

JORNAL Viva Bem

ano25
nº 286
Maio 2026

Periodicidade Mensal
Passo Fundo/RS
Distribuição Gratuita

www.jornalvivabem.com.br

@jvivabem



Pantik
PANIFICAÇÃO INTEGRAL

LEVE UMA VIDA INTEGRAL

R. Capitão Araújo, 297
Passo Fundo/RS

54 3601-0830

pantikintegral

PÃES
LANCHES
DELICATESSEN

Ginecologia e Obstetrícia
Cirurgia Ginecológica
Ultrassonografia

Clínica DRUM
SAÚDE DA MULHER

JOSÉ OSVALDO DRUM
CREMERS 22374

54 99165 7764 @clinicadrum

Radioativa
Geek / Nerd
Alto risco de se apaixonar!

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

PRO-ARTE
PRÓTESE DENTÁRIA

Marcus Boeira - TPD 1996

54 99181-3714

Rua Izaías Fontana, 272
Petrópolis - Passo Fundo/RS

LIMPASSO
Limpa tudo ali!

SEU PRODUTO DE LIMPEZA
DIRETO DE FÁBRICA

54 99222-6070 | limpasso.com.br

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



Ser mãe e o tempo de sentir [página 07](#)

Psoríase na Gestação [página 17](#)

HOSPITAL DE OLHOS LIONS
POU Ortopedia A. Martins Lima

CIRURGIA REFRACTIVA
NO HOSPITAL DE
OLHOS LIONS:
TECNOLOGIA
EXCLUSIVA E
RESULTADOS QUE
TRANSFORMAM VIDAS

PÁGINA 03

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

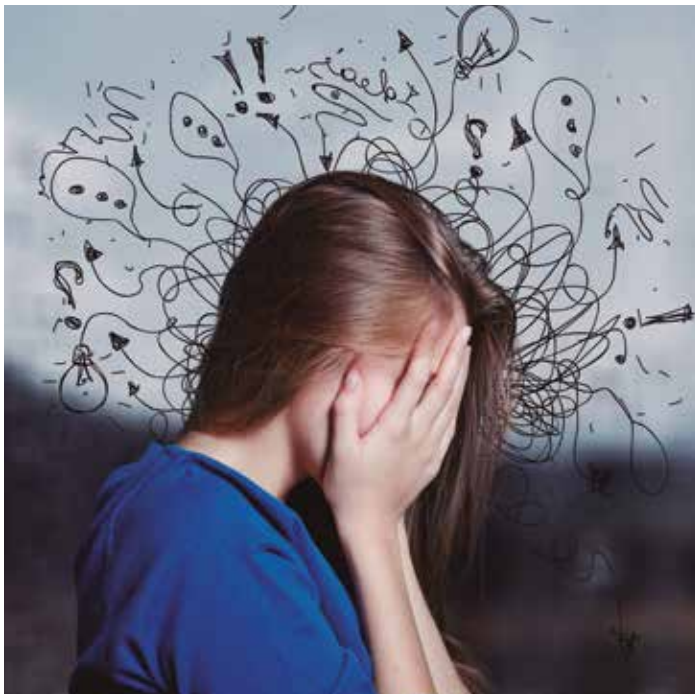
Rua Independência, 409,
Centro - Passo Fundo

@fortaleza_contabil

Como lidar com seus pensamentos negativos

Para lidar com os pensamentos negativos, primeiro é importante compreender o que é um pensamento. Um pensamento pode ser entendido como um evento mental, uma interpretação de uma situação que influencia o comportamento e as emoções. Muitas vezes os pensamentos surgem de forma rápida e automática, o que ajuda a interpretar e reagir às situações, mas por outro lado, esse funcionamento pode fazer com que as interpretações não sejam tão condizentes com a realidade, pois por esse processo de pensamento ser muito rápido é comum que os os pensamentos estejam carregados de distorções cognitivas.

As distorções cognitivas são erros no pensamento que interferem na forma de como se interpreta a realidade. Existem vários desses erros, entre eles está a leitura mental, na qual você acredita que sabe o que as outras pessoas pensam mesmo sem evidências suficientes, como no exemplo - "tenho certeza de que ela acha que sou chata". Dentro das distorções, também existe o filtro negativo, no qual o foco é quase exclusivo nos aspectos negativos com base em uma única informação, por exemplo - "nunca consigo fazer nada que eu quero".



Nos momentos de maior estresse é possível que esses pensamentos ganhem força e você tenha a impressão que eles são realmente verdadeiros - devido a carga emocional que eles possuem - algo que conseqüentemente poderá fazer você se sentir mais triste, desanimada ou ansiosa.

Para lidar com esses pensamentos, é importante ter em mente que os pensamentos não são fatos, eles são apenas interpretações de uma situação e que por vezes essas compreensões estão carregadas de distorções cognitivas. Logo após tente identificar o pensamento. Um pensamento pode ser uma frase, uma imagem men-

tal ou lembrança, um exemplo - "vou ficar sozinha para sempre". Ao reconhecer o pensamento é importante questioná-lo com base nas informações da realidade, as perguntas que você pode fazer para questionar os seus pensamentos são as seguintes:

Quais as evidências que isso é verdade? Quais as evidências que isso não é verdade? De zero a dez o quanto esse pensamento me soa verdadeiro? Há alguma explicação alternativa? Se isso for verdade, como posso lidar? Se uma amiga estivesse nessa situação e tivesse esse pensamento, o que eu diria para ela?

Questionar os pensamentos negativos é uma prática a ser treinada e desenvolvida, talvez nas primeiras tentativas seja mais difícil aplicar essa habilidade, porém a cada execução a tendência é que a técnica se torne cada vez mais eficaz. E lembre-se - o objetivo não é eliminar o pensamento, mas sim ampliar o seu repertório para lidar com os pensamentos que te trazem sofrimento.



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

Curiosidades sobre Maternidade



➔ **O útero aumenta muito de tamanho.** Geralmente, quando não está grávida o útero de uma mulher tem o tamanho de uma laranja. Durante a gestação, porém, ele começa a crescer e, lá para o terceiro trimestre, pode ter o tamanho de uma melancia! Quer um dado ainda mais chocante? O útero pode expandir cerca de 500 vezes seu tamanho normal ao longo da gravidez.

➔ **Ainda no útero, bebês podem sentir alguns sabores.** É sabido que alguns sabores, principalmente os mais fortes, são capazes de passar diretamente da mãe para o bebê através do líquido amniótico, que envolve e protege o embrião. Isso acontece entre a 13ª e 15ª semanas de gestação, nas quais os sentidos do bebê já estão um pouco mais desenvolvidos. Alho e outros temperos, como curry, são alguns exemplos, bem como suco de cenoura quando consumido em grandes quantidades.

➔ **Bebês "fazem xixi" quando estão dentro do útero.** Chamada de urina fetal, e composta quase que na sua totalidade por água, o "xixi" do embrião, até a 16ª semana de gestação fica solto na bolsa amniótica, e é essencial para que o bebê cresça de maneira saudável. A partir da 16ª semana, o bebê consegue urinar por si só, já que está com os rins maduros, e esse xixi também é absorvido por ele, funcionando como alimento.

