo, aquelas decorrentes de relacionamentos amorosos frustrantes, de desempenhos medíocres em seus trabalhos, da falta de habilidade em educar os filhos, da impaciência em dar atenção aos seus pais, tantas, que não há procedimento clínico algum que as resolvam. Desculpem-me o trocadilho, mas quando a busca por “harmonização facial” se dá em corpos que estão em desarmonia interna, vivendo conflitos, medos, inseguranças e ansiedades, o resultado será apenas de fachada, pois a insatisfação interna continuará existindo. Não há matéria alguma que preencha um vazio que seja da ordem existencial.

É preciso olhar para si com confiança e aceitar que alguns fios de cabelos brancos e rugas na pele podem simbolizar troféus conquistados. Entender que é possível, sim, cuidar muito bem de sua aparência sem, no entanto, acreditar que isso seja o mais importante, pois, o tempo é inexorável, e suas

marcas virão, independentemente de feições de beleza ou de condição social. Horas bem vividas com a família, com os amigos, tempo dedicado à prática de alguma atividade física, às artes, cuidados com alimentação (sem excessos), boas leituras e qualidade de sono irão resultar em uma satisfação muito maior do que artificialidades.

Nestas horas de dúvidas, a intervenção pelo trabalho de escuta que um psicoterapeuta proporciona pode auxiliar na tomada de decisões. Não se trata de ser contra tais procedimentos, mas sim, sobre se é isto mesmo que se busca. Poder compartilhar com segurança relatos de angústia ou de ansiedade, questionar-se sobre seus planos, orientar-se sobre a escolha de uma clínica ou profissional para seus intentos, o ajudará, de maneira mais sensata e equilibrada na sua decisão. Além do que, um trabalho psicoterápico voltado à valorização do sujeito, à elevação de sua autoestima, resultará em maior segurança pessoal e na aprendizagem de que não devemos dar muita importância ao que os outros dizem. Aliás, já escrevi sobre isso: o maior arrependimento que as pessoas dizem ter em seus momentos finais é o de terem tido uma vida muito preocupada com a opinião dos outros. Viva para ti mesmo, viva a tua vida e seja feliz!

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

## Curiosidades sobre Aves



➤ O **albatroz** passa a maior parte do tempo voando. Percorre milhares de quilômetros, durante meses, sem avistar terra. Desse modo, dorme em pleno voo, sustentado pelo vento do oceano.

➤ Por uma curiosidade natural, o **avestruz** pode engolir um objeto brilhante. Mas essa voracidade sai caro: a ave quase sempre morre depois disso.

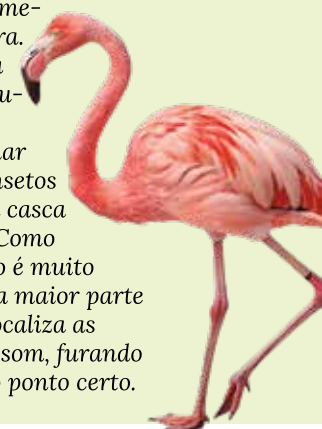
➤ O **beija-flor** é a menor ave da natureza. Seu coração bate mil vezes por minuto, suas asas batem 200 vezes por segundo, o que permite que eles fiquem parados no ar e façam manobras de ré e cambalhotas.

➤ Quando avista uma presa, o **falcão** se lança num voo tão rápido que chega a atingir uma velocidade de 350 quilômetros por hora.

➤ O **flamingo** mede 1,30 metro e dorme em pé. Se ele se deitasse, não conseguiria mais levantar, porque suas patas são longas demais.

➤ O **pica-pau** é capaz de dar 100 bicadas por minuto numa árvore e a velocidade do impacto alcança até 21 quilômetros por hora.

Ele coloca a língua no buraco aberto para apanhar larvas de insetos embaixo da casca da árvore. Como sua audição é muito apurada, na maior parte das vezes localiza as larvas pelo som, furando a árvore no ponto certo.



# JORNAL Viva Bem

Tenha um anúncio com resultado!

**Anuncie no jornal Viva Bem!**

54 99127-8125 | @jvivabem | jornalvivabem.com.br

# Liberte-se dos óculos: descubra a cirurgia refrativa

Conheça o procedimento que pode devolver sua visão natural

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

## O que é a Cirurgia Refrativa?

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

## Tecnologia de Ponta

O laser Mel 90 da Zeiss, utilizado no Hospital de Olhos Lions, é um dos mais avançados do mundo,



inclusive sendo o único hospital do interior do estado com tal tecnologia. Este equipamento é capaz de tratar miopia, hipermetropia, astigmatismo e presbiopia com alta precisão, agilidade e segurança. No meio científico, é considerado a melhor plataforma para correção

de presbiopia, destacando-se por sua tecnologia ultramoderna.

## Quem pode realizar a Cirurgia?

A maioria das pessoas com miopia, hipermetropia, astigmatismo ou presbiopia pode se beneficiar da cirurgia refrativa. Contudo, é

essencial uma avaliação completa com exames específicos para determinar a elegibilidade do paciente.

## Recuperação:

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

## Agende sua Avaliação:

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

## HOSPITAL DE OLHOS LIONS E UFFS FORMAM 5ª TURMA DA RESIDÊNCIA MÉDICA EM OFTALMOLOGIA

O Hospital de Olhos Lions, em parceria com a Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), formou nesta semana a 5ª turma do Programa de Residência Médica em Oftalmologia. Concluíram a especialização os médicos **Daian Rodrigo Turcato Cecon, Guilherme Caio Uez e Bernardo Augusto Franceschina Frare.**

A solenidade foi dividida em dois momentos. O primeiro ocorreu em cerimônia institucional, na

terça-feira (10), reunindo familiares, equipe médica e convidados. O segundo foi realizado na quarta-feira (11), no campus da UFFS, reforçando o vínculo acadêmico do programa e a integração entre hospital e universidade.

O Programa de Residência Médica em Oftalmologia Hospital de Olhos Lions PDG Dyógenes A. Martins Pinto teve início em 2019. Inicialmente com duas vagas por turma, ampliou para três residentes anuais diante do aumento da procura e da consolidação da estrutura formativa.

Durante os três anos de especialização, os residentes vivenciam uma rotina intensa de atendimentos ambulatoriais, exames diagnósticos e cirurgias. Ao final do curso, cada médico acumula aproximadamente 300 cirurgias de catarata realizadas, número que representa sólida experiência técnica e impacto direto na comunidade, já



que o procedimento devolve melhora visual e contribui significativamente para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

Para a presidente do Hospital de Olhos Lions, Janesca Maria Martins, a formação de novos especialistas reforça o compromisso institucional com a saúde regional.

"Cada turma formada reafirma nossa missão de oferecer atendimento de excelência e investir na qualificação médica, ampliando o acesso da população a serviços especializados."

O diretor técnico do hospital e coordenador do programa, Dr. Carlos Ricardo de Camargo Ramos, destaca o perfil profissional buscado pela residência.

"A residência é um período de intensa imersão na prática oftalmológica, com alto volume cirúrgico, que garante segurança técnica e maturidade profissional. Formamos médicos que priorizam a relação médico-paciente, atuam com base científica, incorporam novas tecnologias e compreendem o impacto social da visão na qualidade de vida das pessoas", encerra.



HOSPITAL DE OLHOS LIONS  
PDG Dyógenes A. Martins Pinto

# Março, impostos e renda real: o que sobra depois das obrigações diz mais do que o salário

Março costuma ser o mês em que muitas pessoas têm uma percepção incômoda: o dinheiro entra, mas parece render menos. Não é apenas uma sensação. É justamente nesse período que impostos e obrigações financeiras ganham mais visibilidade e escancaram uma diferença importante — a distância entre o valor que se ganha e aquilo que, de fato, fica disponível para viver.

