

JORNAL Viva Bem

ano25
nº 285
Abril 2026

Periodicidade Mensal
Passo Fundo/RS
Distribuição Gratuita

www.jornalvivabem.com.br

@jvivabem



Pantik

PANIFICAÇÃO INTEGRAL

PÃES
LANCHES
DELICATESSEN

LEVE UMA VIDA INTEGRAL

R. Capitão Araújo, 297
Passo Fundo/RS
54 3601-0830
@pantikintegral



Edição de Aniversário!
Há 24 anos
informando,
cuidando e
fazendo parte
da sua vida!

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
Limpeza todo dia!

SEU PRODUTO DE LIMPEZA
DIRETO DE FÁBRICA

54 99222-6070 | limpasso.com.br
RUA ALCIDES MOURA, 127
(Em frente ao Hospital Municipal)

PACIENTE DO HOSPITAL
DE OLHOS LIONS RELATA
SUA EXPERIÊNCIA COM A
**CIRURGIA
REFRATIVA**

PÁGINA 03

HOSPITAL DE OLHOS LIONS
POC Dyonísio A. Martins 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

Medo de dizer “não” e o custo de não se posicionar

Dizer “não” pode parecer simples, mas para muitas mulheres isso vem carregado de medo, culpa e vergonha. Essa dificuldade não surge do nada. Desde muito pequenas, as mulheres são incentivadas a agradecer, cuidar e ser compreensivas, mesmo que a consequência seja se desagradar constantemente.

Na prática, isso aparece em situações comuns do dia a dia. Estar excessivamente disponível para atender demandas externas, ficar até mais tarde

no trabalho mesmo já estando sobrecarregada, concordar com decisões para evitar desconforto ou permanecer em relações que desgastam. São pequenas concessões que, somadas, promovem uma desconexão em relação a si mesmas.

As consequências não demoram a aparecer. Cansaço, irritação, sentimento de injustiça. Emoções que apontam um incômodo real, mas que nem sempre é nomeado. Dizer



“sim” para tudo e para todos pode parecer mais fácil no momento, mas pode gerar um alto custo emocional.

E por que é tão difícil estabelecer esses limites? Muitas vezes, ao tentar dizer “não”, surge o medo de ser vista como egoísta ou de se tornar uma pessoa ruim por recusar um pedido. No fim, tanto o “sim” quanto o “não” podem gerar des-

conforto. A diferença está em escolher qual deles não te afasta de quem você é, dos seus valores e do que faz sentido para a sua vida.

Aprender a dizer “não” te faz uma pessoa mais coerente com seus limites, e te ajuda a se posicionar com mais honestidade. Mas, isso raramente acontece sozinho, porque envolve lidar com culpa, medo e padrões antigos que já foram naturalizados. A psicoterapia pode ajudar justamente nesse processo, oferecendo

um espaço para entender essas repetições, questionar padrões e construir formas de lidar com o desconforto de talvez desagradar. E assim, o “não” deixa de ser um problema e passa a ser uma escolha mais consciente, alinhada com o que faz sentido para você.

Fonte:
Josiane Antunes Camargo
 Psicóloga - CRP 07/31832
 (54) 99136-3616
 @psicojosianecamargo



Curiosidades sobre Aniversários

- Em média, uma pessoa partilha o dia de aniversário com 20,8 milhões de outras pessoas vivas (nascidas em diferentes anos);
- Numa sala com 75 pessoas, há mais de 99,9% de hipóteses de duas partilharem a data de aniversário;
- Reza a história que os bolos com velas são uma tradição da Antiga Grécia, uma oferenda à Ártemis, deusa da natureza selvagem, da caça e da lua. As velas simbolizariam, então, o luar;
- Segundo um estudo da empresa de estudos de mercado britânica YouGov, 19% das pessoas adoram o dia de anos; 24% gostam dele; 47% têm opinião neutra; 7% não gostam e 4% odeiam;
- O registo mais antigo de um convite de aniversário foi encontrado no Norte de Inglaterra, em 1973, numa Placa de Vindolanda, e foi escrito por Claudia Severa, mulher de um comandante romano, para a sua irmã. É do ano 103 d.C;
- O aniversário mais longo registado pelo Guinness World Records é do norte-americano Paul Morgan, e foi batido em Lihue, Havai, a 3 de fevereiro de 2018, através de uma viagem por diferentes fusos horários que durou 48h. Passou por Apia, em Samoa, Auckland, na Nova Zelândia, Los Angeles, na Califórnia e Lihue, no Havai;
- Por falar em recordes, o bolo mais comprido do mundo media 5.300 metros, e é um recorde detido pela Associação de Padeiros de Kerala, na Índia, com um evento ocorrido dia 15 de janeiro de 2020.

Amor que se vê no cuidado.

- Banho & Tosa
- Tosa da raça
- Tosa higiênica
- Colorimetria
- Penteados
- Hidratações
- Colorimetria
- Corte de unhas
- Remoção de subpêlos

Na Estética Canina, tratamos seu pet com todo carinho para que ele fique lindo, saudável e bem cuidado.

AGENDE AGORA:
 54 99246-7777

@esteticacaninabyericalimapf
 Rua Isa Dipp, 147 - Vila Luiza - Passo Fundo RS

Estética Canina
 By Érica Lima

AMOR DE MÃE

Neste Dia das Mães, não dê apenas um presente. Dê uma experiência que fará parte da história da sua família para sempre. ❤️

Ensaio especiais para mães e filhos, com direção completa, em um novo ambiente para valorizar o que você tem de mais precioso: o vínculo.

Porque o tempo passa — e esse momento não volta.

Vagas LIMITADAS para o Dia das Mães.
 Atendimento com hora marcada.
 Garanta seu horário.
Agendamentos: 51 89435983
 Maitê Araújo Fotografia
 Av. Presidente Vargas 541 - CEPV - Sala 40

“Foi como um milagre”: paciente do Hospital de Olhos Lions relata sua experiência com a cirurgia refrativa

A liberdade de enxergar com clareza, sem depender de óculos ou lentes de contato, é um sonho para muitas pessoas. No Hospital de Olhos Lions, essa realidade se torna possível através da cirurgia refrativa, realizada com o laser Zeiss MEL 90, tecnologia exclu-

siva no interior do Rio Grande do Sul. Entre os pacientes que tiveram suas vidas transformadas pela cirurgia está Fernanda Fuga, moradora de Guaporé (RS). Ela sofria com miopia e astigmatismo em grau avançado e encontrou no Hospital de Olhos Lions a solução para seu problema visual.

“Por uma indicação, cheguei até o hospital e conheci o doutor Carlos Ramos, que, na primeira avaliação, já me indicou a cirurgia refrativa”, conta Fernanda. O procedimento, segundo ela, foi rápido e totalmente indolor. “A cirurgia em si foi completamente indolor. Prática, rápida. A recuperação também foi incrível, maravilhosa. Não senti dor nenhuma. Eu não tomei um único medicamento para dor. Foi bem tranquilo”, relata. A mudança na visão foi percebida logo após o procedimento. “De imediato, no pós-cirurgia, eu já saí de lá sem precisar fazer

o uso do óculos. Já enxergando, que era uma coisa que no meu mundo já não existia. Eu vivia em um mundo borrado e sem cor”, descreve Fernanda, emocionada.

A experiência no bloco cirúrgico foi marcante para a paciente. “Fiz toda a preparação e ali eu entreguei meus óculos. Entrei, fiz todo o procedimento e fui para a cirurgia. Foi prática, foi indolor. Excelentes profissionais me acompanhando. Feita a cirurgia, voltei para a sala de recuperação e, em questão de poucos minutos, comecei a enxergar as pessoas ao meu redor, o relógio na parede, o rosto dos profissionais que me atenderam. Antes (sem o óculos), eu não enxergava nada disso”, recorda.

O momento mais emocionante para Fernanda foi quando viu, pela primeira vez sem óculos, o rosto do médico responsável pelo seu procedimento. “O doutor Carlos veio me ver no pós-

-operatório e eu olhei para ele e enxerguei seu rosto pela primeira vez, sem óculos, e com certa nitidez. Depois daí, só foi melhorando muito, muito mesmo. Foi muito incrível. Esse dia foi muito emocionante para mim.”

Agora, com uma nova visão da vida, Fernanda recomenda a cirurgia para quem deseja se libertar dos óculos e lentes de contato. “Essa experiência me trouxe uma liberdade, me trouxe de volta à vida. Não depender de um óculos ou de uma lente hoje traz uma realização maravilhosa. Super indico a cirurgia, o hospital e seus excelentes profissionais”, finalizou.

Agende sua avaliação

Quer transformar também sua vida? Agende uma avaliação através do telefone ou WhatsApp 54 3318-0200 e diga adeus ao óculos!



Moradora de Guaporé, Fernanda Fuga disse adeus ao óculos graças a cirurgia refrativa



PROJETO POPULAÇÃO INFANTIL:

Hospital de Olhos Lions avança e realiza entrega de 100 óculos; mais de 600 já foram distribuídos

O Hospital de Olhos Lions segue avançando com o Projeto População Infantil, uma iniciativa viabilizada por recursos do Tribunal de Justiça do Estado do Rio Grande do Sul, repassados à Secretaria Estadual da Saúde, com foco na ampliação do atendimento oftalmológico pelo Sistema Único de Saúde (SUS). A ação reforça o compromisso da instituição com a saúde ocular desde a infância.

Na última semana, cerca de 100 óculos foram entregues a crianças atendidas pelo programa, todas pacientes encaminhadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS).

O projeto iniciou suas atividades no segundo semestre de 2025 e, até o momento, já realizou aproximadamente 1.000 consultas oftalmológicas, de um total previsto de 1.600 atendimentos.

Ao longo da execução, cerca de 600 óculos já foram distribuídos, garantindo acesso completo ao diagnóstico e à correção visual necessária para centenas de crianças.

A iniciativa integra uma estratégia estadual de ampliação do acesso à oftalmologia pediátrica, contemplando consultas, exames e a dispensação de óculos, conforme a necessidade de cada paciente, dentro da linha de cuidado prevista pelo programa.

De acordo com o administrador do hospital, Ivan Paulo Xavier de Freitas, mais do que números, a ação representa impacto direto na qualidade de vida das crianças:

“Cada óculos entregue representa uma transformação real na vida de uma criança. Sabe-

mos que a visão está diretamente ligada ao aprendizado e ao desenvolvimento, e poder proporcionar isso é extremamente gratificante para toda a nossa equipe. Seguimos comprometidos em ampliar o acesso à saúde ocular e fazer a diferença na comunidade”, destaca.

O atendimento do projeto começa nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) dos municípios. As crianças são avaliadas e, quando necessário, encaminhadas via GERCON para o Hospital de Olhos Lions, onde passam por consulta com oftalmopediatra. Durante a avaliação, o especialista examina a saúde ocular de forma completa e pode prescrever óculos ou indicar outros tratamentos, conforme cada caso.

COMO PARTICIPAR

Para ter acesso ao atendimento, é necessário:

- Procurar a unidade de saúde mais próxima e solicitar encaminhamento para o oftalmologista pediátrico;
- O agendamento da consulta é realizado pelo sistema GERCON, via regulação do Estado, que informa a data e o horário do atendimento;
- Na consulta, o oftalmopediatra avalia a saúde ocular da criança e pode prescrever óculos e/ou solicitar exames, conforme a necessidade.