➔ **Um novo órgão é "fabricado" pelo corpo durante a gravidez.** Trata-se da placenta, um novo órgão criado pelo corpo especialmente para passar nutrientes e oxigênio da corrente sanguínea da mãe para o bebezinho em crescimento. Outras funções da placenta são proteger o bebê de infecções, e ajudá-lo a limpar os resíduos que ficam circulando no organismo. Ao final da gravidez, a placenta - que liga a mulher ao bebê por meio do cordão umbilical - pesa cerca de 20% da massa da criança, o que geralmente corresponde a 600 e 700 gramas.



Um refúgio de cuidado, equilíbrio e bem-estar.

- Reflexologia Podal**
R\$ 150,00 | SESSÃO INDIVIDUAL
Desperte o equilíbrio do seu corpo através dos pés e sinta o alívio imediato das tensões.
- Massagem Relaxante Corporal**
R\$ 150,00 | SESSÃO COMPLETA
Uma experiência profunda de relaxamento para aliviar o estresse e renovar suas energias.
- Spa dos Pés**
R\$ 100,00 | cuidado intensivo
Hidratação, leveza e conforto para seus pés, você merece esse carinho.

Permita-se viver esse momento.

☎ 54 99177-0111
@spa_julianarosa
Rua Castro Alves, 136 / Apto 16
Vila Petrópolis - Passo Fundo/RS

DRA. AMANDA CIGOGNINI
Cirurgiã-Dentista especialista em Implantes Dentários
CRO/RS 28732

Implantes | Próteses | Sisos | Restaurações | Limpeza

O Cuidado que Reconstrói um Sorriso Confiante



☎ (54) 99660-0589
@dra.amandacigognini
R. Capitão Eleutério, 610 - Centro - Passo Fundo

Cirurgia Refrativa no Hospital de Olhos Lions: tecnologia exclusiva e resultados que transformam vidas



Se você sonha em se livrar dos óculos ou das lentes de contato e conquistar mais liberdade no dia a dia, a cirurgia refrativa pode ser a solução ideal. No Hospital de Olhos Lions, referência em oftalmologia em Passo Fundo e no interior do RS, o procedimento é realizado com tecnologia de ponta e a expertise de uma equipe altamente qualificada.

Correção completa para vários problemas de visão

Embora muitas pessoas associam a cirurgia refrativa apenas à correção da miopia, o procedimento vai muito além. Com o uso do moderno laser Zeiss MEL 90 – tecnologia exclusiva no interior do Rio Grande do Sul –, é possível corrigir também a hipermetropia, o astigmatismo e a presbiopia (vista cansada).

Benefícios que vão além da estética

De acordo com o Diretor Técnico e Coordenador da Residência Médica do Hospital de Olhos Lions, Dr. Carlos Ricardo de Camargo Ramos, a cirurgia refrativa oferece benefícios que transformam a qualidade de vida dos pacientes.

“A cirurgia proporciona liberdade para realizar atividades cotidianas e esportivas sem a dependência de óculos ou lentes.

Além disso, a recuperação é rápida e a melhora na visão pode ser notada em poucos dias após o procedimento”, explica o médico.

Como é feita a cirurgia refrativa?

A cirurgia refrativa é minimamente invasiva e geralmente indolor, com anestesia local em forma de colírio. Após uma avaliação detalhada, os oftalmologistas do Hospital de Olhos Lions indicam a melhor técnica para cada caso, sempre visando segurança, eficácia e resultados duradouros.

Quem pode fazer a cirurgia refrativa?

A maioria dos adultos que apresentam miopia, hipermetropia, astigmatismo ou presbiopia pode ser candidato ao procedimento. No entanto, uma avaliação prévia é fundamental para determinar a viabilidade da cirurgia e garantir o sucesso do tratamento.

Agende sua avaliação!

Agende agora sua avaliação e diga adeus aos óculos! Entre em contato pelo telefone ou WhatsApp (54) 3318-0200 e marque sua consulta de avaliação.



*Flores que não passam...
sentimentos que permanecem.*

Transformamos ambientes com **arte floral permanente**, unindo sofisticação, criatividade e praticidade.

Arranjos, telas 3D, guirlandas e muito mais, **para encantar todos os dias**, sem manutenção.



TELA FLORAL 3D

VENDA E LOCAÇÃO PARA VOCÊ VIVER O BELO EM QUALQUER MOMENTO

54 99619-7814

@floreser.pf

Rua Marcelino Ramos, 355 / Sala 3 - Centro - Passo Fundo



O custo invisível do cuidado e a economia que não aparece no orçamento

Grande parte da economia acontece fora das planilhas, dos extratos bancários e dos indicadores oficiais. Ela está nas rotinas silenciosas, no tempo dedicado, nas escolhas adiadas e no trabalho que não gera salário, mas sustenta a vida cotidiana. O cuidado com filhos, com a casa, com a família, movimenta a economia todos os dias, mesmo sem passar diretamente pelo caixa.

Na teoria econômica, esse fenômeno é conhecido como **economia do cuidado**. Trata-se do conjunto de atividades essenciais para o funcionamento da sociedade como cuidar, educar, alimentar e organizar que, em sua maioria, não são remuneradas e recaem de forma desproporcional sobre as mulheres. Embora esse trabalho não

apareça no PIB, ele tem impacto direto na renda, no tempo disponível para o mercado de trabalho e na capacidade de planejamento financeiro de quem o executa.

Quando observamos a maternidade sob a ótica econômica, os efeitos ficam ainda mais claros. Pausas na carreira, jornadas reduzidas, escolhas profissionais limitadas e aumento das despesas domésticas alteram significativamente a dinâmica financeira das famílias. O custo do cuidado não está apenas nas fraldas, na escola ou na saúde, mas também na renda que deixa de ser gerada e nas oportunidades que são adiadas ao longo do tempo.

Do ponto de vista da inteligência financeira, reconhecer esse custo invisível é fundamental. Planejar a vida financeira sem considerar o impacto do cuidado é criar um orçamento incompleto.

Decisões como poupança, investimentos e divisão de despesas precisam levar em conta quem sustenta a rotina da casa e como esse trabalho é distribuído. Quando o cuidado é invisibilizado, o risco financeiro aumenta; quando ele é reconhecido, a organização se torna mais justa e sustentável.

As datas que celebram a maternidade nos convidam a ir além do simbolismo. Valorizar o cuidado também é garantir segurança financeira, previsibilidade e autonomia para quem cuida. Tornar visível o que sustenta a vida cotidiana é um passo importante para uma economia mais consciente, dentro das casas e fora delas. Afinal, não existe saúde financeira sem reconhecer o verdadeiro custo do cuidado.

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

Não é só um imóvel.
 É o seu sonho ganhando forma.

VENDAS E LOCAÇÕES - IMÓVEIS URBANOS E RURAIS

54 3581-2705 54 99910-2705 / 99969-9156
 Rua Bento Gonçalves, 427 - Centro
 @fatissaimoveis www.fatissa.com.br

Fatissa
 Imóveis & Investimentos

SORTEIO DIA DAS
MAES

Concorra a uma **deliciosa torta** e uma **cesta recheada com produtos da nossa padaria**, o presente perfeito para surpreender quem você ama!

A cada **R\$ 30,00 em compras**, você ganha 1 cupom para concorrer. Quanto mais você compra, mais chances tem de ganhar!
 Sorteio dia 09 de maio.

