

JORNAL Viva Bem

ano 25
nº 287
Junho 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

Nem toda relação tóxica começa tóxica

página 02

Comunicação intuitiva animal

página 08

• Tratamento de feridas e lesões
• Homecare • TPN • PRP • Laserterapia
• Ozonioterapia • Consultas de enfermagem
• Atendimento individualizado com foco
em prevenção, acompanhamento e
recuperação da saúde

TALLAMINI
54 99956-9567 / 99910-7191
Clinical Center - Rua Gregório, 1069

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

KUMON
2 UNIDADES EM PASSO FUNDO:

CENTRO:
(54) 3317-2158

LUCAS ARAÚJO
(54) 99634-2008

BOQUEIRÃO:
(54) 99697-9617

A hora de
investir no futuro
do seu filho
é agora!

HOSPITAL DE OLHOS LIONS
500 Orlândia A. Martins Rios

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

54 99989-0145

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

Nem toda relação tóxica começa tóxica

Você já desejou mudar a sua parceria? Já desejou que essa pessoa fosse diferente? Aquela ideia persistente mas ele “deveria ser assim ou assado”? Vamos nomear esse movimento de idealização, que se baseia numa tentativa inconsciente de se pertencer, continue aqui para entender se isso acontece na sua relação.

“Se eu não faço o que ele quer, ele fica o dia todo sem falar comigo, então pra evitar esse desconforto, eu acabo cedendo, na maioria das vezes”. Você se identifica com essa fala acima? Sente ou já sentiu insegurança em falar sobre isso com a sua parceria? Muitas vezes ele te chantageia emocionalmente? “Se você não excluir tal pessoa das suas redes sociais, está tudo acabado entre a gente” por medo e sem se dar conta que você tem uma vida individual, uma identidade, e se sente culpada por estar fazendo algo que não é certo, mesmo que você não esteja fazendo, por medo de perder o amor da sua vida, acaba cedendo também.

E mais, essa pessoa que você tem a sensação que é a sua alma gêmea lembra alguém um pouco abusivo da sua família, quem? Seu pai, seu avô...?

De vez em quando você se sente perdida na relação, não sabendo



mais reconhecer seus gostos pessoais, se afastou de suas amigas, seus colegas, parece até que você e ele são um só? Um só coração? E isso te frustra um pouco e não sabe porquê? Ele mente coisas bobas, coisas rotineiras, diz que vai vim pra casa depois do trabalho te ajudar com as crianças, mas sempre se atrasa, porque foi ver um amigo. Diz que vai pegar pão e sempre esquece de passar no mercado, se eximindo de suas responsabilidades.

Você se sente cobrada o tempo todo? Ele exige sua atenção quase que 24h por dia? Está o tempo todo te controlando, te liga no trabalho, colocou câmeras até no quarto de vocês? Ele sabe exatamente onde você está agora, porque ele colocou um rastreador no seu celular sem você nem imaginar que isso é possível? Ele tem acesso a todas as suas contas de redes sociais,

porque se você não liberasse, ele insistiu muito porque te ama muito? No meio dos amigos até mesmo dos familiares seu ele solta: “como você é burra” “monte” dando risada e forçando que todos façam o mesmo? E aí quando você pensa em mudar o seu futuro profissional vem aquela voz silenciosa na sua mente: “você é burra” e aí vem uma ideia “eu não sou capaz”.

Como psicóloga sistêmica para mulheres, eu já ouvi, vi e já vivenciei esse tipo de dinâmica tóxica, alias, toda relação é um espelho de si mesma. Ou seja, se você se identificou com algumas dessas atitudes, talvez de alguma forma, existe uma retroalimentação da sua parte. E aqui não é um julgamento, mas relações tóxicas são uma ideia que o outro sou eu e eu sou o outro, uma fusão emocional capaz de adoecer se não tratada. Busque se autoconhecer, porque você merece viver um relacionamento onde a sua individualidade seja respeitada. Ah e outra coisa muito importante, ele não vai mudar. A maçaneta do coração só abre pelo lado de dentro, o seu.