HOSPITAL DE OLHOS LIONS
PDG Dyógenes A. Martins Pinto



Páscoa, consumo emocional e a economia do afeto

Quando o consumo deixa de ser racional e passa a ser simbólico, o impacto financeiro tende a ser maior. Datas comemorativas são exemplos clássicos desse comportamento: o valor pago não está no produto em si, mas na emoção associada a ele. A Páscoa é um desses momentos em que a economia do afeto se sobrepõe à lógica do preço e influencia diretamente as decisões de compra das famílias.

Do ponto de vista econômico, esse comportamento pode ser explicado pelo conceito de **consumo emocional**, quando a escolha de gastar não está ligada à necessidade ou ao custo-benefício, mas ao significado que aquele gasto representa. Chocolates, presentes e almoços especiais passam a carregar um valor simbólico, e o consumidor aceita pagar mais porque o benefício percebido é emocional, não funcional. Nesse cenário, a de-

cisão de compra se afasta da racionalidade econômica tradicional.

Outro conceito importante para entender esse movimento é o da **utilidade marginal**. Em termos simples, ele explica que o prazer gerado por cada nova unidade consumida tende a diminuir com o tempo. O primeiro presente gera satisfação, o segundo menos, e assim sucessivamente. No entanto, quando o consumo é impulsionado por emoção, pressão social ou tradição, esse limite costuma ser ignorado. O resultado são gastos que superam o benefício real obtido, mas que ainda assim parecem justificados no momento da compra.

Na economia doméstica, o problema não está em celebrar ou presentear, mas em não reconhecer o custo financeiro embutido no consumo emocional. Quando datas como a Páscoa não são previstas no orçamento, elas acabam

sendo tratadas como imprevistos e, muitas vezes, financiadas com crédito. O afeto, nesse caso, passa a ser pago em parcelas, comprometendo a renda dos meses seguintes e reduzindo a margem para outras prioridades financeiras.

A Páscoa convida, portanto, a uma reflexão importante sobre escolhas conscientes. Demonstrar cuidado e presença não exige desequilíbrio financeiro. Celebrar com consciência fortalece a saúde financeira da família e preserva o significado da data. Entender como as emoções influenciam o consumo é um passo essencial da inteligência financeira, porque nem todo gasto afetivo precisa se transformar em um custo econômico elevado.

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

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

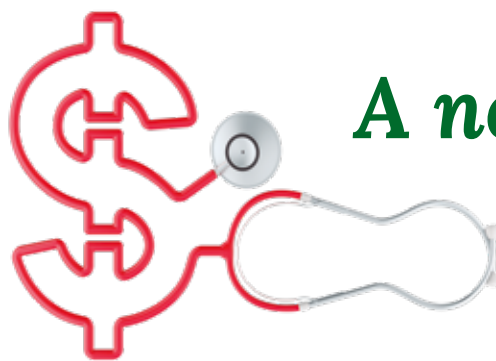
Comemoração à vista?
Deixe os sabores por nossa conta!

Encomende seus bolos, doces e salgados com a gente!

PÃO & MEL
PANIFICADORA E CONFEITARIA

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

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



A nova arquitetura tributária da saúde: entre o IVA Dual e a tributação de dividendos

Um novo cenário para o setor da saúde

O ano de 2026 inaugura um dos momentos mais sensíveis para o setor da saúde no Brasil. A regulamentação da reforma tributária, por meio da LC 214/2025, não apenas altera alíquotas, ela redefine a lógica de tributação das clínicas, hospitais e profissionais médicos. Se antes o foco estava na previsibilidade do lucro presumido, agora o centro da discussão passa a ser eficiência fiscal. E essa mudança exige mais do que adaptação: exige estratégia.

A redução de alíquota e a falsa sensação de vantagem

A redução de 60% nas alíquotas do IBS e da CBS pode sugerir uma vantagem imediata. Considerando uma alíquota padrão estimada entre 26,5% e 27,5%, chega-se a um percentual nominal próximo de 10,8%. No entanto, essa leitura isolada é insuficiente. No novo sistema, a carga tributária real depende da capacidade de geração de

créditos, e não apenas da alíquota aplicada.

O problema estrutural: a folha que não gera crédito

Clínicas e hospitais possuem, como principal custo, a mão de obra, frequentemente superior a 50% da operação. Contudo, a folha de pagamento não gera crédito no modelo do IVA. O resultado é um descompasso relevante: tributa-se a receita, mas não se reconhece o principal custo. Na prática, isso pode levar a um aumento da carga tributária efetiva, mesmo diante de uma alíquota reduzida.

Split payment e o impacto no fluxo de caixa

Outro ponto de ruptura é o mecanismo de split payment. Com ele, o tributo passa a ser retido no momento da transação. O valor do imposto sequer ingressa no caixa da clínica, eliminando o intervalo financeiro que antes existia entre o recebimento e o recolhimento. Isso exige maior capital de giro e

uma gestão financeira muito mais rigorosa, especialmente em um setor já pressionado por margens reduzidas.

A nova tributação de dividendos

Como se não bastassem essas transformações, um novo fator passa a impactar diretamente a renda dos profissionais da saúde. A partir de 1º de janeiro de 2026, lucros distribuídos por uma pessoa jurídica a uma pessoa física, em valor superior a R\$ 50.000,00 por mês, estarão sujeitos à retenção de 10% de Imposto de Renda na fonte. A incidência ocorre sobre o valor total distribuído no mês, sem deduções. Exemplo: uma distribuição de R\$ 80.000 gera retenção de R\$ 8.000 de IRRF. A regra considera a mesma fonte pagadora e o mesmo beneficiário, impactando diretamente médicos que concentram sua renda na pessoa física.

Holding patrimonial como estratégia

Diante desse cenário, a holding

patrimonial passa a assumir papel estratégico. Como a tributação incide sobre dividendos pagos a pessoas físicas, a distribuição para uma pessoa jurídica, como uma holding, não sofre a retenção de 10%. Isso não elimina o imposto, mas permite reorganizar o fluxo financeiro, postergar a tributação e planejar a distribuição de forma mais eficiente, além de agregar proteção patrimonial.

Conclusão: não é sobre imposto, é sobre estrutura

O setor da saúde não está apenas diante de uma mudança de regras. Está diante de uma nova arquitetura tributária. E, nesse novo cenário, não será mais a receita que definirá a lucratividade, mas a estrutura. Planejamento tributário, hoje, não é mais diferencial competitivo. É condição de permanência no mercado.



Fonte:
Kelly Thimoteo Seganfredo
Advogada - OAB/RS 81.749
(54) 99179-6161
@fortaleza_contabil

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
[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

Dor ou câimbras nas pernas ao caminhar?

Se você tem seguidamente uma sensação dolorosa câimbra ou cansaço, localizada principalmente na panturrilha ao caminhar, pode estar sofrendo de claudicação intermitente.

Os músculos doem durante a caminhada, sendo que a dor aumenta rapidamente, tornando-se mais intensa durante a marcha rápida ou ao subir um aclive. A principal causa da claudicação intermitente é o estreitamento ou oclusão das artérias que irrigam os membros inferiores por placas de gordura ou ateromas (doença arterial obstrutiva periférica).



Mais comumente a dor localiza-se na panturrilha, mas também pode localizar-se no pé, na coxa, no quadril ou na nádega, dependendo da localização do estreitamento arterial. A dor costuma aliviar com o repouso, por isso, recebe o nome de claudicação intermitente: o paciente caminha, sente a dor, depois para de caminhar, e esta dor cessa. Ao voltar a caminhar, a dor retorna.

Normalmente, após 1 a 5 minutos de repouso, na posição sentada ou em pé, o indivíduo pode caminhar a mesma distância já percorrida antes que a dor se manifeste novamente. O mesmo tipo de dor durante um esforço também pode ocorrer em um membro superior quando existe estreitamento da artéria que fornece sangue ao mesmo.

Como o agravamento da doença, a capacidade de caminhar sem sentir dor diminui. Finalmente, o indivíduo pode apresentar o desconforto mesmo em repouso. Comumente a dor começa na perna ou no pé, é intensa e persistente, piorando quando o membro infe-

rior é elevado. Frequentemente a dor impede que o indivíduo durma. Para obter algum alívio, o indivíduo pode deixar os seus pés pendentes na lateral do leito (aumento da irrigação sanguínea causado pela gravidade).

Geralmente, um pé com uma redução acentuada da irrigação sanguínea torna-se frio e insensível. A pele pode tornar-se seca e descamativa, as unhas se atrofiam e os pelos caem. Com a piora da obstrução pode ocorrer a formação de úlceras nos dedos dos pés e calcanhar e, ocasionalmente, nas pernas, sobretudo após uma lesão. O membro inferior pode atrofiar. Uma obstrução grave pode causar a morte do tecido (gangrena), necessitando inclusive de uma amputação.

No caso de uma obstrução súbita e completa de uma artéria de um membro inferior ou superior, o indivíduo apresenta uma dor intensa, diminuição da temperatura e insensibilidade no membro, o qual apresenta um aspecto pálido ou azulado (cianótico). A palpação

de pulsos não é possível abaixo do nível de obstrução. A suspeita de obstrução é estabelecida a partir dos sintomas descritos pelo paciente e pela observação da diminuição ou ausência de pulsos abaixo de um determinado nível do membro inferior.

Causas

A claudicação intermitente é uma manifestação da doença arterial periférica, ou seja, estreitamentos das artérias que irrigam os membros inferiores pela presença de placas de gorduras ou ateromas. Esse processo relaciona-se com a presença de fatores de risco para aterosclerose, como a hipertensão arterial, diabetes mellitus, tabagismo, colesterol elevado, história familiar e idade avançada. O tabagismo e o diabetes mellitus são os fatores mais fortemente associados à doenças arterial obstrutiva periférica.



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

NOVA OPORTUNIDADE
PROFISSIONAL COM

Liziane Freitag

Terapeuta Tântrica Comportamental

Vaga para atuação em
Massagem Tântrica Terapêutica
(não é necessário experiência na área).

Oferecemos formação completa
em técnicas de consciência
corporal, energia e presença.

Nosso trabalho é **terapêutico**
e **ético**, focado em **bem-estar**,
autoconhecimento e
conexão energética.

Não envolve práticas
sexuais ou erotização.

Para mais informações entre em
contato pelo WhatsApp (54) 99958-5116

Av. Brasil Leste, 560/Sala 2006
Offices Bella Città

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

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

(54) 33127956 (54) 99975-7365

Rua Teixeira Soares, 290 - Centro - Passo Fundo/RS

Cuidados com a saúde no outono

Com a chegada do outono, uma estação de transição entre o calor do verão e o frio do inverno, surgem novas demandas para o nosso corpo, exigindo cuidados especiais com a saúde. Não se trata apenas de uma mudança de temperatura, mas também de um momento ideal para ajustar a rotina de cuidados pessoais.

Para garantir o bem-estar nessa época do ano, é fundamental incorporar hábitos que favoreçam tanto a saúde mental quanto a física:

♦ **Exposição ao Sol:** com os dias mais curtos e nublados, a exposição ao sol tende a ser reduzida, o que pode afetar a produção de vitamina D e o nosso humor. Portanto, procure se expor ao sol nas primeiras horas da manhã ou no final da tarde para melhorar a absorção de vitamina D e combater sintomas de depressão sazonal.

♦ **Hidratação Adequada:** embora o clima esteja mais ameno, a hidratação continua sendo essencial. Durante o outono, as pessoas tendem a esquecer de beber água com frequência, o que pode levar à desidratação. Mantenha sempre uma garrafinha de água por perto e não deixe de ingerir líquidos, mesmo que o calor tenha diminuído.

♦ **Durma Bem:** a qualidade do sono também é influenciada pela mudança de estação. No outono, tente adaptar seus horários de sono para garantir que o corpo se recupere adequadamente. Um sono de boa qualidade favorece o bem-estar e o equilíbrio emocional.