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



Se Toca, Mulher: O movimento que está devolvendo o trono às mulheres exaustas

ENTREVISTADA: Lizi Freitag – Terapeuta Comportamental e Mentora do Movimento Se Toca, Mulher.

Lizi Freitag iniciou um movimento que vai além do bem-estar comum. É uma convocação para a mulher que, entre a carreira e a família, esqueceu de si mesma. Nesta entrevista exclusiva, ela revela por que o “não tenho tempo” é o maior inimigo da sua vitalidade e como retomar o comando da própria vida.

vista como aquela que se anula. Mas uma mãe exausta apenas sobrevive. O “Se Toca, Mulher” ensina que a sua pausa e o seu prazer não são egoísmo, são a base da sua saúde e do equilíbrio da sua casa.

Muitas mulheres com carreiras sólidas e renda independente dizem que “não têm tempo para si”. Como você vê isso?

LF: O tempo é uma questão de hierarquia. Se você tem tempo para as demandas externas, mas não tem 15 minutos para habitar o seu próprio corpo, você não é dona da sua vida, você é uma operadora de tarefas. Meu papel é ajudar essa mulher a retomar o comando do seu tempo.

O seu trabalho envolve a Leitura de Campo. Como isso ajuda uma mulher que está no limite do esgotamento?

LF: A Leitura de Campo permite enxergar o que o corpo não diz. Às vezes, a exaustão não é física, é um bloqueio energético de culpas herdadas ou falta de limites claros. Quando lemos o campo, identificamos onde a energia estagnou e

abrimos caminho para a vida fluir novamente.

Qual o papel do Tantra e da expansão da consciência nesse processo de retomada?

LF: O Tantra é a tecnologia da presença. Não é sobre o outro, é sobre você. É aprender a respirar, a sentir a pele, a reconhecer o prazer de estar viva. Uma mulher que expande sua consciência desperta seu magnetismo natural. Ela deixa de ser “seca” emocionalmente e volta a vibrar na sua melhor frequência.

Muitas mulheres sentem que a chama da relação esfriou e carregam um peso de culpa por isso. Como essa desconexão com o próprio corpo interfere na vida a dois?

LF: Quando a mulher se desconecta de si, o toque vira cobrança e a intimidade vira mais uma tarefa na lista de obrigações. Ela se culpa por não sentir desejo, e o parceiro se afasta. Quando ela volta a habitar o seu corpo e sentir prazer na própria pele, a relação deixa de ser um peso e volta a ser um encontro de magnetismo real.

O que diria à mulher que está lendo esta matéria agora – seja no intervalo de um dia caótico, no silêncio do carro antes de entrar em casa ou enquanto tenta gerir mil coisas ao mesmo tempo – e se sente profundamente sobrecarregada?

LF: Eu diria: “Se toca, mulher!”. Pare um pouco agora. Sinta a sua respiração. O mundo não vai desabar se você se priorizar por alguns minutos. A sua exaustão não é um troféu de honra, é um sinal de que a sua alma está pedindo para você voltar para casa. Você merece sentir o prazer de ser quem você é.

Como as interessadas podem iniciar essa jornada de transformação com você?

LF: Através da mentoria “Se Toca, Mulher”. É um protocolo de despertar onde usamos a leitura de campo e práticas de presença para devolver a essa mulher o seu magnetismo e o seu trono. O convite é simples: recupere a sua conexão vital e governe a sua vida com prazer.

Lizi, o movimento “Se Toca, Mulher” nasceu de uma dor latente. O que te fez dar esse grito de liberdade?

LF: Eu via mulheres incríveis, bem-sucedidas e potentes, chegando ao limite com o olhar cinza. Elas têm sucesso, mas não sentem vitalidade. O movimento nasceu para dizer: “Pare de apenas dar conta e comece a se pertencer”. É um resgate da mulher que ficou enterrada sob a pilha de obrigações diárias.

Maio é o Mês das Mães. Por que a maternidade, muitas vezes, vira sinônimo de exaustão absoluta?

LF: Porque a sociedade romantiza o sacrifício. A mãe “perfeita” é

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

Varizes – laser transdérmico no tratamento



► **O que é o laser transdérmico para o tratamento de varizes? É um método de Escleroterapia?**

É um tipo de luz muito específica aplicada sobre a pele, seletivamente absorvida pelo sangue, aquecendo-o sem aquecer os tecidos ao redor; ou seja, é um tipo de Escleroterapia térmica.

► **Como esse tipo de laser age no tratamento das varizes?**

O sangue aquecido (a altas temperaturas) causa a contração e, conseqüentemente, a oclusão do vaso.

► **Pode ser utilizado para o tratamento de qualquer calibre de varizes, ou somente microvasos?**

Os melhores resultados são obtidos em telangiectasias ou varizes de pequeno calibre. Varizes calibrosas aquecem e contraem com o laser transdérmico, mas não o suficiente para a sua oclusão.

► **Durante o tratamento devo evitar a exposição ao sol?**

Antes e depois do tratamento (em torno de uma semana) deve-se evitar exposição intensa ao sol, pois a pele fica fotossensibilizada.

► **O tratamento com laser é indolor?**

Existe certo incômodo, que pode ser suavizado alterando os parâmetros do laser, mas é necessário causar o aquecimento para obtenção do resultado.

► **Podem existir efeitos indesejados com o uso do laser?**

Vermelhidão temporária, alteração da pigmentação e formação de crostas (queimaduras) são possíveis. Para evitá-los, deve-se adequar o tipo de laser ao tipo de pele, parâmetros de intensidade e tempo da aplicação do laser, checar doenças prévias e medicações em uso e utilizar métodos de resfriamento da pele durante a sessão.

► **O laser pode ser realizado em conjunto com outro método de Escleroterapia?**

Sim. Dependendo do caso, a associação com Escleroterapia química melhora muito o resultado.

► **Por que é importante que o laser para o tratamento das varizes seja realizado pelo médico angiologista ou cirurgião vascular?**

“Vasinhos” e varizes em membros inferiores podem ser alimentados por veias nutrizas, fístulas arteriovenosas, ter origem pélvica/abdominal ou vir de um episódio pós-trombose. Além do entendimento sobre o laser e as reações biológicas causadas, somente o especialista conhece a fundo a fisiopatologia da doença venosa, sendo o mais indicado para diagnosticar e realizar o tratamento adequado.



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

SoluMedi
PASSO FUNDO

Saúde de qualidade sem pesar no seu bolso.

SEM MENSALIDADE

REALIZE SEU CADASTRO (Gratuito)

e ganhe **15%** de desconto

na sua primeira consulta ou exame agendado na Solumedi.