Do ponto de vista econômico, esse fenômeno está ligado ao conceito de **renda líquida**, ou seja, o valor que sobra após o pagamento de impostos, taxas e compromissos obrigatórios. IPVA, IPTU, contribuições e ajustes fiscais reduzem a renda disponível das famílias e afetam diretamente as escolhas possíveis ao longo do ano. Por isso, analisar apenas o salário bruto é insuficiente: é a renda líquida que determina o padrão de consumo, a capacidade de poupança e o nível real de segurança financeira.

Quando essas despesas não são previstas, obrigações conhecidas passam a ser tratadas como imprevistos, e o crédito surge como solução rápida — quase sempre



acompanhado de juros. Economicamente, isso representa uma perda dupla: menos renda disponível no presente e maior comprometimento da renda futura. Planejar impostos não elimina o custo, mas evita que ele se transforme em endividamento e perda de autonomia.

Março também é marcado pelo

**Mês Internacional da Mulher**, e os dados ajudam a olhar esse cenário de forma mais positiva e realista. Segundo levantamento do Serasa, **93% das mulheres brasileiras participam ativamente das finanças da casa**, e em aproximadamente **33% dos lares elas são as principais ou únicas responsáveis pelo sustento e pelas decisões finan-**

**ceiras**. Esses números mostram uma mudança estrutural importante: cada vez mais mulheres assumem o protagonismo econômico, organizam o orçamento familiar, tomam decisões de consumo e planejam o futuro financeiro da família. Esse movimento acompanha uma tendência global de maior inserção feminina no mercado de trabalho e maior autonomia nas decisões econômicas.

Entender a própria estrutura de renda, portanto, é mais do que um exercício técnico, é um passo de fortalecimento econômico. Saber quanto se ganha, quanto se paga e quanto realmente sobra permite escolhas mais conscientes sobre consumo, investimentos e prioridades. Março, mais do que um mês de cobranças, pode ser um convite à clareza financeira: menos foco no valor que entra e mais atenção ao valor que permanece. É nesse espaço — o que sobra — que a autonomia financeira se constrói de forma sólida e sustentável.



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

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.fatisa.com.br

Nos dias quentes, seu lanche pede frescor!

Na Padaria Pão & Mel você encontra **suco de laranja natural, feito na hora**, que deixa tudo ainda mais leve, saboroso e simplesmente perfeito.

PÃES ESPECIAIS - TORTAS  
CUCAS - XIS - PIZZA CASEIRA  
DOCES E SALGADOS PARA FESTAS  
LANCHES EM GERAL

FAÇA SUA ENCOMENDA DE TORTAS, DOCES E SALGADOS

**PÃO & MEL**  
PANIFICADORA E CONFEITARIA

☎ 54 99262-6050 ☎ 54 3314-6466 📧 @padaria\_pao\_e\_mel\_pf  
📍 Rua Bento Gonçalves, 496 - Centro - Passo Fundo/RS

# Mpox (variola dos macacos)

A Mpox é uma doença causada pelo mpox vírus (MPXV), do gênero Orthopoxvirus e família Poxviridae. Trata-se de uma doença zoonótica viral, em que sua transmissão para humanos pode ocorrer por meio do contato com: pessoa infectada pelo mpox vírus, materiais contaminados com o vírus ou animais silvestres (roedores) infectados.

## Sintomas e sinais

Erupções cutâneas ou lesões de pele, linfonodos inchados (ínguas), febre, dor de cabeça, dores no corpo, calafrio e fraqueza.

O intervalo de tempo entre o primeiro contato com o vírus até o início dos sinais e sintomas da Mpox

(período de incubação) é tipicamente de 3 a 16 dias, mas pode chegar a 21 dias. Após a manifestação de sintomas como erupções na pele, o período em que as crostas desaparecem, a pessoa doente deixa de transmitir o vírus a outras pessoas. As erupções na pele geralmente começam dentro de um a três dias após o início da febre, mas às vezes, podem aparecer antes da febre. As lesões podem ser planas ou levemente elevadas, preenchidas com líquido claro ou amarelado, podendo formar crostas, que secam e caem. O número de lesões em uma pessoa pode variar de algumas a milhares de lesões. As erupções tendem a se concentrar no rosto, na palma das mãos e planta dos pés, mas podem ocorrer em qualquer parte do corpo, inclusive na boca, olhos, órgãos genitais e no ânus.

## Diagnóstico

O diagnóstico da Mpox é realizado de forma laboratorial, por teste molecular ou sequenciamento genético. A amostra a ser analisada será coletada, preferencialmente, da secreção das lesões. Quando as lesões já estão secas, o material encaminhado são as crostas das lesões.

## Transmissão

A principal forma de transmissão da Mpox ocorre por meio do contato direto pessoa a pessoa (pele, secreções) e exposição próxima e prolongada com gotículas e outras secreções respiratórias. Ocorre, principalmente, por meio do contato direto pessoa a pessoa com

as erupções e lesões na pele, fluidos corporais (tais como pus, sangue das lesões) de uma pessoa infectada. Úlceras, lesões ou feridas na boca também podem ser infectantes, o que significa que o vírus pode ser transmitido por meio da saliva. A infecção também pode ocorrer no contato com objetos recentemente contaminados, como roupas, toalhas, roupas de cama, ou objetos como utensílios e pratos, que foram contaminados com o vírus pelo contato com uma pessoa doente. Já a transmissão por meio de gotículas, normalmente, requer contato próximo prolongado entre o paciente infectado e outras pessoas, o que torna trabalhadores da saúde, familiares e parceiros íntimos, pessoas com maior risco de infecção. Uma pessoa pode transmitir a doença desde o momento em que os sintomas começam até a erupção ter cicatrizado completamente e uma nova camada de pele se formar. A doença geralmente evolui para quadros leves e moderados e pode durar de 2 a 4 semanas.

## Prevenção

A principal forma de proteção contra a Mpox é a prevenção. Assim, aconselha-se a evitar o contato direto com pessoas com suspeita ou confirmação da doença. E no caso da necessidade de contato (por exemplo: cuidadores, profissionais da saúde, familiares próximos e parceiros, etc.) utilizar luvas, máscaras, avental e óculos de proteção. Pessoas com suspeita ou confir-

mação da doença devem cumprir isolamento imediato, não compartilhar objetos e material de uso pessoal, tais como toalhas, roupas, lençóis, escovas de dente, talheres, até o término do período de transmissão. Lave regularmente as mãos com água e sabão ou utilize álcool em gel, principalmente após o contato com a pessoa infectada, suas roupas, lençóis, toalhas e outros itens ou superfícies que possam ter entrado em contato com as erupções e lesões da pele ou secreções respiratórias (por exemplo, utensílios, pratos). Lave as roupas de cama, roupas, toalhas, lençóis, talheres e objetos pessoais da pessoa com água morna e detergente. Limpe e desinfete todas as superfícies contaminadas e descartar os resíduos contaminados (por exemplo, curativos) de forma adequada. Todas as pessoas com sintomas compatíveis de Mpox devem procurar uma unidade básica de saúde imediatamente e adotar as medidas de prevenção.

## Tratamento

Atualmente, o tratamento dos casos de Mpox tem se sustentado em medidas de suporte clínico com o objetivo de aliviar sintomas; prevenir e tratar complicações e evitar sequelas. A maioria dos casos apresenta sinais e sintomas leves e moderados. Até o momento, não se dispõe de medicamento aprovado especificamente para Mpox.