A prática de atividades físicas requer alguns ajustes para que o seu corpo se mantenha saudável e em evolução:

♦ **Adapte a intensidade do treinamento:** com a chegada do clima mais frio, você pode se sentir um pouco mais preguiçoso ou cansado. Porém, isso não deve ser um motivo para abandonar a atividade física. A chave é ajustar a intensidade do seu treino de acordo com as condições climáticas.

♦ **Aquecimento e alongamento:** o clima mais frio pode aumentar o risco de lesões. Por isso, é imprescindível começar os treinos com um bom aquecimento e alongamento. Dedique de 10 a 15 minutos para preparar os músculos e as articulações, aumentando a circulação sanguínea e evitando lesões.

♦ **Atividades ao ar livre:** o outono oferece um clima ideal para atividades ao ar livre, como corri-

das e caminhadas. Aproveite para explorar novos espaços e respirar o ar fresco da estação. O contato com a natureza tem benefícios comprovados para a saúde mental, reduzindo níveis de estresse e promovendo o relaxamento.

Fortaleça seu sistema imunológico

Durante o outono, fortalecer o sistema imunológico é essencial para enfrentar as variações de temperatura e prevenir doenças. A melhor forma de fazer isso é adotando uma alimentação balanceada, rica em frutas, verduras e alimentos ricos em vitamina C, como laranja e kiwi. Além disso, manter-se hidratado, praticar atividades físicas regularmente e garantir uma boa qualidade de sono também são fatores fundamentais para manter as defesas do corpo em dia. O uso de roupas adequadas e o cuidado com a exposição ao frio ajudam a evitar quedas na imunidade.

Em resumo, o outono é uma estação de mudanças, tanto no ambiente quanto no nosso corpo. Com o cuidado adequado, essa transição pode ser uma ótima oportunidade para melhorar a saúde e o bem-estar. Ao ajustar sua

rotina de treinamento, priorizar alimentos nutritivos e cuidar da saúde mental, você pode se manter saudável e em equilíbrio durante toda a estação.

Lembre-se: os cuidados com a saúde são contínuos e devem ser adaptados às necessidades do seu corpo e mente. Aproveite o outono para colocar em prática hábitos saudáveis que podem beneficiar você durante todo o ano.

Fonte:
www.suasauade.com.br

Master
ADMINISTRADORA DE CONDOMÍNIOS

Gestão de condomínio se faz com método, presença e responsabilidade.

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

☎ 99982-0221 | @mastercondominiospf | mastercondominiospf.com.br

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**

DOUTOR HÉRNIA
FRANCHISING

Rua Eduardo de Brito, 301, Centro | Passo Fundo

Corpo e emoções: como a Fisioterapia Pélvica também impacta a saúde mental

Quando uma pessoa procura a Fisioterapia Pélvica, geralmente está em busca de ajuda para algo físico: perda urinária, dor na região pélvica, desconforto nas relações ou recuperação após cirurgias e gestação. No entanto, ao longo do tratamento, muitos pacientes acabam descobrindo algo além do esperado: cuidar dessa região do corpo também pode transformar a forma como nos relacionamos com nós mesmos.

O assoalho pélvico — conjunto de músculos que sustenta órgãos importantes como bexiga, intestino e, nas mulheres, o útero — está profundamente conectado ao nosso corpo como um todo. Situações de estresse, ansiedade e tensões do dia a dia podem influenciar diretamente essa musculatura.

No consultório, é comum receber pacientes que nunca tiveram contato consciente com essa região do corpo. Muitos relatam que nunca haviam parado para perceber como esses músculos funcionam ou que vivem constantemente contraindo essa musculatura



sem perceber.

Um dos primeiros passos da Fisioterapia Pélvica é justamente desenvolver essa consciência corporal. Através de exercícios específicos, técnicas de respiração e orientações sobre o funcionamento do corpo, o paciente aprende

a identificar, fortalecer e também relaxar essa musculatura. Esse processo vai além da melhora física. À medida que a pessoa passa a compreender melhor seu corpo, ela também desenvolve mais segurança, autoconhecimento e confiança. Muitos pacientes relatam

melhora da qualidade de vida, redução de tensões e até mais conforto nas atividades do dia a dia.

Cuidar do assoalho pélvico não é apenas tratar músculos. É olhar para o corpo de forma integral. Quando nos reconectamos com nosso corpo, fortalecemos também nosso bem-estar emocional e nossa qualidade de vida. Por isso, cada vez mais profissionais de saúde reconhecem que a Fisioterapia Pélvica tem um papel importante não apenas na saúde física, mas também no equilíbrio emocional. Afinal, corpo e mente caminham juntos — e quando um encontra equilíbrio, o outro também se beneficia.

A avaliação com uma fisioterapeuta especializada pode ajudar a restaurar a função muscular, melhorar o bem-estar e promover mais qualidade de vida.



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



Rovena Ongaratto
TERAPEUTA CAPILAR INTEGRATIVA

Quando o cuidado é completo, os resultados *aparecem.*

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.**



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



Andréa
FISIOTERAPIA PÉLVICA

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

PRINCIPAIS DISFUNÇÕES TRATADAS

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



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

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



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

MITOS

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

Autistas não podem se comunicar. Embora algumas pessoas autistas não sejam verbais, isso não significa que elas não possam se comunicar. Muitos utilizam gestos, escrita, aplicativos ou outras ferramentas para expressar suas ideias.

Autismo é causado por vacinas. Este é um mito amplamente

desacreditado. Estudos científicos extensivos não encontraram nenhuma ligação entre vacinas e autismo. Apesar de já termos visto movimentos antivacina motivados por esse tipo de inverdade, hoje sabemos que não há evidências que comprovem essa relação.

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

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

VERDADES

O autismo é um espectro. O TEA abrange uma ampla gama de características e habilidades, desde indivíduos que recebem pouco suporte até aqueles que exigem assistência significativa em suas vidas diárias.

O diagnóstico é feito por avaliação clínica.

Não há exames laboratoriais ou de imagem para diagnosticar autismo. A avaliação é feita por especialistas com base no comportamento e no desenvolvimento.

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

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



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

Precisa de atendimento médico, mas não pode esperar?

Com o **Planamed**, você tem acesso à telemedicina 24 horas, com orientação médica rápida, prática e segura, onde estiver.

Como funciona na prática:

- Solicite atendimento pelo celular
- Fale com médico clínico geral por videochamada
- Receba orientação médica imediata
- Tenha acesso à receita digital, se necessário

Diferenciais

- Atendimento 24h, todos os dias
- Consultas ilimitadas por telemedicina
- Mais praticidade para o dia a dia
- Ideal para toda a família

Fale com a Planalto e conheça o Planamed

☎ 54 9 8129.0584 📞 54 3313.0458

VIAMEDI

PLANAMED
REDE DE CONVÊNIO

Sonhar, planejar e realizar: um passo de cada vez para a vida que você deseja

A vida é cheia de altos e baixos, desafios e oportunidades. Por isso, ter sonhos claros e metas bem definidas é o que nos dá aquele empurrão que precisamos para seguir em frente. Não dá pra viver no piloto automático, né? Sonhar é o que nos faz levantar da cama todos os dias, mas é quando transformamos esses sonhos em pequenos passos que conseguimos sair do lugar. É nesse equilíbrio entre o querer, o fazer e o crescer que a gente encontra algo maravilhoso: uma vida com propósito.

Os sonhos têm um poder incrível. Eles acendem uma luz dentro da gente, nos mostram direção e nos dão energia para continuar mesmo quando a caminhada parece longa. Mas só sonhar não basta. A real transformação acontece quando viramos aquele desejo na cabeça em algo palpável, com metas claras e realistas. Você já pensou nisso? **O que você quer pra sua vida? E mais do que isso: você tem um plano pra começar a chegar lá?** Infelizmente, muita gente se perde no meio do caminho. A rotina chega, a pressão aparece e, num piscar de olhos, os

sonhos acabam deixados de lado. Mas nunca é tarde pra retomar e colocar tudo de volta nos trilhos. Traçar metas, mesmo que pequenas, ajuda a clarear o caminho. É como montar um quebra-cabeça: cada ação diária, por menor que seja, é uma peça que se encaixa e nos aproxima de algo maior.

Crescer como pessoa é o combustível para chegar onde queremos. Não basta só se preocupar com a carreira, é preciso entender quem somos no processo. Já parou pra se perguntar: **Quais são os valores que guiam suas escolhas? O que realmente te move?** Essas perguntas não só ajudam no trabalho, mas refletem em toda a vida. Hoje em dia, aprender a se adaptar, lidar bem com mudanças e praticar a empatia faz toda a diferença. Quando investimos tempo em entender nossas motivações e nos tornamos pessoas melhores, o impacto disso transborda para tudo ao redor: trabalho, relacionamento e até no valor que entregamos pro mundo.

A verdade é que o caminho nem

sempre é fácil. Às vezes, bate aquela dúvida, e a vontade de desistir parece maior que a força pra continuar. Quem nunca? Esses momentos revelam nossos **gatilhos emocionais**, que nada mais são do que respostas automáticas a medos, inseguranças ou crenças limitantes. E sabe o que ajuda? Reconhecê-los. Quando a gente entende os gatilhos que nos travam, fica mais fácil contorná-los. O medo do fracasso, por exemplo, pode ser só a maneira do nosso cérebro dizer que estamos enfrentando algo novo. Encare esses momentos como parte do aprendizado, e não como uma barreira intransponível. Todo obstáculo ensina alguma coisa (mesmo que demore pra perceber).

A gente se preocupa tanto com os grandes objetivos que, às vezes, esquece de valorizar as pequenas vitórias. Mas são elas que dão sentido à jornada. Aquela ideia de “um passo de cada vez” nunca fez tanto sentido, sabe? Cada pequeno avanço merece ser celebrado, porque significa que você está progredindo. Terminou aquele curso? Mudou um hábito ruim? Deu um passo pra

fora da zona de conforto? Comece! Não tem receita de bolo pra realização pessoal. A vida é uma mistura constante de crescer, cair, levantar e continuar caminhando. Sonhar, se planejar e fazer acontecer são partes importantes, mas também é essencial aceitar quem você é enquanto encara esse processo.

Lembre-se: **você sempre pode recomeçar.** Não existe um momento certo ou errado pra tentar novamente. O essencial é não desistir, mesmo quando as coisas parecerem difíceis. Respeite seu tempo, celebre suas vitórias e, principalmente, mantenha seus sonhos vivos. Então, não desista. Sonhe grande, planeje com paciência e aproveite a jornada. No final das contas, é a coragem de continuar buscando o que faz sentido pra você que vai construir a melhor versão da sua vida.

Fonte:

Betina Viana

Terapeuta Sistêmica, Especialista em Eneagrama - CRTH - BR n 15630

(54) 99976-8714

@betina.terapeuta.eneagrama



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

Brilho & Limpeza
Produtos de Limpeza para casa e empresa

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

Arnel 50
Imóveis ANOS

Há 50 anos comprometida com você!

📱 @arnelimoveis | ☎ (54) 3313-5288 | 🌐 arnelimoveis.com.br
📍 Av. General Neto, 137 - Centro - Passo Fundo/RS

Bruna Tavares Menegaz
ADVOCACIA PREVIDENCIÁRIA AVANÇADA - OAB/RS 128.702

Parabéns ao Jornal Viva Bem pelos 24 anos de história, informando, cuidando e fazendo a diferença na vida das pessoas, é uma alegria celebrar e acompanhar essa trajetória tão importante para a comunidade.