Fonte:

Edna Mara Grahl
Psicóloga Sistêmica para Mulheres
Terapia de Família e Casal
CRP 07/32844
(54) 99951-8237
@psicologaednagrahl



Curiosidades sobre o Inverno

➔ **O Solstício de Inverno.** O solstício de inverno é a noite mais longa do ano. É quando o Hemisfério Norte experimenta o dia mais curto e a noite mais longa, geralmente por volta de 21 de dezembro. Este evento cósmico marca o início oficial do inverno e é celebrado há milhares de anos como o “retorno da luz”. Monumentos antigos como Stonehenge foram projetados para se alinharem com o nascer do sol no solstício, criando um espetáculo celestial de tirar o fôlego. A palavra “solstício” vem do latim e significa “sol” e “parar”.

➔ **Flocos de neve.** É verdade, não existem dois flocos de neve iguais. Cada floco tem um formato único, determinado pela temperatura e umidade enquanto cai no ar. Você sabia que os flocos de neve começam como minúsculos cristais de gelo que se formam ao redor de partículas de poeira ou pólen? O maior floco de neve já registrado tinha cerca de 38 centímetros de diâmetro e foi encontrado em Montana, em 1887!

➔ **Os animais possuem táticas de sobrevivência no inverno selvagem.** O inverno inspira comportamentos fascinantes nos animais: As raposas-do-ártico mudam a cor da sua pelagem para se camuflarem na neve. Os ursos hibernam, reduzindo seu metabolismo a quase zero. Os sapos-da-floresta literalmente congelam e descongelam com as estações do ano. Sim, eles são basicamente picolés da natureza! Só não os lamba.

➔ **Temperaturas congelantes nem sempre significam neve.** Ao contrário da crença popular, não é preciso que a temperatura esteja abaixo de zero para nevar. A neve pode se formar quando a temperatura está um pouco acima de 0°C (32°F), desde que haja umidade suficiente no ar. A temperatura mais baixa já registrada na Terra foi de -128,6°F (-89,1°C) na Antártida, em 1983.

➔ **O inverno, na verdade, faz bem para você.** O clima frio pode fortalecer o sistema imunológico e ajudar a queimar mais calorias, já que o corpo trabalha mais para se manter aquecido.

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

Aline ANDRADE
TERAPEUTA

Busque sua melhor vibração!

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

Venha conhecer a nova técnica:

TOUCH vibration

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

@@alinea_andrade (54) 98106-0014

HOSPITAL DE OLHOS LIONS PROMOVE EXPERIÊNCIA IMERSIVA SOBRE A REALIDADE DA CEGUEIRA

Com o objetivo de **sensibilizar e humanizar ainda mais o atendimento prestado aos pacientes** do Hospital de Olhos Lions, a instituição realizou nos dias 25 e 26 de maio um Espaço Sensorial voltado aos colaboradores e equipe médica.

Idealizado pela administradora do hospital, **Janaína Guerra Falabretti**, especialista em Orientação e Mobilidade, o projeto proporcionou aos participantes uma experiência imersiva inspirada na realidade vivida por pessoas com deficiência visual.

A ação foi a segunda etapa de um trabalho desenvolvido durante o mês de maio pela administradora. Antes da vivência prática, também foi realizada uma palestra para colaboradores e médicos sobre **inclusão, acessibilidade** e os **desafios enfrentados** pelos deficientes visuais.

O espaço contou com **três ambientes sensoriais diferentes**, cuidadosamente preparados para estimular a percepção além da visão e promover reflexão sobre o cuidado humanizado dentro da instituição.

"Aquele que não vê, sente. Quando o colaborador vivencia, ainda que por alguns minutos, a insegurança, a dependência e os desafios enfrentados por uma pessoa com deficiência visual, seja baixa visão ou visão subnormal e até mesmo a cegueira total, ele passa a perceber o paciente de uma forma muito mais humana e acolhedora", destaca Janaína Guerra Falabretti.

Mais de 80 colaboradores participaram da imersão, além de integrantes da equipe médica e representantes da

imprensa regional.

Segundo Janaína, a proposta vai além da conscientização e busca fortalecer o olhar empático dentro do ambiente hospitalar.

"O objetivo do espaço foi justamente despertar reflexão sobre inclusão, acessibilidade e respeito. Pequenas mudanças no atendimento e na comunicação podem transformar completamente a experiência de um paciente com deficiência visual", ressalta.