Fonte:  
[www.gov.br/saude](http://www.gov.br/saude)



## Passo Fundo

A CIDADE QUE VOCÊ VIVE

É O LUGAR QUE A GENTE CONSTRÓI

juntos

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

**O PODER DA COMUNIDADE**

CÂMARA DE VEREADORES PASSO FUNDO - RS

[cmpf.rs.gov.br](http://cmpf.rs.gov.br)

[Camara de Vereadores PF](#)

[camarapf](#)




PARTICIPE das Sessões: Segundas e Quartas a partir das 15h

Entre em CONTATO: Dúvidas, opiniões e sugestões ligue: 54 3316.7300



# Mulheres grávidas **devem se preocupar com a saúde vascular**

**Em alguns casos, a gestante pode ter trombose venosa profunda**

As alterações que ocorrem no corpo da mulher durante a gestação refletem na saúde em todos os aspectos, inclusive na circulação sanguínea e, principalmente, no sistema venoso. Inchaço e surgimento ou piora de varizes são os principais problemas apresentados durante os nove meses, principalmente pela elevação de hormônios femininos. Em casos mais graves, a gestante pode desenvolver a trombose venosa profunda (TVP), apesar de a incidência desse problema ser mínima.

De acordo com estimativas da Sociedade Brasileira de Angiologia e de Cirurgia Vascular (SBACV), há uma prevalência média da TVP de 38% na população geral brasileira, sendo encontrada em 30% dos homens e 45% das mulheres, levando em consideração todas as faixas etárias. Quanto mais idoso maior a prevalência sendo que

70% das pessoas acima dos 70 anos podem ter varizes. Os maiores fatores de risco são predisposição familiar, sexo feminino (proporção de até 2,3 para 1 homem), idade (quanto mais idoso maior a prevalência), obesidade. Nas mulheres, além das questões genéticas, idade e obesidade, o risco se intensifica de acordo com o aumento de gestações anteriores.

Naturalmente, a gestação promove uma elevação significativa dos níveis hormonais, entre eles progesterona, estrogênio, gonadotrofina coriônica humana (hCG) e o hormônio lactogênio placentário (hPL). Cada um deles tem uma função para a progressão da gestação e sua manutenção. Mas, para o sistema venoso, isso acarreta uma dilatação das veias do organismo, tornando-as mais complacentes e volumosas, que aumentam com o decorrer da gestação e causam

inchaço, cansaço, dor, vasinhos e veias aparentes e sensação de queimação nas pernas.

A partir do sexto mês de gestação, com o crescimento do bebê e da extensão abdominal, o retorno venoso da gestante é prejudicado, dessa forma, o útero pode comprimir a veia cava e causar uma intensificação dos sintomas de inchaço e dor. Fatores como o histórico de TVP e antecedente pessoal para a ocorrência de abortos repetidos devem ser avaliados durante o acompanhamento gestacional. Alguns outros precedentes também podem influenciar negativamente na qualidade de vida da gestante, como por exemplo, histórico de uso de tabaco, obesidade, sedentarismo e até mesmo alguns transtornos psicológicos.

Durante a gravidez é muito importante realizar o acompanhamento com um cirurgião vascular, para esclarecimento de dúvidas e até mesmo para diminuir o sofrimento causado pelo aparecimento de vasinhos ou varizes. Assim,

o médico será capaz de identificar um tratamento viável, como o uso de meias elásticas para controlar a vasodilatação dos membros das pernas e dos pés, uma vez que alguns medicamentos e procedimentos cirúrgicos podem ser altamente arriscados, tanto para a mãe quanto para a criança. Em casos de prevenção e tratamento de quadros tromboembólicos, como a TVP, pode ser necessário o uso de medicamentos específicos, comprovadamente seguros para o feto. Outras formas de prevenção são o uso regular de meias elásticas, a alimentação saudável, evitar ganhar peso durante a gestação, caminhadas diárias e elevar as pernas algumas vezes por dia.

Uma grande parte [dos vasinhos e varizes] desaparece após o parto e durante os primeiros meses. O momento ideal para tratá-las é a partir do terceiro mês de amamentação.



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

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

**Top Life**  
PURIFICADORES DE ÁGUA

Purificadores de Água  
**LACOURT & PINNO**

☎ 54 99979-9003 ☎ 54 3198-0771

**Cirurgia Vascular**  
**Cirurgia Endovascular**  
**Ecodopler Vascular**

**Dr. Tiago Scherer**  
CREMERS 30693

☎ 54 3311-6862

📍 Rua Uruguai, 1570/10º andar - Ed. Medical Center - Passo Fundo/RS

**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

# Risco de trombose na gestação e puerpério

A gestação implica em uma grande modificação no organismo da mulher, incluindo alteração dos fatores de coagulação e, consequentemente, aumento do risco de doenças tromboembólicas. Na gestação, há um aumento



da capacidade venosa e a pressão venosa nas pernas, resultando em estase (redução do fluxo sanguíneo) e estado de hipercoagulabilidade (aumento do risco de trombose). Apesar de termos esta grande modificação durante a gestação, a maioria dos casos de tromboembolismo se desenvolve no pós-parto (período de 6 semanas após o parto). Ambas vias de parto (parto natural ou cesariana) aumentam o risco de trombose.

Muitas vezes, a trombose pode ser assintomática. Quando apresenta sintomas, está ligada ao aumento de tamanho da panturrilha, dor e desconforto no local (trombose venosa profunda), sendo mais comum a trombose ocorrer nas veias da perna. Também pode cursar com sintomas respiratórios, como falta de ar, cansaço aos esforços e palpitações, sendo esta uma manifestação mais grande da trombose, pois está ligada ao comprometimento pulmonar (tromboembolismo pulmonar).

## E o diagnóstico?

O diagnóstico é feito através do ultrassom venoso com doppler dos vasos comprometidos, sendo este o primeiro exame a ser realizado

quando há a suspeita clínica. Nele, é possível ver o vaso que tem a trombose para que já possa ser iniciado o tratamento. Para os casos de embolia pulmonar, o exame ideal é a tomografia pulmonar. Esta, porém, tem limitações de realização na gestação devido a radiação e ao contraste. Se há suspeita clínica, pode ser realizada a cintilografia pulmonar – outro exame que também detecta a embolia pulmonar, com menos riscos na gestante.

## Como funciona o tratamento?

O tratamento é realizado com anticoagulação, semelhante aos pacientes não gestantes. Porém, na gestante, há restrição ao uso de alguns anticoagulantes devido ao risco ao bebê, pois muitos anticoagulantes passam pela placenta e podem ter riscos ao feto. No período pós-parto também há um cuidado especial com relação a amamentação, pois há anticoagulantes que passam pelo leite e não podem ser utilizados. Para pacientes que possuam fatores de risco aumentados para desenvolver trombose, como mulheres com trombofilia de alto risco, abortos de repetição, idade avançada, história pregressa pessoal ou familiar de eventos

tromboembólicos, entre outros, muitas vezes é indicada medicação profilática durante toda gestação e puerpério.

Nestes casos, o intuito do tratamento é reduzir o risco de ocorrer trombose nas mulheres que possuem chances maiores de desenvolvê-la. Entretanto, este risco deve ser muito bem avaliado pelo hematologista em conjunto com o obstetra, para sabermos quais gestantes realmente se beneficiam de tratamentos preventivos. Desta forma, o mais importante é ter o conhecimento de que a gestação e o período após o parto estão relacionadas a risco maior de desenvolver doenças tromboembólicas, porém, a maioria das gestantes, não apresentarão nenhuma complicação. O melhor que podemos fazer é ter um acompanhamento obstétrico adequado e, caso seja identificado algum fator de risco adicional ou sintomas ligados a estas doenças, uma avaliação com um hematologista deve ser realizada para que o melhor tratamento possa ser oferecido, no momento certo e evitando complicações.