☎ (54) 99475-1221 📍 Rua Uruguai - 613, Sala 12 Centro (Acesso Silva Jardim) Passo Fundo / RS - CEP: 99010-110

📱 @solumedi_passofundo

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

Ser mãe e o tempo de sentir

Este mês é momento da campanha **Maio Furtacor** e voltamos nossa atenção à Saúde Mental Materna e tudo o que envolve dilemas, delícias, desafios surgidos com a experiência da maternidade. Pegando carona na temática de 2024: “Uma mãe leva a outra”, convido você a compartilhar este artigo com alguém que você tenha lembrado agora: uma mãe recente, mãe experiente, mãe “recém-nascida”, toda mulher que você conheça e que possa se beneficiar com esta reflexão: **qual é o tempo de sentir dentro do universo da maternidade?**

Qual tempo reservamos para nós permitindo tomar contato com os sentimentos que surgem durante essa jornada? Estão em menor número as mulheres que conseguem experimentar um equilíbrio entre reconhecimento, acolhimento e manutenção de suas necessidades, sejam elas emocionais, práticas e de autocuidado simultaneamente ao trabalho minucioso de ser mãe; num extremo vimos mulheres que se anulam, se isolam dos grupos que pertenciam antes de ter filhos e deixam-se sempre por último em detrimento das necessidades destes (independen-

te da idade que tenham, inclusive com filhos já adultos) ou, no outro polo, não conseguem abrir não do “EU” ficando impedidas de voltar seu olhar ao outro (no caso o/os filho/os), incluindo o olhar inicial e determinante para a constituição do bebê recém-nascido como ser humano em construção e/ou atendimento das demandas dos filhos ao longo do seu crescimento e fases importantes da vida que requerem presença, afeto, visibilidade dos pais.

E muitas justificativas baseadas na racionalização podem aparecer: nossa múltipla jornada (como profissional, dona de casa, mãe, companheira, figura social), falta de rede de apoio, pressão social ou familiar, falta de tempo, cansaço, etc. Porém adoecemos quando não ouvimos nosso próprio chamado ou calamos para manter a imagem de superpoderosas. É necessário tempo e espaço para sentir e elaborar as dores das perdas (qual seja a natureza delas: lutos, escolhas ou renúncias), provar os sabores de uma nova vida que se apresenta diante de nós e o que mobiliza em nosso interior ao percebermos que “não voltamos a ser o que já fomos um dia”, a intensidade de novas

responsabilidades, a atenção com nossa saúde mental/física/espiritual, a importância de alimentar bons vínculos dentro e fora da família com pessoas que nos motivam, acrescentam ou nos tiram da zona de conforto. Espaço para nos enxergarmos, ouvirmos e estabelecermos limites (próprios e a terceiros), cultivarmos/desenvolvermos o amor próprio e o autocuidado.

O tempo de sentir dentro da maternidade é o agora! Não importa o que esteja acontecendo diretamente com nossa vida ou paralelo a ela, não podemos deixar para depois. Fantasia pensar que existirá um momento ideal onde teremos “todo aquele tempo só para nós”: a vida não acontece em fragmentos, o momento ideal pode nunca chegar segundo nossa compreensão sobre ele; se não olharmos para nós e sentirmos com permissão de contarmos todo tipo de sentimento, seremos sempre desconhecidas para nós mesmas; o reconhecimento pode vir de fora, mas é essencial que o valor parta de dentro. O mundo/tempo e a vida não faz pausas, com filho recém-nascido, com filho

pequeno, indo para a escola, colando grau, constituindo família, deixando o ninho... cada fase da nossa vida exige conexão e permissão de sentir para elaborar, (re)construir, autodescobrir, autoconhecer e, por fim, não adoecer.



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



EM QUAL LUGAR A DOR NA COLUNA TE AFETA MAIS?



1ª FRANQUIA ESPECIALIZADA EM TRATAMENTO DE HÉRNIA DISCAL DO BRASIL

COLUNA CERVICAL

Dor de cabeça, pescoço, braços e mãos.

COLUNA LOMBAR

Dor irradia para a região pélvica, pernas e pés.

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

AGENDE AGORA UMA CONSULTA, NÓS PODEMOS LHE AJUDAR!

F: (54) 99664-1201

Rua Eduardo de Brito, 301, Centro | Passo Fundo

DOUTOR HÉRNIA
FRANCHISING

Entenda mais sobre a ciência que estuda e cuida dos pés: a Podologia

O que é Podologia?

O termo Podologia surgiu do Grego, sendo o prefixo Podos = pés e o sufixo Logos = estudo. Significando a ciência que, de forma geral, estuda os pés. Também é a denominação dos cuidados e tratamentos relacionados aos pés, através de conhecimentos científicos e técnicos, e é a área da terapia responsável por aliviar as tensões, dores, calos, unhas encravadas, entre as outras agressões que atingem essa área tão importante do corpo.

Os podólogos possuem formação técnica na área, ou seja, são preparados para cuidar da saúde dos pés de forma profissional e cuidadosa. Possuem conhecimento específico para tratar unhas encravadas, micoses de unha, fissuras, calos, infecções e outros. O podólogo pode ainda auxiliar na identificação de causas de dores nos pés, orientando quanto aos melhores tratamentos e produtos corretivos e preventivos.

Por ter curso técnico de aproximadamente 2 anos, o podólogo é especialista em identificar e tratar os problemas mais recorrentes nos pés. Sabem avaliar de forma perso-



nalizada o que pode estar acontecendo, entender as dores, ajudar a curar as lesões nos pés, indicando os melhores tratamentos e produtos. Sabe inclusive avaliar se o caso é tão complexo que necessita intervenção médica. O foco do podólogo é a saúde dos pés.

A importância da Podologia

Os pés são a nossa base. São eles que nos levam para todos os locais e nos sustentam ao longo dos dias.

Através deles também temos contato com diversas sensações, como pisar no chão, sentir a temperatura da água, entre tantas outras coisas importantes. Mas quase nunca pensamos na saúde dos pés, e não percebemos o quanto isso é fundamental para nosso bem-estar geral. O podólogo é o profissional da área da saúde que tem formação específica para cuidar de forma especial e profissional dos seus pés como eles merecem.

Principais atuações do Podólogo

→ **Tratamento de Unhas:** Correção de unhas encravadas (onicriptose), onicomicoses (fungos), e corte técnico para evitar encravamentos;

→ **Saúde da Pele:** Remoção de calos e calosidades, lixamento de fissuras (rachaduras) no calcanhar, e tratamento de verrugas plantares (olho-de-peixe);

→ **Prevenção e Acompanhamento:** Atendimento especializado para pés de risco, como o pé diabético, monitorando circulação e sensibilidade para evitar feridas e amputações;

→ **Orientação:** Instrução sobre uso correto de calçados, higiene e tratamento de deformidades (joanetes, dedos em martelo).

O trabalho da podologia foca na saúde e funcionalidade dos pés, utilizando instrumentos esterilizados e técnicas específicas para garantir o conforto e a saúde dos pacientes.



Fonte:
Vânia Oliveira
Podóloga
(54) 99604-9438
@podologa_vaniaoliveira

ESPAÇO VÂNIA OLIVEIRA

PÉS SAUDÁVEIS SÃO A BASE DO SEU BEM-ESTAR!

- Avaliação podológica completa
- Tratamento para unhas encravadas
- Tratamentos para calos e verrugas plantares
- Tratamento para pés rachados
- Tratamento para micose nas unhas
- Acompanhamento e monitoramento
- Atendimento seguro e humanizado

Cuide deles com quem entende.
Agende sua avaliação podológica e caminhe com conforto e saúde.