O **Espaço Sensorial** contou ainda com o apoio da L'Occitane au Brésil do Passo Fundo Shopping, parceira da iniciativa, que disponi-

bilizou produtos para realização de uma das vivências durante a imersão.



HOSPITAL DE OLHOS LIONS

PDG Dyógenes A. Martins Pinto

Rovena Ongaratto

TERAPEUTA CAPILAR INTEGRATIVA

Não é só estética. É autoestima, saúde e bem-estar em cada fio.

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

TERAPEUTA MANUAL ESPECIALISTA EM DOR

- Seitai e Newseitai [Quiropraxia Japonesa]
- Massoterapia
- Craniopuntura de Yamamoto
- Liberação Miofascial
- Seitai Cranial
- Bandagens [Kinesio tape]
- Alongamento e Mobilidade Articular

VANDUIR ZANCANARO
OSCIP Nº 107.671

☎ 54 99169-9794 @vanduirmassoterapia
Rua Teixeira Soares, 839/Sala 102 - Galeria João Zanata Filho
(em frente ao Hospital São Vicente de Paulo) - Passo Fundo/RS

Quando insistir custa caro: junho e a importância de ajustar a rota financeira

Existe um momento do ano em que seguir em frente sem olhar para trás pode sair caro. A metade do ano cumpre exatamente esse papel: ela não exige recomeços, mas sim **avaliações honestas**. Junho é o ponto em que já dá para perceber o que funcionou, o que não funcionou e, principalmente, o que está sendo mantido apenas por hábito e não por bons resultados.

Na economia, existe um conceito chamado **viés de continuidade**, que explica por que as pessoas tendem a insistir em decisões mesmo quando elas já não fazem sentido. No campo financeiro, isso aparece quando mantemos gastos desnecessários, parcelas que poderiam ser revistas ou metas irreais apenas porque "já começamos assim". O problema é que persistir em erros tem custo econômico: compromete renda futura, reduz capacidade de poupança e aumenta a sensação de frustração.



Avaliar a saúde financeira no meio do ano não significa admitir fracasso, mas exercer inteligência financeira. É nesse momento que vale analisar se o orçamento está coerente com a realidade atual, se as despesas fixas continuam fazendo sentido e se os objetivos definidos no início do ano ainda

são possíveis. Ajustar a rota é uma decisão racional, não emocional, e, muitas vezes, mais eficiente do que insistir em um plano que não se sustenta.

Do ponto de vista econômico, a capacidade de revisão é um sinal de eficiência. Empresas revisam estratégias, governos ajustam po-

líticas e famílias também precisam fazer esse movimento. Redefinir prioridades, renegociar compromissos e reorganizar metas permite recuperar o controle do orçamento e reduzir a necessidade de recorrer ao crédito. Ignorar os sinais, por outro lado, costuma empurrar problemas para o segundo semestre.

Junho, portanto, não é sobre cobranças, mas sobre clareza. Entender que planos podem e devem ser ajustados é parte do amadurecimento financeiro. A verdadeira estabilidade não está em seguir rigidamente o que foi definido meses atrás, mas em ter flexibilidade para corrigir o caminho quando os números mostram que é preciso mudar. Em economia, saber parar, revisar e redirecionar é tão importante quanto saber começar.



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

**TODO NOVO
CAPÍTULO MERECE
UM LUGAR ESPECIAL
PARA COMEÇAR.**

Vai dar um passo
a mais na relação?
Na **Fatisa**, você
encontra o lar ideal
para começar
essa nova fase.

VENDAS E LOCAÇÕES - IMÓVEIS URBANOS E RURAIS

☎ 54 3581-2705 ☎ 54 99910-2705 / 99969-9156
📍 Rua Bento Gonçalves, 427 - Centro
📧 @fatisaimoveis 🌐 www.fatisa.com.br

Fatisa
Imóveis & Investimentos

*O inverno fica mais
gostoso com cheiro de
pão quentinho no ar...*

Na **Padaria Pão & Mel** você encontra
cafés passados na hora, cucas, doces
e pães fresquinhos para aquecer seus
dias com sabor, carinho e aconchego.