Fonte:  
Hematoclin  
(54) 3622-4655  
@clinicahematoclin

1ª FRANQUIA ESPECIALIZADA EM TRATAMENTO DE HÉRNIA DISCAL DO BRASIL

## EM QUAL LUGAR A DOR NA COLUNA TE AFETA MAIS?

A dor na coluna é um sintoma de que **algo está errado**, mas nem sempre é um sintoma de doença. O importante é encontrar a **causa desta dor**. Você está sofrendo com **dor na coluna** ou no **nervo ciático**?

**AGENDE AGORA UMA CONSULTA, NÓS PODEMOS LHE AJUDAR!**

**F: (54) 99664-1201**

**Rua Eduardo de Brito, 301, Centro | Passo Fundo**

**DOUTOR HÉRNIA**  
FRANCHISING

# Fisioterapia Pélvica no preparo para o parto



## ➤ O que é a Fisioterapia Pélvica?

A Fisioterapia Pélvica é uma especialidade que atua na prevenção e no tratamento de disfunções do assoalho pélvico, músculos responsáveis por sustentar órgãos como bexiga, útero e intestino. Durante a gestação, ela prepara o corpo da mulher para o parto e para o pós-parto.

## ➤ Por que ela é importante durante a gravidez?

Durante a gestação, o corpo da mulher passa por diversas mudanças hormonais e físicas. A Fisioterapia Pélvica ajuda a fortalecer e ao mesmo tempo flexibilizar os músculos do assoalho pélvico, reduzindo dores, incontinência urinária e preparando a musculatura para o momento do parto.

## ➤ A Fisioterapia Pélvica é indicada para todos os tipos de parto?

Sim. Independentemente da via escolhida, tanto no parto vaginal ou cesárea a Fisioterapia Pélvica traz benefícios. No parto vaginal, auxilia no controle muscular e na prevenção de lacerações. Na cesárea, contribui para a recuperação mais rápida e para o fortalecimento da região abdominal e pélvica.

## ➤ Quais exercícios são realizados?

São utilizados exercícios de fortalecimento, relaxamento, alongamentos, técnicas respiratórias e consciência corporal. O profissional também pode utilizar recursos como bolas terapêuticas e massagens perineais para pre-

parar a musculatura.

## ➤ A Fisioterapia Pélvica ajuda a diminuir a dor no parto?

Sim. Ao melhorar a flexibilidade e o controle muscular, a mulher consegue lidar melhor com as contrações. As técnicas respiratórias também ajudam no relaxamento e no alívio da dor durante o trabalho de parto.

## ➤ Ela previne problemas após o parto?

Com certeza. A fisioterapia pélvica auxilia na prevenção de incontinência urinária, prolapso (queda de órgãos pélvicos), dores pélvicas e dificuldades na retomada da vida sexual, promovendo uma recuperação mais saudável.

## ➤ Quando a gestante deve iniciar o acompanhamento?

O ideal é iniciar a partir de 14 semanas, após liberação médica. É importante entender que diferentes mulheres e complexidades levam ao gestar, parir e sentir. Por isso o plano terapêutico é individualizado, com acolhimento, escuta ativa, orientações e movimentos que vão promover saúde, para que tudo funcione bem.

Cada mulher é única e devemos pensar além do parto, cuidando para que essa gestante viva esse momento lindo com qualidade de vida e funcionalidade.



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

Seu **cabelo** voltou da **praia...** mas a **saúde** ficou por lá?

Nós podemos te ajudar!  
Agende sua avaliação e sinta a diferença desde a raiz.



Sol, sal e vento danificam os fios e o couro cabeludo, causando ressecamento, frizz, quebra e até queda.

Com a **terapia capilar integrativa**, você recebe uma **avaliação personalizada** e **tratamentos específicos** para **recuperar a saúde, a força e o crescimento dos cabelos**.

Mais do que estética:  
**cuidado e bem-estar desde a raiz.**



**Rovena Ongaratto**

TERAPEUTA CAPILAR INTEGRATIVA

(54) 99629-5737 @espaco\_lamitie  
Espaço L'Amitie - Rua Morom, 2384/Sala 1 - Centro



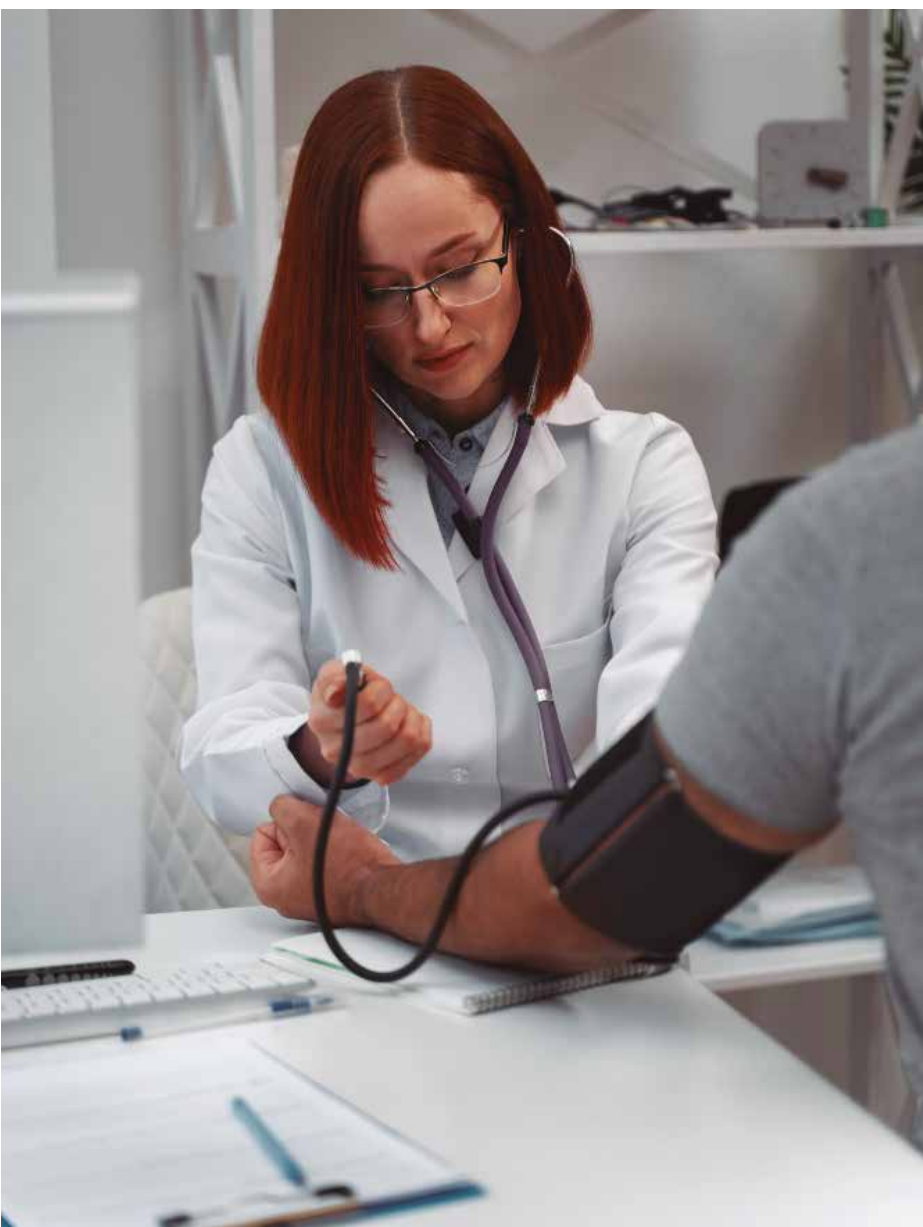
A **fisioterapia pélvica** é essencial para a promoção da **saúde** e da **qualidade de vida**, sendo **indicada para todas as pessoas**, independente de idade ou gênero, que desejam **prevenir ou tratar disfunções do assoalho pélvico** e viver com mais bem-estar.