🌐 brunatavaresadv.com.br
✉ contato@brunatavaresadv.com.br

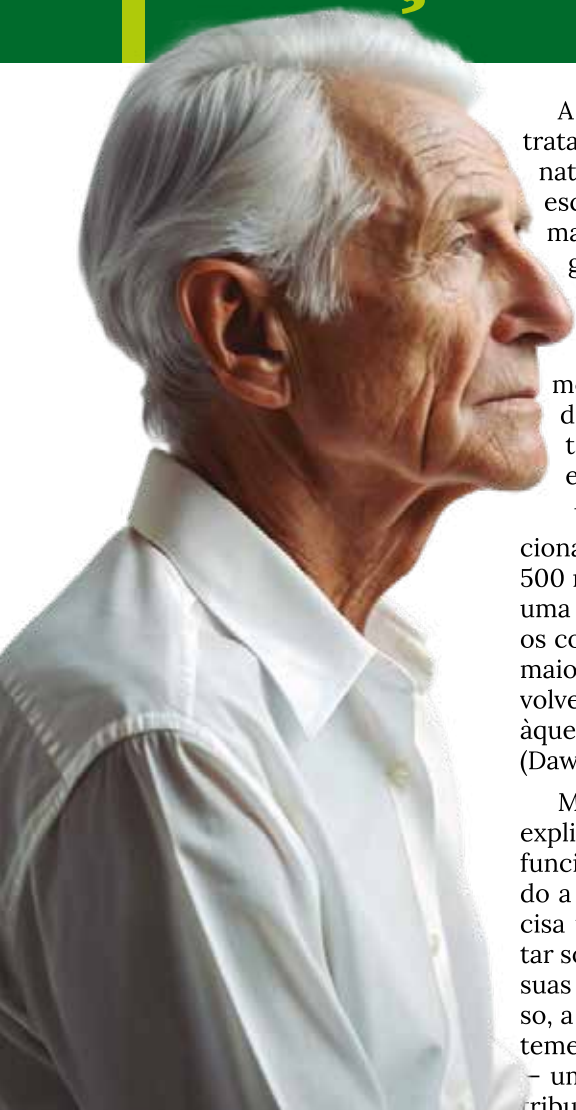
Aprender música desde cedo? Sim, é possível, e transformador!

Com o Método Suzuki, a música é aprendida de forma natural, por meio da escuta e prática, com participação dos pais. Mais do que ensinar um instrumento, desenvolve sensibilidade, disciplina e confiança em cada aluno.

Profª Maria do Carmo de Oliveira
☎ 55 99933-3673
📍 Rua Bento Gonçalves, 472/Sala 304

CENTRO SUZUKI DE PASSO FUNDO

Audição e Demência: qual a relação?



A perda auditiva, muitas vezes tratada como uma consequência natural do envelhecimento, pode esconder um impacto muito mais profundo do que se imagina. Estudos científicos recentes vêm apontando uma ligação consistente entre dificuldades para ouvir e o aumento do risco de desenvolver demência – um alerta importante em uma sociedade que envelhece rapidamente.

Uma ampla pesquisa internacional, que acompanhou mais de 500 mil pessoas ao longo de quase uma década, revelou que indivíduos com perda auditiva apresentam maior probabilidade de desenvolver demência em comparação àqueles com audição preservada (Dawes et al., 2023).

Mas por que isso acontece? A explicação pode estar no próprio funcionamento do cérebro. Quando a audição falha, o cérebro precisa trabalhar mais para interpretar sons, o que pode sobrecarregar suas funções cognitivas. Além disso, a dificuldade de ouvir frequentemente leva ao isolamento social – um fator já conhecido por contribuir para o declínio mental (Li-

vingston et al., 2020). Menos conversas, menos estímulos, menos conexões: o silêncio pode ser mais prejudicial do que parece.

Por outro lado, há uma notícia encorajadora. O mesmo estudo aponta que o uso de aparelhos auditivos pode reduzir significativamente esse risco. Pessoas que utilizam esses dispositivos tendem a apresentar uma probabilidade de desenvolver demência semelhante àqueles sem perda auditiva, indicando que tratar o problema pode ajudar a preservar a saúde do cérebro (Dawes et al., 2023).

Outras pesquisas reforçam essa relação, mostrando que idosos com perda auditiva costumam ter pior desempenho em testes cognitivos e maior vulnerabilidade a doenças como Alzheimer (Uhlmann et al., 1989; Lin et al., 2011). Especialistas destacam que a audição não é apenas um sentido isolado, mas parte essencial de um sistema complexo que envolve memória, atenção e linguagem (Griffiths et al., 2020).

Diante dessas evidências, a mensagem é clara: cuidar da audição é também cuidar da mente. Diagnosticar precocemente a per-

da auditiva e buscar tratamento adequado pode ser uma estratégia importante não apenas para melhorar a qualidade de vida, mas também para proteger o cérebro ao longo dos anos. Em tempos em que se fala tanto sobre longevidade, talvez seja hora de ouvir com mais atenção – literalmente.

REFERÊNCIAS

-Dawes, P. et al. (2023). *Hearing loss and risk of dementia: longitudinal cohort study*. PubMed.

-Livingston, G. et al. (2020). *Dementia prevention, intervention, and care*. The Lancet Commission.

-Lin, F. R. et al. (2011). *Hearing loss and incident dementia*. Archives of Neurology.

-Uhlmann, R. F. et al. (1989). *Relationship of hearing impairment to dementia and cognitive dysfunction*. JAMA.

-Griffiths, T. D. et al. (2020). *How can hearing loss cause dementia?* Neuron.



Fonte:
Lenita Quevedo - CRFa 7 9349
Fonoaudióloga, Especialista em Audiologia, Mestre em Distúrbios da Comunicação Humana, Coordenadora do Curso de Fonoaudiologia - UPP
(54) 99963-4182
@audiosmart.pf



AUDIOSMART

FGA. ME. LENITA QUEVEDO

- Audiometria Tonal, Vocal e Infantil
- Audiometria de Altas Frequências
- Imitanciometria
 - Timpanometria sonda de 1000Hz
 - Teste de função tubária
- Teste da Orelhinha
- Acufenometria (avaliação do Zumbido)
- Avaliação do Processamento Auditivo Central
- Adaptação de Aparelhos Auditivos
- Ganho Funcional para Aparelhos Auditivos
- Ganho de Inserção para Aparelhos Auditivos
- BERA / PEATE
- Potencial Evocado Auditivo de Estado Estável
- P300
- Eletrococleografia



O que está por trás de um sorriso perfeito? Descubra antes de decidir

Transformar o sorriso com a mínima intervenção é o sonho de qualquer pessoa que tenha dentes em desarmonia: desalinhados, desgastados ou com alterações de cor. Aí surge a dúvida entre a resina e a porcelana. O paciente não deve fazer a escolha sozinho, com certeza deve discutir a escolha com seu dentista de confiança levando em consideração a estética, função, durabilidade e investimento.

As lentes de contato dentais são lâminas ultrafinas aplicadas sobre a superfície dos dentes para melhorar a estética – cor, forma, tamanho e até pequenos desalinhamentos. São muito procuradas por quem deseja um sorriso mais harmônico de forma rápida e conservadora. Elas geralmente medem de 0,2 e 0,5 mm de espessura, podendo ser feitas em resina composta ou porcelana (cerâmica). Em muitos casos, quase não há desgaste do dente natural.

As lentes de contato em resina composta são feitas diretamente em boca pelo cirurgião dentista no consultório, tendo como vantagens o custo mais baixo, pro-



cedimento com execução mais rápido, reparos e consertos fáceis e desgaste dentário bem menor. Porém, tem como desvantagem a durabilidade de apenas 3 a 7 anos, certos alimentos e bebidas costumam pigmentar a resina assim como também o brilho se perde com mais facilidade. Por ser feita exclusivamente no consultório odontológico, o resultado final depende muito da habilidade do profissional.

Já as lentes de contato em por-

celana (cerâmica) são confeccionadas em laboratório a partir de moldagem ou escaneamento digital e posteriormente cimentadas sobre os dentes. Entre as vantagens está a alta durabilidade que fica em torno de 10 a 20 anos ou mais, excelente estética com aspecto muito natural, tem maior resistência a fraturas e desgastes e não mancha mesmo em contato com alimentos e líquidos com corantes. Mas apesar de toda beleza que pode representar, este sonho de consumo de muitas pessoas também tem algumas li-

mitações pois qualquer reparo se torna difícil e às vezes impossível, sendo necessário substituir a peça. Outra desvantagem sobre a resina é o custo mais elevado e o desgaste dentário maior para poder acomodar a lente com naturalidade.

Qualquer tipo de lente de contato não é indicada quando há bruxismo severo sem controle, doenças gengivais ativas e grandes perdas de estrutura dentária, pois neste caso pode ser melhor a confecção de uma coroa.

Antes de fazer a opção pelo material tem-se que considerar a avaliação da mordida do paciente (tipo de oclusão), a saúde gengival, saber exatamente qual é a expectativa estética do paciente e realizar o teste provisório para receber o ok do paciente.

O mais importante não é apenas o material, mas um bom planejamento e execução profissional, garantindo a satisfação do paciente com um resultado bonito e funcional.



Fonte:
Kelly Cristine Jacobs
Prótese e Implante – CRO 11.616
(54) 99940-3637
@drakellyjacobs

JALECOS PERSONALIZADOS
VÁRIOS MODELOS, COM OPÇÕES DE BORDADOS E TECIDOS DIFERENTES

SOLICITE SEU ORÇAMENTO 54 99136-9093

FÁBRICA PRÓPRIA
CONFECÇÕES SOB MEDIDA
SERVIÇO DE ALFAIATARIA

CLASS
Jalecos Personalizados

● Rua Teixeira Soares, 839/Sala 117 - Galeria João Zanatta (em frente ao HSVP)
● classroupabranca ● classroupabranca@gmail.com

www.kellyjacobs.com.br

Kelly Jacobs
Odontologia

A **Odontologia** está sempre inovando e se reinventando. Entendemos a importância da **interação entre as áreas da saúde**. Por isso investimos em um **tratamento global** do paciente para alcançar a excelência do resultado.

Temos agora o atendimento em um local único para vários procedimentos com profissionais especialistas em suas áreas.

A ênfase é direcionada para tratamento global entre as áreas da Odontologia (Dentística, Endodontia, Odontopediatria, Prótese, Implantodontia, Harmonização Oro Facial), Ozonioterapia, Osteopatia, Podologia, Fonoaudiologia.

Estudos e resultados clínicos comprovam a necessidade de comunicação entre essas quatro áreas para um **resultado duradouro funcional e estético, tanto bucal como da postura corporal.**

54 99940-3637 @drakellyjacobs
Rua XV de Novembro, 885/Sala 21 - Ed. Hawai - Centro - Passo Fundo/RS

SÍNDICO PROFISSIONAL GANHA ESPAÇO COM A PROFISSIONALIZAÇÃO DOS CONDOMÍNIOS

A gestão condominial no Brasil passa por uma transformação silenciosa, porém decisiva. O que antes era tratado como uma função administrativa exercida por moradores, hoje exige conhecimento técnico, disponibilidade, capacidade de gestão e, sobretudo, profissionalização. Nesse cenário, o modelo de **Síndico Profissional ganha força e se consolida como uma solução estratégica** para condomínios residenciais e comerciais.

Esse movimento acompanha o próprio crescimento e a complexidade do setor. O Brasil já conta com cerca de **327 mil condomínios e aproximadamente 39 milhões de moradores**, o que transforma a administração condominial em uma operação de grande escala e alta responsabilidade (ABEFIN).