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

FAÇA SUA
ENCOMENDA
DE TORTAS,
DOCES E
SALGADOS

PÃO & MEL
PANIFICADORA E CONFEITARIA

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



O Reencontro com o Prazer: Por que a conexão íntima começa em você e não no outro?

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

No mês dos namorados, o foco costuma ser o casal. Mas para a Terapeuta Lizi Freitag, a verdadeira revolução íntima acontece quando a mulher decide sair do “automático” e redescobrir o seu próprio corpo. Nesta entrevista, Lizi aborda temas tabus como a baixa libido emocional e como a falta de comunicação e o medo do prazer sabotam a felicidade feminina.

acumuladas e a falta de clareza sobre o que se gosta geram um abismo. A mulher acaba cedendo por obrigação e não por desejo, o que cria um ciclo de ressentimento. Comunicar a necessidade de pausa e de conexão antes do sexo é vital.

Você menciona que muitas mulheres não conhecem seu real prazer por medo ou fuga. Por que isso acontece? R: Vivemos em uma cultura que ensinou a mulher a servir ao prazer do outro e a sentir culpa pelo seu. Muitas fogem do próprio prazer porque sentir exige presença, e sentir pode trazer à tona emoções guardadas. O medo de “perder o controle” ou de ser julgada faz com que ela se mantenha desconectada da sua potência orgástica.

Na sua visão, o que é a “fuga do sentir” que afeta tantas relações? R: É quando a mulher ocupa cada segundo do dia para não ter que encarar o vazio ou a insatisfação. Ela usa o trabalho, o celular e até o cuidado excessivo com os filhos como fuga. Se

ela não para para sentir a si mesma, ela não consegue sentir o parceiro. A intimidade exige pausa, e a fuga é o oposto disso.

Como a Leitura de Campo identifica os bloqueios que impedem uma vida íntima saudável? R: O corpo guarda registros de traumas, repressões e até padrões familiares. Através da Leitura de Campo, conseguimos ver onde a energia vital está travada. Às vezes, o problema não é com o parceiro atual, mas com um bloqueio que a mulher carrega há anos. Identificar isso é o primeiro passo para a libertação.

De que forma o Tantra ajuda a mulher a recuperar esse magnetismo perdido? R: O Tantra ensina que o corpo é sagrado. Ele tira o peso da “performance” e traz o foco para a sensação. Quando a mulher aprende a respirar e a habitar o seu corpo através da consciência tântrica, ela descobre que o prazer é um direito de nascença. Ela deixa de ser passiva e assume o trono da sua própria se-

xualidade.

O que você diria para o casal que quer aproveitar Junho para se reconectar, mas sente que está em sintonias diferentes? R: Diria para pararem de focar no ato final e começarem a focar na presença. Tirem a pressão! Comecem com o olhar, com o toque sem segundas intenções, com a escuta. E para a mulher: comece se tocando, se percebendo. O seu parceiro é um convidado para o banquete que você mesma preparou no seu corpo.

Como o movimento “Se Toca, Mulher” ajuda especificamente na área dos relacionamentos? R: Nós trabalhamos o resgate da Soberana. Uma mulher que se conhece, que não tem medo do seu prazer e que sabe colocar limites, transforma o seu relacionamento. Na mentoria, damos as ferramentas para ela sair da exaustão e entrar na vibração do magnetismo, onde a intimidade volta a ser um lugar de nutrição e não de tarefa.

Lizi, Junho é o mês dos namorados e a cobrança pela intimidade aumenta. Por que tantas mulheres sentem que a libido “sumiu”? R: A libido não some, ela é sufocada. A mulher moderna vive no modo de sobrevivência, resolvendo problemas o dia todo. O corpo dela entende que precisa “lutar ou fugir”, e nesse estado, o prazer é a última prioridade. A baixa libido, na maioria das vezes, é emocional: é o excesso de carga mental e a falta de presença no próprio corpo.

Como a falta de comunicação no relacionamento interfere nesse desejo? R: O que não é dito na sala, vira barreira na cama. Pequenas mágoas

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



Você já fez um check-up vascular?