### 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



# Planamedi

## amplia acesso à saúde com rede estruturada e atendimento 24 horas

Em um cenário em que o acesso à saúde se torna cada vez mais necessário, iniciativas que oferecem praticidade e redução de custos ganham destaque. É nesse contexto que o Planamedi, cartão de descontos em saúde disponibilizado pelo Grupo Planalto, surge como uma alternativa para famílias que buscam atendimento de qualidade com mais tranquilidade.

A proposta do Planamedi é ampliar o acesso a serviços médicos por meio de uma rede credenciada abrangente e benefícios diferenciados. Entre os principais destaques está a telemedicina com consultas ilimitadas por videochamada, permitindo atendimento com médico clínico geral 24 horas por dia, todos os dias da semana.

O cartão também oferece descontos significativos em consultas presenciais, contemplando mais de 150 especialidades médicas. A rede

credenciada reúne mais de 4 mil pontos de atendimento, incluindo laboratórios, clínicas e hospitais conveniados, proporcionando cobertura para diferentes necessidades na área da saúde.

Além dos atendimentos médicos, o Planamedi disponibiliza benefícios adicionais, como ambulância 24 horas para atendimento residencial (com disponibilidade conforme a região), cobertura ampliada e ambulância com equipe médica para eventos. Também há opções de planos funerários estruturados, voltados a oferecer suporte e organização em momentos delicados.

Com foco em acessibilidade e prevenção, o Planamedi se posiciona como uma solução voltada à promoção da saúde, oferecendo mais segurança e previsibilidade para as famílias.

## CUIDAR DA SUA SAÚDE E DA SUA FAMÍLIA FICOU AINDA MAIS FÁCIL



### CONSULTAS E EXAMES COM ATÉ 70% DE DESCONTOS

Mais de **4.500 profissionais** credenciados em **150 atividades** diferentes na área da saúde.

- ✓ **Telemedicina** com consultas ilimitadas
- ✓ **Benefícios extras** como **ambulância para pronto atendimento residencial**

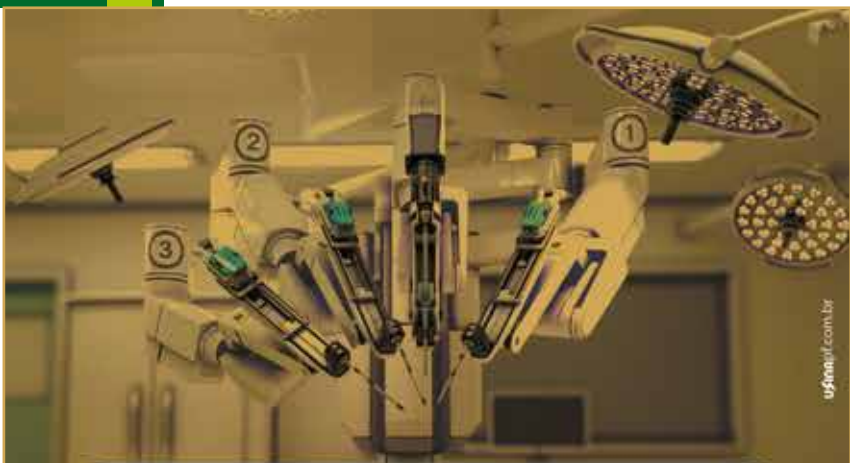


Rede de Credenciados  
**VIAMEDI**

Faça sua adesão

54 9.8129.0584

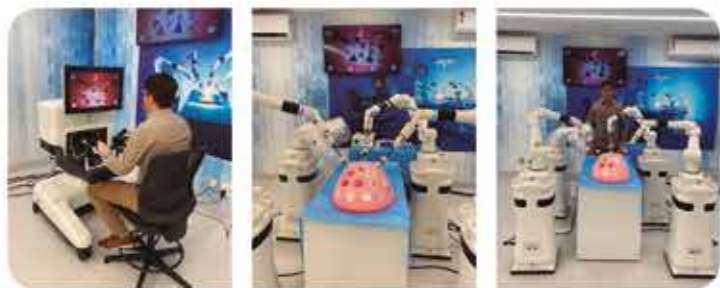
54 3313.0458



## 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-oncologia | Cirurgia Robótica  
CRM 22.402e - RQE 16.194

☎ (54) 3045-6564

☎ (54) 99133-9394

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

# Cálculo Renal

O cálculo renal, problema também conhecido pelos pacientes como pedra nos rins, é um quadro agudo que costuma causar fortes dores e desconforto nas pessoas afetadas.

### Mas o que é o cálculo renal?

De uma maneira simples e resumida, o cálculo renal é uma pequena massa formada a partir de cristais. Ele fica nos rins ou no trato urinário dos pacientes, podendo ser dividido em quatro tipos diferentes:

- cálculo de cálcio;
- cálculo de estruvita;
- cálculo de cistina;
- cálculo de ácido úrico;

Cada tipo varia de acordo com as principais características da pedra e como elas foram formadas.

### Quais os principais sintomas da pedra nos rins?

O sintoma mais evidente e característico é a dor intensa e aguda. Os pacientes chegam aos hospitais muitas vezes já debilitados pelo grande desconforto causado pelo cálculo renal.

Normalmente, essas dores costumam afetar o abdômen do paciente e suas costas. A intensidade é alta e é indicado que o afetado procure ajuda médica o mais breve possível, para evitar a piora do quadro.

Além da dor, é comum que os pacientes ainda apresentem febre alta, vômito, dificuldades de ir ao banheiro e até sangue na urina, podendo variar de acordo com a reação, a sensibilidade e o organismo de cada um.

### Quem pode sofrer com o cálculo renal?

A pedra nos rins pode surgir em homens e mulheres de diferentes idades, mas essa doença tem alguns fatores de risco e grupos de maior incidência. Conheça quais

são eles:

- pessoas com 40 anos ou mais;
- histórico familiar;
- pessoas com dietas ricas em açúcar, proteína e sódio;
- obesos;
- pessoas que ingerem pouca água;
- entre outros.

Esses são apenas alguns dos fatores que contribuem para uma maior probabilidade de sofrer com a doença. Além deles, existem outros que também ajudam no aparecimento desse problema.

### E como diagnosticar o problema?

Antes mesmo de visitar o médico ou a emergência, o paciente, provavelmente, irá sentir os sintomas comuns desse tipo de problema. Assim que ele relatar o que está sentindo ao especialista, este irá pedir uma série de exames para um diagnóstico preciso.

O paciente deverá fazer com urgência diferentes testes para verificar se há alguma infecção de urina, qual o comprometimento da função renal e qual a dimensão do cálculo.

Para realizar todas essas verificações, costumam ser pedidos radiografias, ultrassonografias, tomografia de abdômen e outros exames de imagem que os médicos julgarem necessários. Além disso, é comum que o especialista solicite exames de sangue e de urina para uma melhor avaliação do metabolismo.