Em nível local, essa realidade se torna ainda mais evidente. Em Passo Fundo, **mais de 30% dos domicílios já são apartamentos, somando mais de 23 mil unidades, reflexo de um crescimento urbano acelerado e da verticalização da cidade (IBGE). Ao mesmo tempo, o município vive um forte ciclo de expansão imobiliária, com mais de 100 edifícios em construção e milhares de novas unidades sendo incorporadas ao mercado** (Jornal do Comércio / Sinduscon). Esse avanço amplia significativamente a demanda por gestão qualificada e estruturada.

Com mais pessoas, mais demandas e mais regras, aumentam também os desafios – especialmente no campo financeiro. Um dos principais indicadores desse cenário é a inadimplência, que atingiu **11,95% nos atrasos acima de 30 dias**, o maior nível da série recente (InfoMoney). Esse dado evidencia que a gestão financeira deixou de ser uma tarefa simples, exigindo controle rigoroso, planejamento e ações estratégicas de cobrança.

Outro ponto crítico está na tomada de decisões. Hoje, **67% dos síndicos concentram a responsabilidade pelas decisões financeiras dos condomínios** (Universidade Condominial). Quando essa função está nas mãos de um gestor sem estrutura técnica ou apoio especializado, os riscos aumentam – tanto em termos de erros quanto de prejuízos.

Além disso, a convivência em condomínio traz um fator muitas vezes negligenciado: o conflito entre moradores. Nesse contexto, a atuação de um síndico profissional se diferencia pela **impessoalidade e decisões técnicas**, sem vínculos pessoais, tornando a gestão mais equilibrada e eficiente na mediação de situações delicadas (Jornal do Síndico).



Crescimento imobiliário em Passo Fundo: +100 edifícios e 7 mil apartamentos em obras.

Esse conjunto de fatores explica por que a demanda por síndicos profissionais deve crescer **até 30% nos próximos anos**, impulsionada pela necessidade de eficiência, transparência e gestão especializada (SEGS). O condomínio, cada vez mais, passa a ser administrado como uma organização – com processos, metas e responsabilidade financeira.

Mais do que uma tendência, trata-se de uma mudança de mentalidade. O síndico deixa de ser apenas um representante dos moradores e passa a atuar como gestor, com foco em resultados, organização e valorização do patrimônio coletivo. Nesse contexto, empresas especializadas ganham protagonismo por oferecer não apenas um profissional, mas uma estrutura completa de apoio, com equipe técnica, processos definidos e experiência acumulada.

Em Passo Fundo, esse movimento já é realidade. **A Patrimônio, com mais de três décadas de atuação**, acompanha de perto essa evolução e já é responsável pela gestão de grande parte dos empreendimentos da cidade. De acordo com João Vicente Souza, diretor, com o serviço de **Síndico Profissional**, a empresa amplia sua atuação, oferecendo uma gestão ainda mais técnica, organizada e eficiente, baseada em processos bem definidos, acompanhamento constante e foco na resolução ágil das demandas do dia a dia.

Para condomínios que buscam evoluir sua gestão, reduzir conflitos e garantir maior segurança financeira, **a profissionalização deixou de ser uma opção – é um caminho natural.**

Mais informações sobre o serviço de **Síndico Profissional** podem ser obtidas diretamente com a **Patrimônio**, pelo site **patrimonio.com.br** ou pelos canais de atendimento da empresa.



FALE CONOSCO
(54) **99191.7399**

Tudo o que seu condomínio e você precisam, em um só lugar

Mais de três décadas de experiência em soluções completas para condomínios e o mercado imobiliário em Passo Fundo.



✓ **GESTÃO PROFISSIONAL E ESPECIALIZADA** ✓ **REDUÇÃO DE CONFLITOS E MAIS AGILIDADE** ✓ **CONTROLE FINANCEIRO EFICIENTE** ✓ **EQUIPE TÉCNICA E SUPORTE COMPLETO**



GESTÃO DE CONDOMÍNIOS

Administração completa, transparente e eficiente para condomínios residenciais e comerciais.



SÍNDICO PROFISSIONAL

Gestão técnica imparcial e eficiente, com equipe especializada e processos bem definidos.



LOCAÇÃO DE IMÓVEIS

Gestão ágil e segura para proprietários e inquilinos.



VENDA DE IMÓVEIS

Conectamos pessoas às melhores oportunidades, com segurança e valorização.



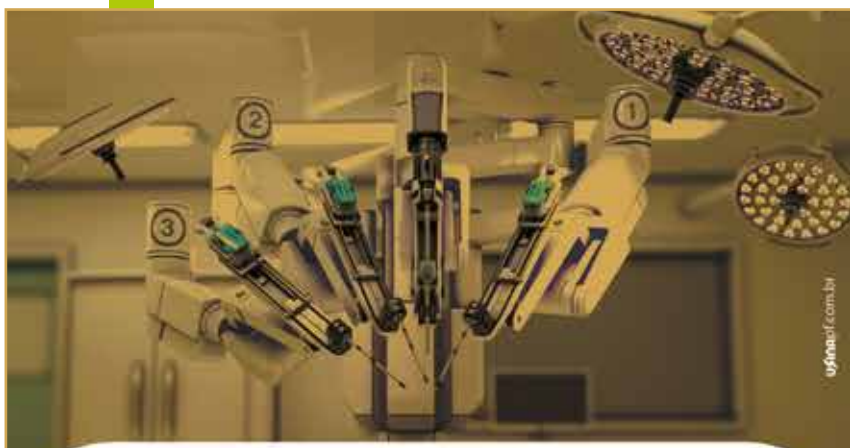
f @patrimonioimoveis



VOCÊ MERECE ESSA **TRANQUILIDADE**

Fale com a **Patrimônio** e descubra como podemos transformar sua gestão.

(54) **99191.7399**



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



Vasectomia

A vasectomia é uma cirurgia que impede o homem de ter filhos, já que consiste em cortar o canal deferente, que é o canal que conduz os espermatozoides dos testículos até o pênis, interrompendo seu fluxo durante a ejaculação, prevenindo, assim, a gravidez.

É importante que após a cirurgia seja utilizado preservativo, pois além de não conferir proteção contra infecções sexualmente transmissíveis, são necessárias cerca de 25 ejaculações e realização de um espermograma após, para garantir que não há mais espermatozoide no canal. A cirurgia de vasectomia é feita pelo urologista como forma de planejamento familiar.

Quando é indicada

A vasectomia é indicada para os homens que não desejam ter mais filhos. No entanto é importante que a realização da cirurgia seja discutida pelo casal juntamente com o médico para que sejam esclarecidas todas as dúvidas. A idade mínima para fazer este procedimento é

de 21 anos ou já ter dois filhos.

Como funciona a vasectomia

A vasectomia impede uma gravidez, uma vez que a cirurgia impede que os espermatozoides entrem no sêmen, que é o líquido da ejaculação, e desta forma, os espermatozoides não chegam até o pênis durante a ejaculação. Assim, o sêmen que não contém espermatozoides, não é capaz de fertilizar o óvulo, e a mulher não consegue engravidar. Essa cirurgia normalmente é um método definitivo para a esterilização masculina.

Vantagens

- Método seguro para evitar a gravidez;
- Cirurgia ambulatorial que dura cerca de 30 minutos;
- Rápida recuperação;
- Não causa dor e não afeta o desejo nem a função sexual.

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





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

Você sofre de dor lombar?

Um novo modelo de avaliação e tratamento da dor na coluna vertebral!

A dor lombar ou lombalgia é uma das principais causas de procura por consulta médica e fisioterapia em todo o mundo e uma das principais causas de falta ao trabalho. Ela acomete homens e mulheres e costuma ter início entre os 30 e 50 anos de idade, sendo que dois terços dos adultos irão sofrer de lombalgia em algum momento de suas vidas.

Atualmente, uma nova abordagem fisioterapêutica no tratamento da dor lombar vem sendo difundida por pesquisadores da Universidade de Pittsburgh, nos Estados Unidos, liderados pelo Dr. Anthony Delitto, sendo este modelo destinado ao tratamento de pacientes com dor lombar aguda ou subaguda e com limitação e dor em atividades da vida diária. Este vem sendo um dos principais modelos de tratamento fisioterapêutico utilizado nos Estados Unidos, o qual é chamado de *Treatment Based-Classification* – Classificação de Tratamento Baseado em Subgrupos.

Esta abordagem consiste em uma detalhada avaliação e prescrição do tratamento, sendo esta personalizada para cada paciente e dividida por etapas:

➔ A primeira etapa realizada é uma avaliação completa do paciente para analisar se é possível o início do tratamento conservador ou se o paciente terá que retornar ao médico.

➔ A segunda etapa é determinar o estágio e o nível de intensidade que a dor lombar está. Para isto, o fisioterapeuta utiliza-se de questionários validados cientificamente aonde avalia a função e o nível de incapacidade atual.

➔ A terceira etapa é o exame físico completo e minucioso.

Após as etapas descritas acima, o fisioterapeuta identifica o conjunto de sinais e sintomas apresentados pelo paciente ao longo de toda esta avaliação e o classifica em um dos subgrupos de intervenção fisioterapêutica que o modelo propõe:

- 1) subgrupo manipulação;
- 2) subgrupo movimentos específicos;
- 3) subgrupo estabilização;
- 4) subgrupo tração.

A intervenção fisioterapêutica somente será realizada após a classificação do paciente no subgrupo de abordagem mais específica, de acordo com seu caso clínico, sendo a lombalgia, a lombociatalgia e a ciática os três sintomas principais tratados pelo sistema de subgrupos.



Fonte:
Marcelo Luza
Fisioterapeuta – CREFITO 124.434-F
Especialista em Fisioterapia
Traumato-Ortopédica pela ABRAFITO
☎ (54) 99196-7007
@marceloluzafisio





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

Proteja seu olhar com quem entende de qualidade.



Proteção e estilo para o seu dia a dia.

Na Óptica Fisch, você encontra óculos de sol com lentes de qualidade, proteção UV e conforto visual, aliados a marcas reconhecidas e acabamento preciso.

Mais do que um acessório. Um cuidado com a sua visão.



ÓPTICA
FISCH

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

Quando o sorriso vai além da estética: o papel da ortodontia na saúde e na qualidade de vida

Durante muito tempo, falar em ortodontia era falar em alinhar dentes. E sim – dentes alinhados são importantes. Mas reduzir o tratamento ortodôntico apenas à estética é deixar de enxergar uma parte essencial da saúde.

Hoje, entendemos o sorriso como parte de um sistema muito mais complexo. Mastigação, respiração, fala e até postura corporal estão diretamente relacionadas à forma como os dentes se encaixam e como a mandíbula se movimenta. Quando algo não está em equilíbrio, o corpo costuma dar sinais. Dores de cabeça frequentes, estalos ao abrir a boca, tensão na região do rosto, desgaste dental ou até dificuldades para dormir podem ter relação com a forma como a mordida está funcionando. É nesse contexto que a ortodontia moderna se conecta com áreas como a disfunção temporomandibular (DTM) e a odontologia do sono.

Cada paciente chega com uma história diferente. Alguns buscam melhorar o sorriso, outros querem aliviar desconfortos que já fazem parte da rotina há anos. E muitas



vezes, essas duas coisas caminham juntas. Com o avanço da tecnologia, conseguimos planejar tratamentos de forma mais precisa e personalizada. O uso de recursos digitais permite prever movimen-

tos dentários com mais segurança, enquanto ferramentas complementares – como a avaliação muscular – ajudam a entender como aquele sistema realmente funciona, e não apenas como ele parece.