☎ 54 99604-9438 📱 @podologa_vaniaoliveira

📍 Rua Bento Gonçalves, 484 - Shopping Bento Brasil
Centro - Passo Fundo/RS

Liberação Somática, Traumas e Transformação de Padrões: um caminho para a reconexão consigo mesmo

A liberação somática é uma abordagem terapêutica que parte do princípio de que o corpo armazena experiências emocionais, especialmente aquelas associadas ao estresse e ao trauma. Diferentemente de métodos exclusivamente cognitivos, essa perspectiva reconhece que muitas respostas emocionais e comportamentais estão enraizadas em memórias corporais, manifestadas por tensões, alterações respiratórias e reações automáticas.

Atuando há seis anos na área de massoterapia e em formação em Fisioterapia, busco integrar ciência, psicologia e espiritualidade na construção de diagnósticos mais completos. Essa abordagem permite compreender o indivíduo de forma integral, possibilitando a elaboração de programas terapêuticos personalizados, ajustados às necessidades específicas de cada pessoa.

Ao vivenciar um trauma, o organismo pode permanecer em estados de alerta como luta, fuga ou congelamento. Quando não processadas, essas respostas ficam registradas no sistema nervoso e influenciam comportamentos futuros. A liberação so-

mática atua por meio da consciência corporal, auxiliando o indivíduo a reconhecer e liberar essas cargas emocionais de forma gradual.

Esse processo envolve práticas como respiração consciente, atenção às sensações e movimentos sutis, promovendo maior autorregulação. Com isso, torna-se possível ressignificar experiências, reduzindo reações automáticas e abrindo espaço para novas formas de perceber e agir.

Como resultado, ocorre uma mudança nos padrões comportamentais e uma nova perspectiva de vida. O indivíduo desenvolve maior autoconhecimento, compreendendo melhor suas emoções, características de personalidade e traços de caráter. Essa integração entre corpo e mente favorece decisões mais conscientes, melhora nas relações e uma vivência mais equilibrada.

Assim, a liberação somática se apresenta como um caminho consistente para transformação pessoal, unindo conhecimento técnico e sensibilidade no cuidado, e promovendo uma relação mais consciente, autêntica e saudável consigo mesmo.



Fonte:
Jonas Oliveira dos Santos
Terapeuta Manual
(54) 98139-9996
@jonasmasso.terapiasmanuais

A melhor e mais confiável
PROTEÇÃO VEÍCULAR PARA O SEU CARRO



PLANALTO
PROTEÇÃO VEÍCULAR



Faça já sua cotação!

☎ 54 9 9672.7775

☎ 54 3313.0458

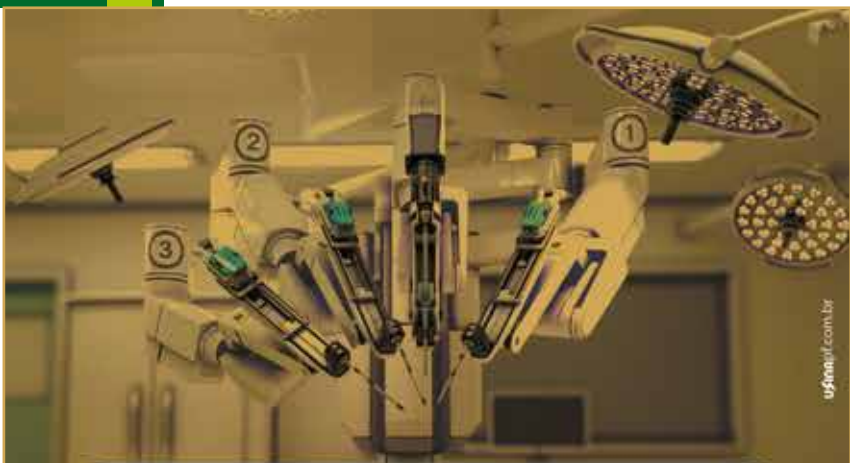
Av. Brasil Oeste, 3592, Bairro Boqueirão
(em frente ao Stock Center), Passo Fundo/RS



📱 @planaltobeneficios.oficial

📌 Planato Benefícios

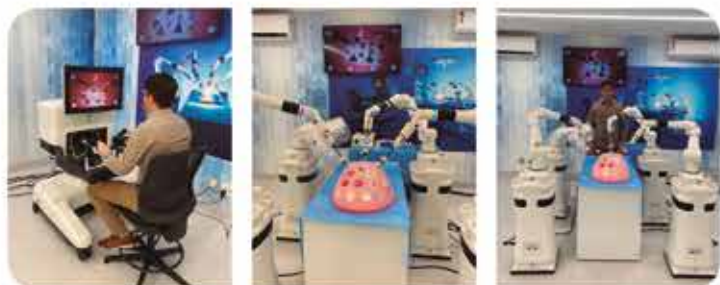
www.planaltobeneficios.com.br



**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 15.194

☎ (54) 3045-6564
☎ (54) 99133-9394
📍 Rua Teixeira Soares, 777/Sala 502
Ed. Columbia Work Center
Centro - Passo Fundo/RS

Touch Vibration

Eu estou pronto para RECEBER
tudo o que eu DESEJO?
Responda SIM.

Touch Vibration - a técnica nova que vem superando expectativas e trazendo resultados extremamente dinâmicos em todas as áreas que tem sido aplicada. Cada sessão de Touch Vibration é única e se apresenta com um potencial de transformação e libertação de memórias e registros que não se tem dimensão ou ideia de quanto tempo podem estar armazenados no corpo.

Ao receber o Touch Vibration o corpo âncora essa energia vibrando nos aspectos mais elevados e as células que liberam as informações ficam então livres, para assumir uma nova forma de funcionar. O propósito da técnica, visa seguir buscando a originalidade do corpo e do ser, trazendo cada vez mais para essa realidade um viver de acolhimento, autocuidado e bem-estar.

Como funciona?

Ao entender a mecânica por trás desta técnica você percebe que é uma ferramenta energética, eficaz que trabalha em sintonia com as vibrações do seu Ser. Assim como a música ressoa com diferentes notas esta técnica age em harmonia com a energia, registros energéticos como uma melodia que dissipa bloqueios e

restaura o equilíbrio interno.

Porque experimentar?

Liberte-se de pegadas passadas assim como pegadas na areia os registros energéticos moldam sua jornada e o Touch Vibration é como uma onda que suaviza essas pegadas, permitindo que você crie uma nova trilha sem limitações do passado, renovar essa energia estagnada em meio ao caos diário. Esta técnica age como um catalisador, quebrando padrões, removendo bloqueios e restaurando o Fluxo Vital.

A aplicação pode ser presencial ou a distância, o tempo de duração é variável. Você pode saber mais sobre a mesma bem como verificar os incontáveis depoimentos que são diariamente relatados por quem pratica e recebe no perfil

@touchvibration

Experenciar essa energia é o convite a uma mudança energética que pode desencadear transformações notáveis e surpreendentes em sua vida. Criador da Técnica: Alessandro Ribeiro Peixoto

Fonte:
Aline Andrade
Praticante de Access Consciousness
📧 @aline_andrade
☎ (54) 98106-0014

Aline ANDRADE
TERAPEUTA

**Busque sua
melhor vibração!**

- Reiki • Tameana • Barra de Access
- Processos corporais • Facelift energético

Venha conhecer a nova técnica:

**TOUCH
vibration**

Av. Sete de Setembro, 77, Sala 9, Galeria Cadoro - Centro

📧 @aline_andrade ☎ (54) 98106-0014



Saúde Vocal

Cuidados vocais para profissionais da voz cantada e voz falada!