### Consulte-se com um especialista

Para saber mais sobre o cálculo renal e passar por uma consulta de rotina, aproveite para agendar um horário no Urologista.



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

## Podóloga Karina Ckrauz

### 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 • Podogeriatría • Órteses • Palmilhas terapêuticas
- Crocs terapêutico • Chinelos terapêuticos • Tratamento com Knesio Tape
- Tratamento com ondas de choque

AGENDE UMA AVALIAÇÃO ☎ 54 99165-6560 📧 @karinackrauz

## 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 cotiadio 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

### DRA. AMANDA CIGOGNINI

Cirurgiã-Dentista especialista em Implantes Dentários  
CRO/RS 28732

Implantes | Próteses | Sisos | Restaurações | Limpeza

O Cuidado que Reconstrói um Sorriso Confiante

(54) 99660-0589

@dra.amandacigognini

R. Capitão Eleutério, 610 - Centro - Passo Fundo



Enxergue **com precisão.**  
Escolha quem entende  
de lentes.



Óculos de grau com tecnologia, qualidade e fabricação própria.

Na Óptica Fisch, você conta com laboratório próprio e **mais de duas décadas de experiência** na produção de lentes. Isso significa **mais controle de qualidade, agilidade e soluções personalizadas para a sua visão.** Trabalhamos com diversas linhas de armações e lentes com tecnologia e conforto visual.



ÓPTICA  
**FISCH**

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



# Microfisioterapia na Ansiedade Infantil

De acordo com o IBP (Instituto Brasileiro de Psiquiatria) cerca de 15% das crianças e adolescentes, sofrem de algum tipo de transtorno de ansiedade.

A Ansiedade infantil pode se manifestar de diferentes formas e aspectos na vida da criança. Além dos sintomas emocionais, também podem apresentar sintomas físicos, como tensão muscular, dores de cabeça, dor no estômago, inquietação, sensação de coração acelerado, suores, aperto no peito, roer unhas, coceiras que vão mudando de lugar. Comportamentos como querer fugir, se esconder, choro exacerbado, pânico, pesadelos, dificuldades com o sono, irritabilidade ou expressões de medo podem indicar também a ansiedade.

Estes sintomas podem aparecer por alguma situação vivida pela criança ou pelo ambiente em que ela está vivendo. Algumas

vezes pode ser apenas um quadro de ansiedade e desaparecer, mas quando persiste é necessário eliminar do corpo estes conflitos para que a criança pare de sofrer, o que leva ao sofrimento de toda a família.

A Microfisioterapia pode ser uma grande aliada neste momento, pois é uma técnica manual que através de toques sutis no corpo, seguindo mapas corporais, consegue identificar e ajudar o corpo a liberar “cicatrices” deixadas por situações vividas, não aceitas ou não resolvidas que estão causando estes danos ao corpo. Com isso, podemos ajudar a promover a melhora ou eliminação da memória do corpo, do conflito biológico vivido, ocorrendo uma melhora dos sintomas e bem-estar da criança.



Fonte:  
**Carina Tagliari**  
Fisioterapeuta - Crefito5/ 75.750 - F  
(54) 98121-9229 / (54) 99924-8792  
@carinatagliari

**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:**

Você é o responsável pelo processo de lavagem e secagem

Capacidade do Cesto 10 Kg de roupas (aproximadamente 25 peças)

Tempo aproximado para lavar e secar de 75 minutos

Você pode escolher entre os produtos **OMO Comfort** e **CHRISTEYNS**

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

\*O preço poderá ser alterado sem aviso prévio.

vamos viajar

**ALGUNS DOS NOSSOS DESTINOS EM 2026!**

Aparecida (Março)  
Buenos Aires (Carnaval)  
Montevideu (Carnaval)  
Ilha do Mel (Páscoa)  
Fenadoce (Julho)  
Festiqueijo (Julho)  
Bariloche  
Gramado  
e muito mais!

**Jamil MAGIC BUS**

☎ 54 99964-4403 📍 Travessa Expedicionário, 31 - Passo Fundo  
[www.jamilmagicbus.com.br](http://www.jamilmagicbus.com.br)

**SHOWS • VIAGENS NACIONAIS • VIAGENS INTERNACIONAIS**



## Dr. Fábio Ferreira Aneris

Ortodontia e Implante RT - CRO 23099

Cuidamos do seu sorriso com um atendimento personalizado e de alta qualidade, voltado para o que há de mais moderno e eficaz na odontologia.

A clínica odontológica do Dr. Fábio Aneris se destaca por oferecer um atendimento de alta qualidade, combinando tecnologia de ponta com cuidado humanizado.

## Conheça nossos profissionais

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



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



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



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

### Facetas



### Próteses fixas



### Implantes dentários



### Aparelho ortodôntico metálico



### Aparelho ortodôntico estético



### Alinhadores



## Confira nossos parceiros



Ofertas exclusivas para funcionários e dependentes!



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

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

# Muito além da dor de cabeça, um comprometimento da boca

Dores de cabeça diárias de intensidade média a alta, podem ter relação direta com a boca, assim como torcicolos frequentes, tonturas e por vezes aquele zumbido que acompanha alguns momentos do dia ou da noite. Quando, ao abriremos a boca, percebemos sons do tipo estalos ou sensação de areia próximo ao ouvido podemos estar diante de um quadro chamado DISFUNÇÃO TEMPOROMANDIBULAR, também conhecido como DTM, que leva a todos os sinais citados anteriormente.



É muito comum a ingestão de analgésicos ou relaxantes musculares com ação anti-inflamatória para o alívio destes sintomas, o que além de intoxicar desnecessariamente o organismo, não vai resolver em definitivo o problema. Porém, você já se perguntou qual a origem destes incômodos? Estamos falando de uma articulação extremamente sensível localizada à frente do ouvido que está constantemente ligada à fala e à mastigação. Sem sombra de dúvida é a articulação mais usada do nosso

corpo. A saúde desta articulação está diretamente ligada a doenças reumáticas, doenças autoimunes, a traumas como tombos e pancadas em várias regiões do corpo, em especial na cabeça, que podem ter acontecido durante a infância ou mesmo na idade adulta. Este histórico leva a adaptações corporais que ao longo do tempo diminuem a qualidade de vida do indivíduo, trazendo limitações de movimento e alterações na postura corporal, interferindo na qualidade do sono, podendo estar diretamente

relacionado a quadros de apneia.

Outro fato curioso é que a maior incidência de DTMs acontece no sexo feminino, porém não existe uma idade mínima. Crianças também apresentam sinais e sintomas relacionados e neste caso cabe aos pais ou responsáveis estarem atentos às queixas e mudanças na rotina e no comportamento da criança.

Estas alterações, por terem múltiplas origens, também devem ser tratadas de forma multidisciplinar, que é quando se obtém os

melhores resultados em menor tempo de tratamento. A parte boa desta história é que com o conhecimento do profissional e a dedicação do paciente os casos são concluídos com estabilidade, sendo um tratamento definitivo para a melhora das funções e qualidade de vida.

Tudo começa por uma AVALIAÇÃO ODONTOLÓGICA minuciosa, onde os sinais captados pelo profissional levam a um questionamento mais profundo sobre o conforto do paciente e seu histórico médico. Afinal, qual dentista perguntará sobre dores ou sensações estranhas nos ouvidos ou nas costas? Ou mesmo sobre dores de cabeça e qualidade do sono? O importante é entender que existem casos de DTM que não se manifestam com dor propriamente na articulação, desta forma confundindo o diagnóstico.