Isso muda tudo.

Porque tratar apenas os dentes, sem considerar músculos e articulações, pode levar a resultados bonitos, mas instáveis ou desconfortáveis ao longo do tempo. Por outro lado, quando o planejamento respeita o funcionamento do corpo, o resultado tende a ser mais equilibrado, duradouro e confortável.

A ortodontia deixou de ser um tratamento padronizado. Hoje, ela é individual. E talvez esse seja o ponto mais importante: não existe um “aparelho ideal” que sirva para todos. Existe o tratamento ideal para cada pessoa, considerando sua estrutura, seus hábitos e seus objetivos. Cuidar do sorriso é, também, cuidar da forma como você vive, se alimenta, se expressa e até descansa.

Porque, no fim, não é só sobre dentes alinhados. É sobre bem-estar.

Fonte:
Marjorie Lanzarin Steffen
 Ortodontista e especialista em DTM (disfunções temporomandibulares) e dor orofacial; Odontologia do Esporte
 (54) 99919-0797
 @dra.marjoriesteffen

RITA ASTOLFI

Massoterapeuta Clínica | Enfermeira | Acadêmica de Fisioterapia

Mais de 20 anos transformando dor em qualidade de vida, uma trajetória de excelência na massoterapia clínica.

Professora e preceptora universitária na área da enfermagem e idealizadora de cursos de massoterapia clínica voltados ao tratamento de dores e tensões musculares.

Atuação especializada em:

- Lombalgia
- Cervicalgia
- Cefaleia tensional
- Dores em ombros

Aplicando técnicas avançadas como:

- Massagem clínica
- Liberação miofascial manual e instrumental
- Agulhamento seco

Excelência clínica com foco em resultados reais e duradouros.

Agendamentos pelo WhatsApp (54) 99937-9379
 Rua XV de Novembro, 788/Sala 504
 Edifício Osório de Quadros - Passo Fundo/RS

Dra. Marjorie Steffen

ORTODONTIA E DTM

- Ortodontia e DTM (Disfunções Temporomandibulares)
- Odontologia do Esporte
- Invisalign | iTero 5D Provider

(54) 99919-0797 @dra.marjoriesteffen
 Rua Sete de Agosto, 431/Sala 1405 - Centro - Passo Fundo

CRO-RS 17204

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

PASSO FUNDO E REGIÃO, CHEGAMOS PARA TRANSFORMAR SUA CASA DE MADEIRA!



Faça como o Badin e a Dona Maria e transforme sua casa também.

Vocês já sabem que a gente cuida tudo que indica, mas Insteel, é **BadinDica** hein!



www.insteel.com.br



(46) 99119-9399



@insteel_transform

KUMON

O futuro do seu filho começa na decisão que você toma hoje!

Método de estudo individualizado que desenvolve independência, concentração e rotina de estudos, por meio de exercícios.

- Aulas 2x na semana
- Tarefa para realizar em casa
- Material incluso na mensalidade

Matrículas **ABERTAS** o ano todo

INGLÊS

PORTUGUÊS

MATEMÁTICA

3 unidades em Passo Fundo-RS:



Unidade Centro
Or.: Mariluce C. da Silva
Cap. Eleutério, 613, sala C
(54)3317-2158



Unidade Boqueirão
Or.: Caroline Krüger
Morom, 2755, sala 1
(54)99697-9617



Unidade Lucas Araújo
Or.: Daniela Polla
Pres. Vargas, 1011, sala 7
(54)99634-2008



O puerpério pela visão da Psicologia Perinatal



É sabido o conceito de puerpério pela visão da medicina, observando todas as alterações fisiológicas iniciadas imediatamente após o parto e estendendo-se até o desaparecimento das alterações anatômicas, funcionais e hormonais decorrentes da gestação, com retorno do organismo materno às condições pré-gravídicas, tendo duração aproximada de 42 a 45 dias ou prolongando-se um pouco mais devido a ajustes especialmente hormonais e metabólicos. Porém, pelo olhar e compreensão da psicologia perinatal (área da psicologia focada no estudo, compreensão e intervenção no universo da maternidade: pré-gestação, gestação, parto, puerpério e relação parental), este período se pro-

longa bem mais, envolvendo todo período onde houver alterações emocionais e sociais ou necessidades adaptativas da mulher em seu novo papel.

No **puerpério psicológico** assim como o corpo passa por mudanças físicas, a mente também enfrenta um processo intenso de ajustes e isto é totalmente normal e esperado: a chamada transição para a maternidade. Considerando-se que estas mudanças acontecem em fases que vão sucedendo até a primeira infância da criança, podemos pensar em um puerpério que dura um ano, dois ou até um pouco mais, lembrando que a experiência é única para cada mulher e o ritmo acontece de forma individual.

Para compreendermos melhor a complexidade do tema, é importante salientar os inúmeros fatores envolvidos nessa fase e dentre eles podemos citar: as privações experimentadas num primeiro momento (de sono, de tempo para si, da antiga rotina e hábitos), a relação entre hormônios e o humor e a resposta emocional intensa da mulher após o parto; o enfrentamento do "baby blues" que é uma condição transitória, prevalente

entre 50 a 90% das puérperas, com duração estimada de até 45 dias, não classificada como transtorno mental, mas tendo como características a labilidade afetiva, o choro frequente, a irritabilidade e presença de ansiedade leve, decorrente da queda abrupta do estrogênio e progesterona e alterações neuroendócrinas; a cronificação de sintomas já existentes durante a gestação e/ou aparecimento destes após o parto evoluindo para quadros de Estresse a nível de exaustão, Depressão pós-parto, Ansiedade pós-parto, Psicose pós-parto, Transtorno de estresse pós-traumático pós-parto; o trabalho natural (porém não menos intenso) de vinculação mãe-bebê e o impacto da saúde mental materna no desenvolvimento infantil pois é preciso haver uma boa/adequada interação precoce mãe-bebê e para isso ocorrer naturalmente é necessário haver uma mãe emocionalmente saudável; aprendizado ou ajustes para a prática da amamentação ou o enfrentamento da condição de não conseguir amamentar. Somando-se ainda a estes fatores temos a adequação ao novo papel social, a idealização da maternidade que pode gerar frustrações importantes, a vivência da

pressão social e redes sociais que criam terreno fértil a comparações e, ainda, alterações comportamentais suas, do parceiro e da família. Tudo isso em um momento onde o protagonismo é todo do bebê e a mulher torna-se muitas vezes invisível ou cobrada em demasia.

E como a Psicologia Perinatal pode contribuir para que essa mãe possa passar por este período de forma mais saudável e leve? Oferecendo acolhimento e escuta especializada, trabalhando o seu fortalecimento e de sua rede de apoio (família, parceiro, amigos), oferecendo acompanhamento psicológico (psicoterapia); esclarecendo que apesar de neste período as exigências e intensidades ser muitas, deve-se buscar suporte e um espaço seguro que as auxiliem a enfrentar as dificuldades, pois a saúde da mãe e seu estado emocional interferem diretamente na construção do vínculo, no desenvolvimento e no bem-estar do recém-nascido, bem como em sua saúde mental a médio/longo prazo.

Fonte:
Luciane de Albuquerque Hörner
 Psicóloga Perinatal e Psicóloga Clínica
 Esp. em Neuropsicologia - CRP: 07/25451
 (54) 99981-4313
 @psico_luciane_horner

CORTINAS LIMPAS, CASA RENOVADA!

GARANTA JÁ SUA LAVAGEM ESPECIAL!

Preços imperdíveis para deixar seus ternos e vestidos de festa impecáveis!

Aproveite os valores especiais e agende sua lavagem!

SERVIÇOS

- Autosserviços
- Cobertores
- Edredons
- Tapetes
- Ternos
- Vestidos de festa
- Lavagem a seco
- Lavagem de tênis
- Bicho de pelúcia
- Uniformes de empresas

Lavamos e secamos suas roupas com rapidez e eficiência, usando os melhores produtos e equipamentos.

LAV & LEVA
 LAVANDERIA E LIMPEZA DE AMBIENTES

54 3622-7393 / 54 99697-1066
 Rua XV de Novembro, 685/Sala 03 - Centro

TECNOLOGIA E GESTÃO EMPRESARIAL ANDAM JUNTAS

ORÁCULLOS
 POTENCIALIZANDO SUA GESTÃO, IMPULSIONANDO SEU NEGÓCIO

54 3601-1108 @oracullos
 @oracullos.com.br

Luciane Hörner
 • PSICÓLOGA •

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

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

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

SOS CHAVEIRO
A CASA DAS FECHADURAS

- Troca de segredo • Controles
- Tag • Instalação de fechaduras
- Chaves automotivas
- Abertura de carros e residências

54 3313-7631 / 99987-7631
 Rua Bento Gonçalves, 244/Sala 01 Centro - Passo Fundo / RS

24h Emergências
 54 99962-3038



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

Linfomas

Como nosso sangue funciona e a relação com o sistema linfático



Nosso sangue é um tecido vivo que circula pelo corpo, levando oxigênio e nutrientes a todos os órgãos. Ele é produzido na medula óssea e é formado por uma parte lí-

quida (plasma) e uma parte celular (glóbulos brancos, glóbulos vermelhos e plaquetas). Para você entender melhor:

➤ PLASMA

Com uma coloração amarelo palha, é constituído por 90% de água e 10% de proteínas e sais minerais. As substâncias nutritivas, necessárias às células, ficam dispersas no plasma e assim circulam por todo o organismo.

➤ GLÓBULOS VERMELHOS

Também conhecidos como hemácias, são chamados assim por conterem um alto teor de hemoglobina, uma proteína avermelhada que contém ferro. A hemoglobina, por sua vez, capacita os glóbulos vermelhos a transportar oxigênio a todas as células do organismo.

➤ PLAQUETAS

Essas pequenas células tomam parte no processo de coagulação sanguínea, pois se acumulam ao redor de uma lesão (cortes) e formam um "tampão" para interromper a perda de sangue.

➤ GLÓBULOS BRANCOS

Também conhecidos por leucócitos, essas células são responsáveis por combaterem as infecções, destruindo diretamente as bactérias e vírus no sangue, além de produzirem globulinas, que fortalecem o sistema imunológico frente às doenças.

Entendendo o sistema linfático

O sistema linfático é lembrado, pela maioria das pessoas, como um tipo de sistema circulatório que, quando não funciona bem, provoca inchaço nos braços e nas pernas. Na verdade, este sistema é bem mais complexo e exerce funções vitais para o nosso corpo.

Ele é constituído por uma complexa rede de vasos, semelhantes às veias, que se distribuem por todo o corpo e recolhem o líquido que se acumula nos tecidos, filtrando-o e reconduzindo-o à circulação sanguínea. Daí vem a relação do sangue com o sistema linfático.

Ele faz parte do sistema de defesa do organismo e é composto por várias estruturas: órgãos linfóides, linfonodos, ductos linfá-

ticos, tecidos linfáticos, capilares linfáticos e vasos linfáticos.

Mas como o linfoma surge?

O linfoma acontece quando os linfócitos e seus precursores, que moram no sistema linfático e que deveriam nos proteger contra as bactérias, vírus, dentre outros perigos, passam a crescer de forma descontrolada, "contaminando" o sistema linfático.

Os Linfomas são divididos em 2 tipos: linfoma de Hodgkin (LH) e linfoma não-Hodgkin (LNH) e ambos apresentam comportamentos, sinais e graus de agressividade diferentes.

A principal diferença está nas células doentes: o LH é caracterizado pela presença de células grandes e facilmente identificáveis no linfonodo acometido, conhecidas como células de Reed-Sternberg. Já o LNH não tem um tipo celular característico.