Hidratação

A ingestão de água, ao longo dia, em pequenos goles, proporciona o melhor funcionamento do corpo todo e conseqüentemente melhora a movimentação das cordas vocais que produzem o som da voz.

Evitar

Falar em excesso: ao falar em excesso sobrecarregamos a voz, é necessário fazer pequenas pausas, articular mais os sons da fala, evitando assim o cansaço ao final do dia e possíveis patologias nas cordas vocais.

Pastilhas Anestésicas

O uso de pastilhas com componentes anestésicos causa um alívio temporário proporcionando uma FALSA melhora na voz, podendo causar edemas e irritações significativas, como ardência e rouquidão.

Fumo e Álcool

A fumaça do cigarro provoca irritação das vias aéreas respiratórias assim como a mucosa da região laríngea, sendo um dos fatores desencadeantes de câncer de laringe. Assim como o fumo, o

álcool causa irritação em todo o aparelho fonador, edema e anestesia temporária.

Doença do Refluxo Gastroesofágico (RGE)

O RGE é um dos vilões para a voz, pois a acidez em excesso do estômago causa irritação na mucosa laríngea, por este motivo a ingestão frequente de alimentos ricos em gorduras, frituras, condimentos devem ser evitada.

Hábitos Inadequados

Pigarrear, gritar ou sussurrar provoca atrito entre as cordas vocais que provoca irritação e descamação do tecido. Para eliminar a secreção acumulada é necessário fazer uma deglutição com força e ingerir água.

Cuide da sua voz! Caso apresente rouquidão, ardência e disfonia frequentes, por períodos prolongados busque o médico otorrinolaringologista e a fonoaudióloga.

Bibliografia: Belhau, Mara.Voz do Especialista-Volume II. Revinter.

Fonte:
Naíma Thans
Fonoaudióloga - CRFa 9070/RS
Esp. em Motricidade Orofacial
(54) 99951-0211
@naimathans



No mês das Mães, olhe para ela com o carinho que ela merece!

Na Óptica Fisch, você encontra o presente perfeito para sua mãe.



ÓPTICA FISCH

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

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

O mundo muda quando eu mudo...

“Hoje, com sinceridade, eu acordei com uma vontade de cuidar de mim, me levar para um passeio sem pisar o pé no freio, sem pensar no fim... Arrumar minhas gavetas, botar tinta na caneta do meu coração, escrever um: Eu me amo cada vez que a voz do mundo me disser que não”. Começo com este trecho retirado da música Mundaça, de autoria de Elmo Oliveira e interpretada pelo pernambucano Flávio Leandro, num forró que contagia e já no primeiro acorde faz-nos bater o pé em cumplicidade com o belo casamento entre ritmo e poesia. Quantas vezes percebo em algumas pessoas nas sessões de psicoterapia uma baixa autoestima que se reflete sob aspectos de desânimo, desmotivações e, por vezes, levando-as a quadros depressivos... Cabem algumas perguntas: cuidam de si? Permitem-se viver com alguma leveza? Amam-se ante as adversidades? Provavelmente não, e, não raro, vivem a vida dos outros.

Foi aí que esta música (amor à primeira vista) me pegou, no refrão: “Quando eu mudo, o mundo muda, cai na minha dança, se eu mexo no meu mundo, o resto se balancea”. Dá vontade de providenciar



numa zabumba para tentar, nestas ocasiões, por meio da musicoterapia, aprender um novo jeito de dançar a dança da vida, a da mudança, aquela que nos pede renovação/atualização; Já dizia o Maluco Beleza de sua preferência em ser uma metamorfose ambulante, e, mais ao sul, há décadas Luluzamos: “Tudo muda o tempo todo no mundo”, e o que fazemos? É neste tema que reside um forte conceito da sabedoria oriental e também preconizado no budismo, o da impermanência, o de que nada é eterno. Se não somos os mesmos de ontem, por que cristalizamos em

repetições numa maneira de ser? Por que insistir em mudar o outro, o ambiente de trabalho ou o de família na ilusão de que isso será melhor? Por que não mudamos a nós mesmos? Arrisco-me a dizer: muitas das vezes ficamos mais preocupados com a opinião dos outros, com o que pensam ou irão dizer de nós do que propriamente conosco. No livro “Antes de partir, os cinco principais arrependimentos que as pessoas têm antes de morrer” a enfermeira australiana Bronnie Ware apresenta um relato de dezenas de pacientes terminais com suas percepções sobre o que poderiam ter

feito de diferente em suas vidas, e, diante do pouco tempo que restavam-lhes, a afirmativa que mais foi dita é a de que o que realmente importa é viver a própria vida.

Não precisamos esperar um momento futuro (que nunca saberemos quando será) para provocarmos as mudanças que entendemos necessárias. É sabido que viver em sociedade implica, muitas vezes, na renúncia ao próprio desejo, mas não pode ser assim o tempo todo, a vida toda. Cuide-se, viva com leveza, não leve nada muito à sério, ame-se e (ainda sobre a música) queira, como o autor, o direito de ter o desejo de se tratar melhor, de “animar esta pessoa que andou vagando à toa, mas que mora em mim”. Quer ajuda? Sessões de psicoterapia são uma forma de cuidar de ti, de te levar a um passeio sem pisar o pé no freio, pois, sem censuras e sem julgamentos somos autênticos, encontrando segurança e tranquilidade para sermos nós mesmos.

More em paz em seu coração, habite-se, este lugar é teu!



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



**pi
la
tes**

espaço pilates

Cuide do seu corpo de dentro para fora.

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



Quando bate a fome, tem sabor de verdade te esperando

esperando

PASTÉIS SALGADOS E DOCES
Médio (18 cm) e Grande (24 cm)

COMBO FAMÍLIA
3 PASTÉIS SALGADO M
1 PASTEL DOCE M
1 COCA-COLA 1,5L
*Pastel salgado de carne ou frango

PASTELARIA
Sabor da Casa
ARTESANAL
HAMBURGUERIA

☎54 **99697-7486**
📍 @sabordacasapf 📍 Rua Lava Pés, 841



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



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



Quais os impactos do cigarro eletrônico para a saúde?

Você já deve ter visto alguém usando os famosos cigarros eletrônicos — os “vapes” ou “pods”. Eles viraram febre, especialmente entre os jovens, com seus sabores adocicados, formatos modernos e uma aparência “inofensiva”.

Mas será que eles são mesmo tão seguros quanto parecem?

Por trás da fumaça doce, existe uma realidade preocupante que afeta a saúde de quem usa... e de quem está por perto.

O que é o cigarro eletrônico?

O vape é um dispositivo alimentado por bateria que aquece um líquido e o transforma em vapor para ser inalado. Parece simples, mas o que está dentro dele é motivo de atenção:

- **Nicotina** (a mesma substância viciante do cigarro comum);
- **Essências flavorizantes** (que dão aroma e sabor);
- **Substâncias tóxicas**, como formaldeído e ácido benzoico;
- **Água**, que serve de base para a mistura.