Fonte:  
**Dra. Kelly Cristiane Jacobs**  
Cirurgiã-Dentista CRO/RS  
(54) 99940-3637  
@drakellyjacobs

**13 anos**  
espço **pilates**

Pratique ser feliz:  
**Pratique pilates!**

No nosso mês de aniversário venha  
**FAZER SUA AULA EXPERIMENTAL GRATUITA**

☎ 54 99627-7499      📍 Rua Otávio Bilac, 66A  
Petrópolis, Passo Fundo

**Luiza Menegatti**  
Psicóloga Clínica  
CRP 07/37954

• Pós-graduada em Terapia Familiar Sistêmica

• Atendimentos: Adolescentes e Adultos (individual, casais e família)

(54) 99678-1704  
Rua XV de Novembro, 885 - Ed. Hawaii  
@psico.luizamenegatti

**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

**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 Cadoro - Centro

📍 @aline\_andrade    📞 (54) 98106-0014

# Março Azul-Marinho



A campanha Março Azul Marinho tem por objetivo alertar a população sobre a conscientização da prevenção e combate do câncer colorretal.

## O que é o câncer colorretal?

São tumores que acometem o intestino grosso, principalmente nas regiões chamadas de colo, reto e ânus. No Brasil o tumor colorretal é o quarto que mais atinge homens e o terceiro nas mulheres com maior incidência nas regiões Sul e Sudeste.

Os principais fatores relacionados ao maior risco de desenvolver câncer colorretal são:

- ➔ Idade: acima de 50 anos;
- ➔ História familiar de câncer de intestino;
- ➔ Ter uma dieta:
  - Pobre em fibras;
  - Ingestão excessiva de carnes vermelhas;
  - Carnes processadas: salsicha, mortadela, linguiça, presunto, salame, bacon, peito de peru;

## Quais são os principais sintomas?

Os sintomas dependem da localização do câncer. **Câncer localizado no colo direito**, os sintomas mais frequentes são diarreia,

anemia e massa palpável.

**Câncer do colo esquerdo** apresenta constipação intestinal e obstrução intestinal.

**Câncer do reto** os sintomas são sensação de evacuar, muco e fezes em fitas.

A incidência de câncer com evolução assintomática ou com sintomas raros é o grande obstáculo para o diagnóstico precoce.

Em caso de suspeita da doença, qual especialidade profissional devemos procurar? O Proctologista.

## Como podemos prevenir?

Ter uma dieta rica em fibras produtos de origem vegetal, pobre em gordura saturada e diminuir ingestão de carnes vermelhas.

O câncer colorretal apresenta chances de cura se diagnosticado precocemente. O rastreamento e a vigilância do CCR se justificam pela alta incidência da doença e visa reduzir a mortalidade.

A prevenção está intimamente relacionada na detecção precoce de lesões pré-malignas, os adenomas. O diagnóstico precoce pode ser feito pela pesquisa de sangue oculto nas fezes e por colonoscopia.

Fonte:  
[www.suasauade.com.br](http://www.suasauade.com.br)

Hospital Beneficente Dr. César Santos

## Cuidado com segurança e carinho

**Em 2025, foram registrados:**

- 65 mil atendimentos na Emergência Adulta;
- 33 mil atendimentos no Hospital Dia da Criança;
- + de 260 mil exames realizados e 130 internações por mês.



# 7 benefícios do chocolate (e qual o melhor tipo)

O chocolate pode trazer alguns benefícios para a saúde, quando consumido com moderação, como promover a saúde do coração, aumentar a energia e melhorar o humor. Isso porque o chocolate é rico em flavonoides, cafeína e teobromina, compostos bioativos com ação antioxidante, estimulante e cardioprotetora.

Os principais benefícios do chocolate são:

### 1. Promove a saúde do coração:

O chocolate possui potentes antioxidantes, como os flavonoides, que atuam protegendo os tecidos do estresse oxidativo, diminuindo a oxidação das gorduras e melhorando o fluxo sanguíneo. Assim, o chocolate, especialmente o amargo, ajuda a manter a saúde do coração, diminuindo o risco de problemas como aterosclerose, infarto e derrame cerebral.

### 2. Fornece energia:

O chocolate é um alimento que fornece energia, por ser rico em carboidratos e gorduras, possuindo boas quantidades de calorias. Por isso, o chocolate pode ser um bom alimento para ser utilizado por pessoas que fazem treinos intensos

ou que possuem um trabalho com grande desgaste físico.

### 3. Ajuda a diminuir a pressão arterial:

O chocolate possui propriedades vasodilatadoras que melhoram a circulação sanguínea, já que é rico em flavonoides que aumentam a biodisponibilidade de óxido nítrico nas células endoteliais, ajudando a diminuir a pressão arterial. Além disso, devido à presença de antioxidantes, o chocolate ajuda a modular a função das plaquetas, diminuindo o risco de trombose.

### 4. Melhora a capacidade cognitiva:

Por conter boas quantidades de antioxidantes, o chocolate pode melhorar a capacidade cognitiva, estimulando a memória e reduzindo o risco de doenças neurodegenerativas. Além disso, o chocolate possui substâncias estimulantes, como a teobromina e a cafeína, que aumentam o alerta mental, ajudando a diminuir o cansaço e melhorando o rendimento intelectual.

### 5. Aumenta a sensação de saciedade:

O chocolate amargo e meio amargo possui fibras, o que ajuda a aumentar a sensação de saciedade entre as refeições, dimi-

nuindo o apetite e ajudando a controlar o peso corporal. No entanto, como o chocolate é muito rico em calorias, deve-se consumir esse alimento com moderação e priorizando o chocolate puro ou com mais de 60% de cacau, que possuem menos açúcar.

**6. Melhora o humor:** O chocolate meio amargo estimula a produção de endorfinas e aumenta as quantidades de serotonina no corpo, melhorando o humor. Isso acontece porque a serotonina é uma substância com ação antidepressiva natural que aumenta a sensação de bem-estar e ajuda a diminuir o estresse.

**7. Mantém a saúde da pele:** O chocolate meio amargo e amargo são ricos em antioxidantes, de forma que poderia ajudar a manter a saúde da pele ao diminuir a inflamação. Ao evitar os danos causados pelos radicais livres às células saudáveis, os chocolates com maior quantidade de cacau também poderiam ajudar a manter a pele jovem e atrasar o aparecimento de rugas.

Os principais tipos de chocolate são:

► **Chocolate branco:** não tem cacau e tem mais açúcar e gordura, possuindo menos benefícios para a saúde;

► **Chocolate ao leite:** é o mais comum e tem alguma quantidade de cacau, leite e açúcar;

► **Chocolate meio amargo:** é o que tem 40 a 55% de cacau, pouca quantidade de manteiga de cacau e açúcar;

► **Chocolate negro ou amargo:** é o que tem mais cacau, entre 60 a 85%, e menos açúcar e gordura;

► **Chocolate light:** este tipo pode conter uma redução de 25% ou mais de calorias ou qualquer outro nutriente;

► **Chocolate diet:** é o que não possui açúcar adicionado, sendo, podendo conter ou não adoçantes.

### O chocolate branco tem benefícios?

O chocolate branco é feito somente com a manteiga do cacau e por isso não tem os mesmos benefícios que o chocolate ao leite, amargo ou meio amargo.