Se você tiver dúvidas, procure um médico hematologista.

Fonte:
Hematoclin
(54) 99921-3830
@clinicahematoclin

RODRIGO Medeiros
FISIOTERAPIA E OSTEOPATIA
Crefito 307127 F

- Esp. em Ortopedia e Traumatologia
 - Dores Crônicas
 - Osteopatia
- Reabilitação vestibular (labirintite, vertigens)

Conforto, estrutura e o cuidado de sempre para a sua saúde e bem-estar.

54 99971-9261 @rodrigomedeiros_fisio
Rua Uruguai, 2612 / Sala 2 - Ed. Cristal Palace - Boqueirão

NEUROPSICOPEDAGOGIA CLÍNICA
Psicomotricidade Clínica Funcional
Psicopedagogia Clínica e Institucional

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

Atendimento individualizado, personalizado e diferenciado...

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

AGENDE UMA AVALIAÇÃO!

54 99903-2233

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

Vem para a clínica de Psicomotricidade, Neuropsicopedagogia e Psicopedagogia
Passo Fundo/RS

Você tem o hábito de se pesar todos os dias?



Essa é uma das perguntas que faço a meus pacientes. Se a resposta for sim, já consigo saber que a expectativa e a ansiedade em relação aos resultados é maior do que deveria. “Então não posso me pesar em casa enquanto estiver em processo de emagrecimento?” A resposta é: depende.

Se você tiver conhecimento suficiente para diferenciar as etapas do processo de emagrecimento e todas as fases que o seu organismo passa até atingir o objetivo final, sem que isso gere desconforto ou uma ansiedade ainda maior, sim, você pode se pesar, não digo todos os dias, mas em um espaço de tempo menor que o habitual nas consultas de retorno.

Entretanto, se você é daquelas que acha que começa o processo de emagrecimento na segunda-feira e que na terça já vai se pesar e constatar um resultado extraordinário, a resposta é não. Você não deve se pesar além das consultas de retorno estipuladas pelo nutricionista, porque isso vai gerar uma sensação de frustração tão grande

que atrapalhará todo o processo. E isso não vai ser nada legal para que o seu objetivo seja atingido de uma maneira saudável.

“Então como vou saber se estou fazendo certo?” Simples, há outras maneiras de percebermos as mudanças no nosso corpo quando estamos em um processo de emagrecimento. As que considero mais viáveis são:

Roupas — elas não aumentam, ou seja, se estiverem ficando largas, você está emagrecendo. Fotos comparativas — observe uma foto na qual se vê que você realmente precisava perder peso e tire outra, se possível com a mesma roupa, uns 20 ou 30 dias depois de começar o processo. Se estiver fazendo tudo certinho, perceberá a diferença.

Comentários — quando ouvir um “Nossa como você está bem!”, você pode acreditar, você está emagrecendo.



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



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:

<p> Você é o responsável pelo processo de lavagem e secagem</p>	<p> Tempo aproximado para lavar e secar de 75 minutos</p>
<p> Capacidade do Cesto 10 Kg de roupas (aproximadamente 25 peças)</p>	<p> Você pode escolher entre os produtos</p> <p>  </p>

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



*O preço poderá ser alterado sem aviso prévio.

ORGÁSTICA

A ESSÊNCIA DA SEXUALIDADE CONSCIENTE

Cansaço constante, mente acelerada e desconexão com o próprio corpo: o que está acontecendo com você?

Vivemos em um ritmo intenso. Homens e mulheres lidam diariamente com pressão, excesso de responsabilidades e uma mente que não desacelera.

Com o tempo, isso começa a aparecer no corpo: falta de energia, ansiedade, irritação, baixa libido e uma sensação silenciosa de estar desconectado de si.

Você segue funcionando mas, por dentro, já não se sente o mesmo. **O problema não é só físico — é desconexão interna**

O corpo acumula tensões, emoções não processadas e padrões que afetam diretamente o bem-estar, os relacionamentos e a forma como você vive. **Ignorar isso tem um preço.**

E é justamente nesse ponto que surge a Orgástica, a essência da sexualidade consciente.

Uma abordagem construída na prática clínica.

A Orgástica é uma linha de florais e suplementos fitoterápicos desenvolvida para auxiliar no equilíbrio entre corpo, mente e espírito.

Com curadoria de Lizi Freitag, terapeuta comportamental e especialista em sexualidade, a metodologia foi estruturada ao longo de quatro anos de atendimento clínico — considerando as dores reais, padrões emocionais e necessidades das pessoas.

Não se trata de fórmula mágica. É um trabalho baseado em consistência, consciência e equilíbrio interno.

A linha Orgástica conta com formulações específicas, desenvolvidas para atender diferentes **necessidades emocionais e energéticas** tanto de **homens** quanto de **mulheres**, como o **Ellunah**, que apoia o equilíbrio emocional e a reconexão com o feminino.

Se você sente que está no limite ou apenas distante de quem você já foi — talvez seja o momento de olhar para dentro com mais profundidade.



ENTRE EM CONTATO E AGENDE
UM ATENDIMENTO PERSONALIZADO

☎ 54 99958-5116 🌐 www.lizianefreitag.com

Sua especialidade é cuidar da saúde.



A nossa é administrar suas redes sociais.

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

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

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

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



Uma alternativa às telas para o desenvolvimento das crianças

Brinquedos de pintar e lavar que estimulam criatividade, coordenação e imaginação.



Sou psicóloga e pedagoga, e foi a partir dessa preocupação que me especializei na confecção de brinquedos de pintar e lavar, unindo o brincar ao desenvolvimento infantil de forma criativa e significativa.

Com o tempo, comecei a perceber como as brincadeiras simples estavam sendo substituídas pelas telas, e como muitas crianças estavam tendo cada vez menos oportunidades de criar, imaginar e experimentar.

Eles foram pensados para que a criança possa brincar de forma livre, usando as mãos, a imaginação e a criatividade, aprendendo enquanto se diverte.

Quando a criança pinta, inventa, repete e experimenta, ela desenvolve coordenação, concentração, llin-

guagem e também o lado emocional.

Hoje sabemos que o excesso de telas pode deixar a criança mais agitada, com dificuldade de se concentrar e com menos interesse por brincadeiras criativas.

Por isso é tão importante oferecer momentos de brincar de verdade.

Os brinquedos de pintar e lavar permitem que a criança pinte, lave e use novamente quantas vezes quiser, estimulando a repetição, que é fundamental para o aprendizado.

Brincadeiras simples podem ter um papel muito importante no desenvolvimento infantil, principalmente quando permitem que a criança crie, experimente e participe ativamente do brincar.

Mari Ângela da Silva Bertoglio - Psicóloga e Pedagoga
@maribrinquedospedagogicos Passo Fundo/RS

Jacira Ribeiro
ESTETICISTA & COSMETÓLOGA

20 anos de experiência cuidando da sua beleza e do seu bem-estar!
GRADUADA EM ESTÉTICA E COSMÉTICA

ESTÉTICA CORPORAL

- ✦ Massagem terapêutica;
- ✦ Massagem estética e turbinada;
- ✦ Drenagem linfática e maderoterapia;
- ✦ Detox corporal;
- ✦ Endermologia, Ultra-som e Pump;
- ✦ Pós-operatório;
- ✦ Massagem para fibromialgia e para lipedema.

ESTÉTICA FACIAL

- ✦ Limpeza de pele profunda;
- ✦ Peeling de diamante e químico;
- ✦ Microagulhamento com caneta;
- ✦ Massagem e drenagem facial;
- ✦ Cuidados pós-operatórios.

➤ Agende seu atendimento!

☎ 54 99915-0511
Rua Frei Junípero Serra, 283
Loteamento Sagrada Família
São Cristóvão - Passo Fundo/RS



Enxaqueca

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

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

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

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

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

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

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

mecanismos da dor) são chocolate, vinho tinto e bebidas alcoólicas em geral, queijos, frutas cítricas, adoçantes artificiais tipo aspartame, amendoim, excesso de cafeína, carne defumada, entre outros.

Algumas alternativas para aliviar a dor de cabeça:

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

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



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

Com a Mai
COMPANHIA E CONVIVÊNCIA 60+

*Consulta médica, igreja, passeios ou uma tarde de conversa...
... me chama que fazemos juntas.*

A rotina é corrida, e nem sempre conseguimos estar presentes com quem amamos como gostaríamos.

Pensando nisso, nasceu o **Com a Mai**: um serviço de companhia e convivência dedicado a pessoas 60+.

Oferecemos **acompanhamento** em consultas, passeios, compromissos e atividades do dia a dia, além de momentos de conversa e presença que fazem toda a diferença no **bem-estar** e na **qualidade de vida**.

Com cuidado, atenção e confiança, levamos mais tranquilidade para você e sua família.

Se você busca um atendimento humano, próximo e seguro, estamos à disposição.

ENTRE EM CONTATO E SAIBA MAIS.
☎ 54 99484-7575 @commai.pf

ESPAÇO Greice Ebertz

Viva Bem 24 ANOS

Seu momento, seu cuidado

UNHAS:

- Manicure
- Pedicure

MASSAGEM:

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

TERAPIAS:

- Barras de Acces
- BMM Processo Corporal

☎ 54 99621-4821 @greiceebertz
📍 Av. Brasil Oeste, 1025, Sala 45/2º andar - Centro
Galeria Martins (Em frente ao Notre Dame)

Quiropraxia

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



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

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

O principal objetivo da quiro-

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

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

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

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

- Dores na coluna (pelve, lombar, torácica e cervical)
- Problemas degenerativos (Hérnia de disco, bico de papagaio, artroses)
- Dores em extremidades (punho, cotovelo, ombro, joelho, tornozelo)
- Dores musculares
- Alterações do sono
- Cólicas menstruais
- Dores de cabeça
- Cíatalgia

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

Fonte:

Érica Zabot
 Quiropraxista (ABQ - 528)
 (54) 98139-5363
 @ericaquiropaxia



Nativa
restaurante

Sabor de verdade, alimentação saudável

Nativa Restaurante, onde tudo é preparado com ingredientes frescos, naturais e cheios de sabor.

Aqui, comer bem vai além da alimentação, é um cuidado com o seu corpo e bem-estar.

Venha descobrir como o saudável pode ser leve, nutritivo e delicioso todos os dias!

 Segunda a sábado das 11h30 às 13h30

 Buffet livre e por kg






FERES
OFICINA MECÂNICA

MANUTENÇÃO PREVENTIVA,
CORRETIVA E DE PREPARAÇÃO






Atendimento de confiança, agilidade e qualidade em cada detalhe.
Seu carro em boas mãos, sempre pronto para o melhor desempenho.

 54 99901-8009  @feresmecanica

 Rua Eduardo de Brito, 80 - Centro - Passo Fundo/RS

INVEJA: quando a grama do vizinho é mais verde

A expressão deste título é muito conhecida no mundo todo, afinal, a inveja é universal e foi descrita como um dos pecados capitais ainda no século IV pelo monge Evágrio Pôntico, o qual objetivava fazer um levantamento descrevendo os principais vícios que atrapalhavam a rotina voltada ao exercício para o crescimento espiritual. Na história da humanidade - resultando em guerras e mortes - é descrita na trama entre os irmãos Caim e Abel; na mitologia Grega pela disputa sobre quem era a mulher mais bela, ou narrada até mesmo em contos de fadas (Irmãos Grimm) como Branca de Neve. Ela pode se manifestar sob a forma de diversos sentimentos que julgamos negativos: raiva, ódio, inadequação, e pior, pode levar o sujeito a desenvolver atitudes de vingança, de destruição, de fofocas... e quem mais sofre com isto? O invejoso. A inveja é dirigida não só a bens materiais (do outro), mas também à posição social, beleza, caráter, qualidades pessoais, etc, e normalmente voltada àquilo que gostaríamos que fosse nosso. Em linguagem popular pode ser conhecida como olho gordo, seca-pimenteira ou mau olhado, todavia, não podemos confundir-la com ciúmes ou cobiça, sentimentos não



direcionados ao mal, afinal, nem todo mundo é invejoso.