E tem mais: a concentração de nicotina nesses dispositivos pode ser muito maior do que se imagina. Um estudo da USP com a Vigilância Sanitária de São Paulo revelou que a nicotina no sangue de quem usa Vape pode ser até seis vezes maior do que a de quem fuma um maço de cigarros por dia.

Como o cigarro eletrônico afeta o corpo?

Muita gente acredita que o vapor do cigarro eletrônico faz menos mal do que a fumaça do cigarro tradicional. Mas não é bem assim. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), **qualquer forma de consumo de nicotina é prejudicial**. Não importa se é vapor ou fumaça: os danos existem.

Entre os principais riscos do cigarro eletrônico estão:

- Tosse e dor no peito;
- Falta de ar e lesões nos pulmões;
- DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica);
- Aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial;
- Inflamações no estômago, intestino e vasos sanguíneos;
- Maior risco de AVC e doenças cardíacas.

Além disso, o uso contínuo pode levar à dependência e abrir caminho para o uso do cigarro convencional ou outras substâncias nocivas.

E quem está por perto?

Quais são os riscos para os fumantes passivos:

Engana-se quem pensa que os efeitos se limitam a quem fuma.

O vapor liberado pelo cigarro eletrônico — chamado de aerossol — também contém substâncias tóxicas. Ou seja: quem está ao redor também é exposto, mesmo sem fumar diretamente. Isso é especialmente preocupante em ambientes fechados e quando há gestantes, crianças ou pessoas com doenças respiratórias por perto.

O melhor é evitar

Se você chegou até aqui, já entendeu: o cigarro eletrônico está longe de ser inofensivo.

- Não ajuda a parar de fumar;
- Contém nicotina e outras toxinas;
- Prejudica a saúde de quem usa e de quem convive;
- Cria dependência e facilita o acesso ao cigarro comum.

Fonte:
www.gov.br

Sou mãe e não entendo nada das coisas que meu filho fala!



Ele entrou mais uma vez na loja com os olhinhos brilhando e, como sempre, estava determinado a perguntar se tinha o produto que ele desejava. Mas algo estava diferente dessa vez. O menino, com apenas 11 anos de idade, parecia mais determinado, mais centrado, mais calmo e mais seguro de si.

O que houve com aquele menino que ficava inquieto na porta, esperando ansiosamente que o recepcionássemos, que entrava obstinado por um produto e não tinha paciência para esperar, ou ficava visivelmente decepcionado quando não encontrava exatamente o que queria, ou quando não ganhava o que desejava?

A resposta: Ele começara a jogar oficialmente o Card Game chamado Pokémon. Aquele mesmo que a maioria das mães diz que não aguenta mais ver tantas cartinhas espalhadas pela casa e que, certamente, já gastaram muito com isso.

A integração do menino a este novo desafio, gerou mudanças positivas e significativas para ele.

E sabem como ele passou de acumulador de cartinhas a player? Por louvável incentivo e companhia da mãe.

A mãe, mesmo sem entender a linguagem do jogo - que obviamente é difícil para a nossa geração - começou a motivá-lo a aprender,

interagir com outras pessoas (de diversas idades), que participam dos campeonatos.

Sempre sob o seu olhar, talvez cansada, com vontade de ficar em casa ao invés de estar em um evento de um universo estranho para ela, essa mãe decidiu compreender a linguagem do seu filho, fazendo toda a diferença para ele.

Sem generalizar, e com muita empatia por cada mãe, que normalmente é muito exausta e cheia de atividades, gostaria apenas de incentivar o conhecimento da linguagem de um universo novo, mesmo sendo desafiador e talvez nem tão interessante assim para seus gostos e cultura.

Porém, vai além de ver a satisfação de um filho. Se inteirar de um assunto que é do interesse do filho, equilibra e estreita esse relacionamento, quebrando barreiras de gerações tão diferentes.

Se você é mãe ou tem empatia por elas, pode estar de questionando se estou impelindo a mais uma tarefa para as mães, além de todas que já se tem. Realmente ser mãe nos dias de hoje requer muita

energia, mas também atualização. Não é mais como as nossas mães foram.

Hoje há uma infinidade de informações à disposição para as nossas crianças, mas também para nós.

Se acharmos que é mais fácil permanecermos sem entender e usar isso como escudo para não participar ativamente das atividades das crianças, devemos ter consciência que é uma escolha. Toda escolha gera caminhos. Neste caso, caminhos que se distanciam.

Quando se percebe, o tempo passou, os filhos cresceram, as falas se desencontram, os ouvidos não escutam mais e parece que normalizaram (mais uma vez sem generalizar) a seguinte fala: onde foi que eu errei, se dei tudo para meus filhos?

Sim, dei tudo para entretê-lo, mas no fundo não dei o que meu filho mais precisava: a minha presença.

Fonte:

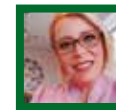
Gabriele Lima

Psicoterapeuta Integrativa

Empreendedora Geek

(54) 99706-8562

@gabriele.lima.terapeuta



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



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



Quer um anúncio com **RESULTADO?**

Anuncie no Jornal Viva Bem!
Há 24 anos conectando marcas a quem realmente importa, com credibilidade e resultados.

JORNAL **Viva Bem**

ANUNCIE
54 **99127-8125**



📧 @jvivabem 🌐 jornalvivabem.com.br



Psoríase na Gestação

A psoríase é uma doença inflamatória crônica caracterizada pelo surgimento de placas eritematosas e descamativas na pele. Como cerca de 75% dos casos se iniciam antes dos 40 anos, é comum que a doença esteja presente durante o período reprodutivo e, conseqüentemente, na gestação.

Durante a gravidez, o curso da psoríase pode ser influenciado por alterações hormonais. Estima-se que entre 40% e 60% das gestantes apresentem melhora do quadro. Esse efeito está relacionado à ação de hormônios placentários, como estrogênio e progesterona, que estimulam a produção de substâncias com efeito anti-inflamatório, modulando a resposta das células T e reduzindo a proliferação de queratinócitos.

De modo geral, a psoríase não afeta a fertilidade nem está associada a aumento do risco de aborto ou parto prematuro. No entanto, o manejo da doença durante a gestação requer atenção especial, uma vez que muitos tratamentos podem oferecer riscos ao feto.

O tratamento deve ser cuidado-

samente acompanhado por um dermatologista, tanto durante a gestação quanto no período de lactação. Entre as opções terapêuticas, os corticoides tópicos podem ser utilizados com cautela. A fototerapia com UVB de banda estreita (311 nm) é considerada uma das opções mais seguras e eficazes nesse período. Medicamentos como metotrexato e acitretina são contraindicados, devido ao seu potencial teratogênico e risco de indução de aborto. Os imunobiológicos mais recentes possuem recomendações específicas, sendo que a maioria não é indicada após o segundo trimestre de gestação.

O planejamento pré-concepcional, com acompanhamento dermatológico, é fundamental para garantir segurança à mãe e ao bebê. Ajustes terapêuticos realizados antes da concepção permitem manter o controle da doença sem comprometer a gestação.