Fonte: [www.tuasaude.com.br](http://www.tuasaude.com.br)



ESPAÇO Greice Ebertz



*Seu momento, seu cuidado*

<p><b>UNHAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Manicure</li> <li>Pedicure</li> </ul> <p><b>TERAPIAS:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Barras de Acces</li> <li>BMM Processo Corporal</li> </ul>	<p><b>MASSAGEM:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Drenagem Linfática</li> <li>Massagem Relaxante</li> <li>Terapêutica</li> <li>Pedras Quentes</li> <li>Ventosaterapia</li> </ul>
--	---

📞 54 99621-4821    📷 @greiceebertz

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



Angela de Souza Garbin

PSICÓLOGA - CRP 07/20522

Especialista em Dinâmicas das Relações Familiares e Conjugais  
Terapeuta Sistêmica de Casal e Família  
Atendimento: Individual | Casal | Família

📞 (54) **99191-6694**

📍 Endereço: Avenida Brasil, 322 - Sala 404  
Ed. Av. Brasil Center | Passo Fundo/RS

**Dona Pimenta** é uma marca de geleias artesanais produzidas manualmente, com ingredientes selecionados e muito amor em cada detalhe.

Com personalidade marcante e sabor intenso, transforma cada pote em uma experiência única e cheia de afeto.



**DONA PIMENTA**

FAÇA SUA ENCOMENDA

📞 54 99273-8130

📷 @donapimenta.pf

Sua especialidade  
é cuidar da saúde.



A nossa é  
administrar  
suas redes  
sociais.

Na área da saúde, confiança e credibilidade fazem toda a diferença.  
É exatamente isso que sua presença digital precisa transmitir!

Na Usina Comunicação, transformamos sua expertise em conteúdos estratégicos que engajam, informam e humanizam sua marca.

Deixe suas redes sociais com quem entende do assunto e foque no que realmente importa: o bem-estar dos seus pacientes.

☎ 54 99127-8125 / 99127-8101 @usinapf www.usinapf.com.br

**USINA**  
comunicação

SEGUNDA À SEXTA

# ALMOÇO EXECUTIVO



AOS SÁBADOS

# FEIJOADA

Reservas ☎ 54 99113-6218 @bacowinebarpf

📍 Rua Morom, 2410 - Boqueirão (meia quadra do Notre Dame) - Passo Fundo/RS

**BACO**  
WINE BAR



Uma **história** que **inspira**.  
Uma **edição** que **celebra**.

Em abril tem edição de **aniversário!**

**Participe** deste importante momento da nossa **história!**  
Anuncie sua **marca, produtos e serviços**.  
Não perca essa **oportunidade**.



**ANUNCIE AGORA!**

54 **99127-8125**

# Linfedema: quando o inchaço não é normal e precisa de atenção médica

Durante o mês de março, dedicado à conscientização sobre o Linfedema, é importante falar sobre uma condição ainda pouco conhecida, mas que afeta milhares de pessoas e pode impactar significativamente a qualidade de vida quando não diagnosticada e tratada adequadamente.

## O que é Linfedema e como identificar?

O Linfedema é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo de líquido linfático nos tecidos, causando inchaço persistente, geralmente nos braços ou nas pernas. Ele pode surgir de forma gradual, acompanhado de sensação de peso, endurecimento da pele, diminuição da mobilidade e aumento progressivo do volume do membro afetado. Diferentemente de um inchaço passageiro, o Linfedema tende a piorar com o tempo se não houver acompanhamento médico.

## Diferença entre Linfedema e edema comum

Embora ambos causem inchaço, o edema comum costuma estar

relacionado a situações temporárias, como longos períodos em pé, retenção de líquidos, alterações hormonais ou problemas cardíacos e renais. Já o Linfedema é persistente, não melhora completamente com repouso ou elevação do membro e está associado a alterações do sistema linfático.

Com o tempo, a pele pode ficar mais espessa e endurecida, o que não ocorre no edema simples.

## Principais causas do linfedema

O Linfedema pode ser primário,



ou secundário, mais comum, após cirurgias, retirada de linfonodos, radioterapia, infecções, traumas ou doenças vasculares. Pacientes que passaram por tratamento oncológico fazem parte do grupo de maior risco

e devem estar atentos aos sinais precoces.

## Tratamentos disponíveis e acompanhamento vascular

Apesar de não ter cura definitiva, o Linfedema pode ser con-

trolado com tratamento adequado. As opções incluem drenagem linfática, uso de meias ou bandagens compressivas, cuidados com a pele, exercícios específicos e acompanhamento médico especializado. O cirurgião vascular tem papel fundamental no diagnóstico, na diferenciação de outras causas de inchaço e na definição do tratamento mais adequado para cada paciente. Alerta: quando o inchaço não é "normal": Inchaço persistente, assimétrico, endurecido ou associado a dor, infecções frequentes ou alteração da pele não deve ser ignorado. O diagnóstico precoce faz toda a diferença para evitar complicações e preservar a qualidade de vida.

No mês do Dia Mundial do Linfedema, a principal mensagem é clara: inchaço não é normal. Procurar avaliação vascular especializada é um passo essencial para diagnóstico correto, tratamento adequado e mais saúde no dia a dia.

Fonte:

José Missio

Cirurgião vascular

CRM 42434 / RQE 39978

(54) 99920-9987

@josemissio.vascular



**SoluMedi**

**Agora em Passo Fundo!**

Na **SoluMedi** você agenda consultas médicas e exames com valores reduzidos, por meio de uma ampla rede de parceiros na região.

- ✓ Consultas em diversas especialidades
- ✓ Exames laboratoriais e de imagem
- ✓ Agendamento simples pelo WhatsApp
- ✓ Atendimento humanizado
- ✓ Pagamento online

Aqui você paga apenas quando usar, sem mensalidade!

Fale conosco agora mesmo:

📞 (54) 99475-1221

📞 (54) 3045-7169

Agendamento online ou presencial

📍 Nosso Endereço: Rua Uruguai, 613  
Sala 12 - Centro

**Yânia Oliveira**

Podologia e saúde



**ESTAMOS CONTRATANDO PROFISSIONAIS DE:**

- ✓ Estética
- ✓ Manicure
- ✓ Pedicure
- ✓ Serviços de Beleza

**ENTRE EM CONTATO E TRABALHE CONOSCO**

**54 9155-4197**



**José Missio**

CIRURGIA VASCULAR

CRM 42434 / RQE 39978

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

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

AGENDE SUA CONSULTA



📍 @josemissio.vascular

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

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

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

**ATENDE CONVÊNIOS**

MAIS DE UMA DÉCADA DE EXPERIÊNCIA E ESPECIALIZAÇÃO.





**MARIAH**  
HOME DECOR

*Não é sobre decorar.  
É sobre criar atmosfera.*

O Home Styling da Mariah Homedecor transforma seus ambientes, da sala ao quarto, criando espaços que acolhem, encantam e contam a sua história.

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



**Sua saúde começa nas escolhas que você faz hoje.**

Com nuts, frutas secas e snacks saudáveis da Celeiro Nature, sua saúde vai junto em qualquer lugar.

**PRODUTOS A GRANEL**  
• Grãos • Farinhas • Temperos • Sementes • Castanhas  
• Chás e ervas • Frutas cristalizadas e desidratadas

**TELE-ENTREGA**  
(54) 99927-7360

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

**CELEIRO NATURE DA NETO**



**Seu tempo é importante. E seu exame também.**

*Por isso, acessar seus resultados precisa ser simples.*

Sem precisar sair de casa, sem esperar envio por e-mail e sem depender de papel.

Com o **acesso online do IPPF**, médicos e pacientes visualizam exames em poucos passos, com segurança, praticidade e rapidez.

**Mais agilidade** para quem precisa da informação.  
**Mais eficiência** para o atendimento.

**IPPF**  
PATOLOGIA E BIOLOGIA MOLECULAR

ACREDITADO ONA

**Cuidar começa no diagnóstico.** Acesse seus exames pelo site: [www.ippf.com.br](http://www.ippf.com.br)

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