Mas se invejamos o que queremos, o que desejamos, por que não buscamos isso para nós? Certamente é por que pode haver algumas limitações intransponíveis: não conseguirei ficar bonito ou inteligente como aquela pessoa, minha condição financeira não é suficiente para ter também os objetos e status que invejo, ou então, não acredito que vá um dia ter desenvoltura e simpatia para agir como ela. O que fica evidente aqui é que há uma insatisfação com a vida que se leva e uma frustração decorrente gerando tristeza. Daí que, um trabalho voltado à autoestima, à adequação com a realidade, à mo-

tivação por desprender-se da vida do outro, pode desencadear um processo de superação que leve à satisfação e à recuperação da saúde, pois este comportamento gera somatizações que acabam por manifestar-se em diversas formas de adoecimento.

É importante trazer a informação de que inveja não é apenas um mau comportamento que possa ser modificável com facilidade e a qualquer momento, é também um dos sintomas de Transtorno de Personalidade Narcisista, e isso está definido no Diagnóstico de Saúde Mental (DSM-V) como uma condição mental em que a pessoa superestima a sua importância, colocando-se acima das demais,

sem empatia e com a necessidade de atenção, admiração e reconhecimento exagerada, o tempo todo. Descrita assim, pode ser um sintoma de uma doença. Ao convivemos diariamente com pessoas muito invejosas na família ou no trabalho, corremos um risco real ante uma situação muito prejudicial para a saúde mental, pois os ataques invejosos podem ser internalizados acabando por destruir nossa autoestima, corroer o amor próprio, gerar insegurança, medo, agressividade contra si mesmo e até depressão.

Todavia, a inveja pode sinalizar sobre algo que damos valor e que, por diversos motivos não alcançamos. Já parou para pensar sobre isto? Quem sabe uma mudança de estratégia na vida, uma nova avaliação sobre o que realmente é importante possa auxiliar em novas conquistas. Mas uma pergunta: você sofre com isto? Conhece ou convive com alguém assim? Pense em psicoterapia, afinal, o espaço psicoterápico - onde é possível falar sem julgamentos - é uma ferramenta que pode ajudar a lidar com os sentimentos gerados pela inveja.

Fonte:

César A R de Oliveira

Psicólogo

(54) 99981-6455

www.homemnapsicologia.com.br

Lavup
LAVANDERIA AUTOATENDIMENTO

Parceria boa é aquela que gera desconto!

utilize cupom VIVABEM24

E ganhe 10% de desconto para lavar e secar!
Válido até 30/04

Rua Morom, em frente a Autoescola Janaina
Diariamente das 7h às 23h

Nagila Zanotto
Tratamento da Dor, Saúde & Bem-estar

Você não precisa viver com dor!

Dores na coluna (cervical, torácica ou lombar), enxaquecas, dores no joelho, nos ombros, musculares ou articulares... Grande parte dessas dores têm causa e tratamento especializado.

Com formação em Fisioterapia e Especialização em Osteopatia, a Dra. Nágila Zanotto foca em identificar a origem da dor e devolver a funcionalidade ao corpo.

Agende seu horário:
(54) 9 9912 6054

Nagila Zanotto
Rua General Osório, 3081
Bairro Morada da Colina,
Passo Fundo-RS

Conflitos conjugais



Cada um dos indivíduos dentro de uma relação conjugal leva para o relacionamento uma história de vida, uma forma de pensar o mundo e suas relações, que foram formadas a partir de seus vínculos familiares.

Na relação conjugal, estas percepções individuais se chocam, gerando o conflito. Sendo que dentro da contemporaneidade é dificultada pelo individualismo, onde o “eu” é priorizado ao “nós”. A questão então é como se equacionar para que o “nós” seja priorizado sem que o “eu” não seja totalmente colocado de lado, pois constituir um casal demanda a criação de uma zona comum de interação, de uma identidade conjugal. Muitos casais enfatizam mais a autonomia e a satisfação de cada cônjuge do que os laços de dependência entre eles. Deve-se sustentar o crescimento e o desenvolvimento de cada um, mas ficar atento para a necessidade de vivenciar a conjugalidade, ou seja, a realidade comum do casal, os desejos e projetos conjugais.

Quando isso não acontece, até as brigas de casal, por mais “tolas” que sejam, contribuem para minar

o relacionamento, fazendo surgir o medo, a raiva, a ansiedade e as críticas que podem acabar com o amor e o respeito entre ambos.

É preciso enfatizar que o conflito na presença dos filhos tem alta incidência de temas relacionados a eles, como: problemas de educação e cuidados diários. Tais assuntos considerados especialmente angustiantes para serem debatidos diante de crianças ou adolescentes.

A exposição dos filhos aos conflitos conjugais é um fator de risco por presenciarem discórdias relativamente hostis e emocionalmente negativas no ambiente doméstico.

Buscar o autoconhecimento e a modificação de padrões pessoais para poder lidar com as emoções; estabelecer limites e impedir que os filhos sejam inseridos nos conflitos do casal é uma demonstração de respeito pela família que decidiram formar.

Fonte:
 **Zulmira Regina P. Pan**
 Psicóloga Clínica; Tanatologia - CRP 07/21386
 (54) 99950-5788
 @zulmirareginapan

pi la tes

espaço pilates

Parabéns, Jornal Viva Bem, por mais um ano inspirando saúde e bem-estar, celebramos nossa parceria!

Cuide do seu corpo de dentro para fora.

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

Zulmira Regina Puerari Pan
 Psicóloga - CRP 07/21386

Psicologia Clínica e Tanatologia
 (TERAPIA DO LUTO)

Convênios: CAPASEMU e CABERGS

54 3045-3223 54 99950-5788
 Rua Uruguai, 1954/Sala 1001
 Centro Comercial Uruguai - Passo Fundo/RS

Parabéns jornal Viva Bem, por 24 anos de informações confiáveis, linguagem acessível e pautas de importância para a qualidade de vida, consciência e cuidados com a saúde.

WhatsApp (54) 99699-5599

PROFESSOR Pereto

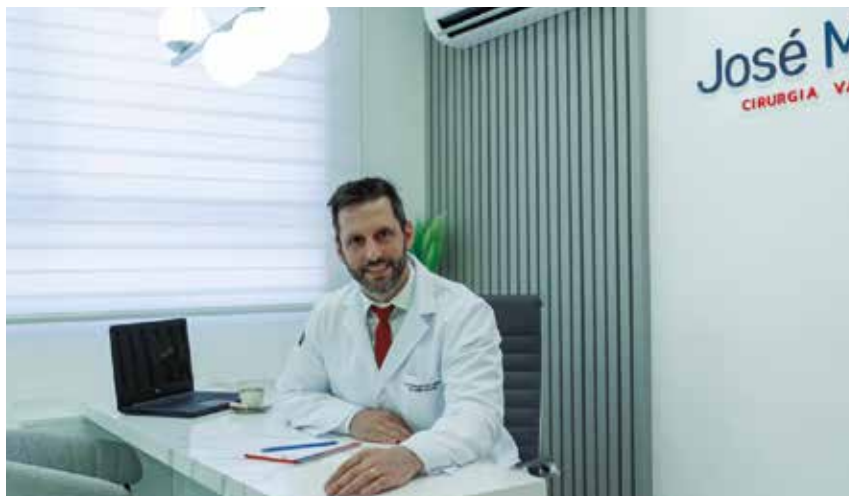
O vereador concederá Honra ao Mérito ao jornal Viva Bem durante seu Grande Expediente, em 13 de abril, a partir das 15h, na Câmara Municipal.

Clínica José Missio

Cirurgia Vascular celebra dois anos de atuação com mais de mil pernas tratadas

Há dois anos, a Clínica José Missio – Cirurgia Vascular consolidou-se neste espaço como uma referência em saúde vascular, unindo conhecimento médico, tecnologia de ponta e cuidado humanizado. Ao longo desse período, mais de 1.000 pernas já foram tratadas, um número que representa muito mais do que estatística: simboliza histórias de superação, melhora clínica, recuperação da autoestima e devolução da confiança aos pacientes.

Especializada no diagnóstico e tratamento das doenças venosas, como varizes e insuficiência venosa, a clínica tem como missão oferecer soluções modernas, seguras e eficazes, sempre respeitando as necessidades individuais de cada paciente. O resultado é perceptível não apenas na melhora dos sintomas – como dor, inchaço, sensação de peso e cansaço nas pernas – mas também no impacto positivo na qualidade de vida e no bem-



-estar emocional.

Um dos grandes diferenciais da Clínica José Missio é o investimento contínuo em alta tecnologia. Durante a própria consulta, o paciente já conta com a realização do ultrassom vascular, permitindo um diagnóstico rápido, preciso e detalhado, sem a necessidade de deslocamentos ou longas esperas. Essa agilidade facilita a tomada de

decisões e torna o tratamento mais eficiente desde o primeiro atendimento.

Além disso, a clínica dispõe de uma moderna plataforma de laser, incluindo tecnologias de laser transdérmico e endovenoso, indicadas para o tratamento minimamente invasivo das varizes. Esses métodos reduzem a necessidade de procedimentos cirúrgicos tradi-

cionais, promovendo recuperação mais rápida, menos desconforto e excelentes resultados estéticos.

Outro avanço importante é o uso de realidade aumentada, que auxilia na visualização das veias durante os procedimentos, aumentando ainda mais a precisão e a segurança. Para garantir maior conforto, o tratamento também conta com resfriador térmico, tornando a experiência do paciente muito mais agradável.

Celebrar esses dois anos é reafirmar o compromisso com a inovação, a ética médica e o cuidado integral com cada pessoa atendida. A Clínica José Missio – Cirurgia Vascular segue focada em evoluir, investir em tecnologia e, acima de tudo, continuar transformando vidas, uma perna de cada vez.



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

@josemissio.vascular

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.”

ATENDE CONVÊNIOS

- PASSO FUNDO
Rua Teixeira Soares, 777 - Salas 206/207 - Ed. Columbia
54 99920-9987
- MARAU
HOSPITAL CRISTO REDENTOR - Rua Bento Gonçalves, 10
54 99137-3234 / 54 3342-9400
- CONSTANTINA
AHCROS - Av. Nereu Ramos, 1005 - 54 3363-1503

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

CELEIRO NATURE DA NETO

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



Quando o cuidado também é institucional, o reconhecimento vem.

IPPF recebeu o Selo EmFrente, Mulher, reconhecimento concedido pelo Governo do Rio Grande do Sul a instituições que atuam na **promoção da igualdade e no fortalecimento das mulheres.**

A certificação evidencia um compromisso que já faz parte do dia a dia do IPPF: construir um **ambiente de trabalho respeitoso, inclusivo e alinhado às melhores práticas sociais.**

Seguimos avançando com responsabilidade e propósito, contribuindo para uma **sociedade mais equilibrada e justa.**

IPPF
PATOLOGIA E BIOLOGIA MOLECULAR

ONAV
ACREDITADO

Cuidar começa no diagnóstico. Acesse seus exames pelo site: www.ippf.com.br

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