Fonte:

Dra. Alexandra B. Nunes de Mattos

Médica Dermatologista

CRMRS 40027 RQE 34848

(54) 99946-4453

@dermatoaalexandra



Promoção Especial
para os leitores do **Viva Bem**

Design — R\$ **60**

Henna — R\$ **80**

Fio a fio — R\$ **699**

Labial — R\$ **599**

☎ 54 99190-8658
 📧 @lobabeauty__
 📍 Av. Sete de Setembro, 77
 Sala 12 - Centro



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>





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

*O preço poderá ser alterado sem aviso prévio.



Você sabia que a sua mordida pode influenciar diretamente a sua performance nos treinos?



xe não está adequado, o corpo pode desenvolver padrões de compensação que afetam a postura e, conseqüentemente, a execução dos movimentos durante os treinos. E quais são os impactos práticos disso?

Bruxismo e tensão muscular: O apertamento dental excessivo pode gerar tensão nos músculos do pescoço, ombros e costas, prejudicando a estabilidade em exercícios como supino, levantamento terra e agachamento. A mordida desalinhada agrava esse quadro, causando sobrecarga assimétrica nos músculos da mastigação e exigindo compensações nos músculos cervicais, trapézio e romboides, o que impacta a postura e a eficiência muscular. Esse desequilíbrio também compromete a ativação do core, reduzindo o desempenho em exercícios compostos.

Respiração bucal e rendimento: Pessoas que respiram pela boca

tendem a ter menor oxigenação, o que afeta a resistência aeróbia e anaeróbia, comprometendo tanto os treinos de força quanto os cardiorrespiratórios.

ATM e dor postural: Disfunções na articulação temporomandibular (ATM) podem causar desequilíbrios musculares que afetam a postura e a distribuição de carga em exercícios como levantamento de peso e funcional.

Como melhorar o alinhamento da mordida e potencializar seus resultados?

Avaliação ortodôntica: Caso haja algum desalinhamento ou desconforto na mordida, um tratamento adequado pode melhorar a distribuição das forças na mordida e reduzir tensões desnecessárias. Caso não haja interesse em corrigir a mordida com aparelhos dentários, é possível melhorar a distribuição das forças durante os exercícios por meio da confecção de um split oclusal personalizado.

Atenção à postura: Trabalhar a consciência corporal e corrigir padrões de compensação pode minimizar dores e aumentar a eficiência

cia nos movimentos.

Fortalecimento e relaxamento muscular: Exercícios específicos para os músculos da face e do pescoço, além de práticas de relaxamento, podem reduzir a tensão gerada pelo bruxismo. No consultório, lançamos mão da eletroestimulação dos músculos da mastigação com o MIOTENS, em sessões que variam entre 20-45 minutos dependendo de cada caso.

A integração entre odontologia e educação física é fundamental para um corpo mais equilibrado e um treino mais eficiente. Se você sente dores frequentes ou percebe um rendimento abaixo do esperado, talvez esteja na hora de avaliar se a sua mordida está influenciando a sua performance!

Agora me conta: você já havia pensado nisso antes? Alguma vez já sentiu dor na região da mandíbula ou tensão no pescoço após um treino intenso?

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



Embora muitas pessoas não associem a saúde bucal à eficiência nos exercícios, a forma como os dentes se encaixam pode afetar a postura, a força muscular e até a capacidade respiratória.

A Biomecânica da mordida e do corpo: A mastigação e a oclusão (o modo como os dentes superiores e inferiores se tocam) são responsáveis por manter um equilíbrio muscular na região da cabeça e do pescoço. Quando esse encaixamento

 **ESPAÇO Greice Ebertz**



Seu momento, seu cuidado

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

☎ 54 99621-4821 📧 @greiceebertz

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

Seus cabelos merecem mais do que estética, merecem saúde e equilíbrio de dentro para fora.



Rovena Ongaratto

TERAPEUTA CAPILAR INTEGRATIVA

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

☎ 54 99629-5737 📧 @espaco_lamitie

📍 Espaço L'Amitie - Rua Morom, 2384/Sala 1 - Centro

A importância do tratamento precoce das varizes na prevenção de complicações

As varizes são uma condição vascular comum que afeta homens e mulheres, especialmente a partir da vida adulta. Caracterizam-se pela dilatação e tortuosidade das veias, mais frequentemente nos membros inferiores, e vão além de uma questão estética. Quando não tratadas de forma adequada e precoce, podem evoluir para complicações sérias, como trombose venosa e úlceras venosas, impactando significativamente a qualidade de vida do paciente.

Do ponto de vista clínico, os achados mais comuns nas varizes incluem sensação de peso ou cansaço nas pernas, dor ao final do dia, inchaço (edema), queimação, coceira e câibras noturnas. Em estágios mais avançados, podem surgir alterações na pele, como escurecimento (hiperpigmentação), endurecimento do tecido subcutâneo e, em casos mais graves, feridas crônicas de difícil cicatrização, conhecidas como úlceras venosas.

A progressão da doença está relacionada à falha das válvulas venosas, que deveriam impedir o

refluxo do sangue. Com o tempo, esse refluxo aumenta a pressão dentro das veias, favorecendo inflamação, estase sanguínea e formação de coágulos, o que eleva o risco de trombose venosa superficial ou profunda. Além disso, a má oxigenação dos tecidos pode levar ao surgimento de úlceras, condição que exige tratamento prolongado e multidisciplinar.

O tratamento precoce das varizes é fundamental para interromper essa evolução. Atualmente, existem diversas opções terapêuticas eficazes e seguras, que variam conforme o estágio da doença e o perfil do paciente. Entre elas estão o uso de meias de compressão, mudanças no estilo de vida, tratamentos minimamente invasivos e procedimentos modernos que permitem recuperação rápida e retorno precoce às atividades habituais.

Além de prevenir complicações, tratar as varizes precocemente melhora os sintomas, reduz o desconforto diário e contribui para o bem-estar

físico e emocional do paciente. A avaliação com um especialista em cirurgia vascular é essencial para o diagnóstico correto e a indicação do tratamento mais adequado. Investir na saúde venosa é investir em qualidade de vida. Ao perceber os primeiros sinais de varizes, buscar orientação médica pode fazer toda a diferença, evitando problemas futuros e garantindo pernas mais saudáveis por muito mais tempo.



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



Conviver com dor crônica NÃO é normal

Dra. Nayara Farias
CREMERS 46775 - RQE 40887

- Ortopedia e traumatologia
- Medicina da dor
- Pós-graduada pelo Albert Einstein em Dor

54 98125-8850 @dra_nayara_farias Rua Uruguai, 1969 - Centro

José Missio
CIRURGIA VASCULAR
CRM 42434 / RQE 39978

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

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

AGENDE SUA CONSULTA

@josemissio.vascular

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

ATENDE CONVÊNIOS

MAIS DE UMA DÉCADA DE EXPERIÊNCIA E ESPECIALIZAÇÃO.



MARIAH
HOME DECOR

Dia das Mães
TRUSSARDI
presentes que permanecem.

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



Sua saúde começa nas escolhas que você faz hoje

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

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

TELE-ENTREGA
(54) 99927-7360

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

CELEIRO NATURE
DA NETO



**Não é só um exame,
é uma decisão**

No IPPF, cada exame é conduzido **com rigor**, da amostra ao resultado.

Porque do outro lado, existe alguém esperando.
E um médico que precisa decidir **com segurança**.

IPPF
PATOLOGIA E BIOLOGIA MOLECULAR

ACREDITADO
ONAB

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

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