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

O check-up vascular é semelhante ao cardiológico,

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

Em relação sistema arterial, recomenda-se que o check-up seja feito pelo menos a partir dos 40 anos em pacientes que tenham fatores de riscos (diabetes, hipertensão arterial, tabagismo, obesidade, alto índice de colesterol no sangue, sedentarismo, estresse) ou fatores hereditários em casos de trombose ou aneurisma. Tal como a cardiologia, existe também o teste de esforço em esteira para quantificar o funcionamento da circulação das pernas. Do ponto de vista venoso,

de 15% a 20% da população é portadora de varizes dos membros inferiores e caso haja um fator familiar acentuado ou a notória presença de varizes explícitas nas pernas, recomenda-se realização dos exames independentes da idade.

Check-up

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

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

Cada patologia vascular apresenta alguns fatores de riscos definidos que tornam sua manifestação mais provável. Um exemplo são as varizes, que acometem os membros inferiores e aparecem mais comumente em mulheres. Sabe-se que a história familiar é o fator mais importante que define a ocorrência ou não desse problema.

Previna-se!

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

A importância do check-up nesses casos é crucial. As estenoses (estreitamentos) da artéria carótida também são silenciosas,

na maioria dos casos. As repercussões nessas situações estão relacionadas ao acidente vascular cerebral, ou derrame, como é popularmente conhecido. Nesses casos, é imprescindível o correto diagnóstico para implantar um tratamento ou acompanhamento antes que o mal maior aconteça.

Fatores de risco

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



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

CORTINAS LIMPAS, CASA RENOVADA!

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

GARANTA JÁ SUA LAVAGEM ESPECIAL!

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

**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

Mini Spa
JULIANA ROSA

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

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.

Queimaduras atingem cerca de 1 milhão de brasileiros por ano e acidentes domésticos seguem como principal causa.

Data nacional reforça alerta para prevenção, principalmente com crianças e idosos

O Dia Nacional de Luta contra Queimaduras, lembrado em 6 de junho, reforça um problema que ainda provoca milhares de atendimentos hospitalares todos os anos no Brasil. Segundo dados do Ministério da Saúde, cerca de um milhão de queimaduras acontecem anualmente no país, e grande parte dos acidentes ocorre dentro de casa.

Crianças e idosos estão entre os grupos mais atingidos. Líquidos quentes, fogo, álcool, choques elétricos e acidentes domésticos seguem entre as causas mais frequentes das lesões. Para o cirurgião plástico Dr. Daniel Ribeiro Lopes, o principal desafio ainda está na prevenção e no atendimento adequado logo após o acidente. “Muitas queimaduras acontecem em situações simples do dia a dia. Panelas ao alcance de crianças, líquidos quentes e álcool próximo ao fogo continuam provocando acidentes graves”, explica.

Dependendo da profundidade, a queimadura pode comprometer pele, músculos, articulações e movimen-

tos, exigindo tratamento prolongado e acompanhamento multidisciplinar. A cirurgia plástica reconstrutiva participa principalmente dos casos mais graves, com procedimentos que envolvem enxertos, reconstruções e tratamento de cicatrizes. “O tratamento não envolve apenas estética. Em muitos pacientes, o objetivo é recuperar mobilidade, conforto e qualidade funcional”, destaca o médico.

Outro ponto que chama atenção é o impacto emocional provocado pelas queimaduras. Alterações físicas, cicatrizes e limitações funcionais podem interferir diretamente na autoestima e no convívio social durante a recuperação. Com a chegada do inverno e festas juninas, o alerta para prevenção ganha ainda mais importância devido ao aumento de acidentes relacionados ao fogo, fogos de artifício e líquidos inflamáveis.



Fonte:
Dr. Daniel Ribeiro Lopes
Cirurgião Plástico
CREMERS 33481 / RQE 34958
@drdanielribeirolopes
www.drdanielribeirolopes.com.br



1ª FRANQUIA ESPECIALIZADA EM TRATAMENTO DE HÉRNIA DISCAL DO BRASIL

1

2

EM QUAL LUGAR A DOR NA COLUNA TE AFETA MAIS?

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

DOUTOR HÉRNIA
FRANCHISING

Rua Eduardo de Brito, 301, Centro | Passo Fundo



Comunicação Intuitiva Animal: A Voz que o Coração Escuta!

dificar essas mensagens e oferecer o suporte que eles tanto precisam.

Diferente do adestramento, que atua na modificação de comportamento através de comandos, a comunicação intuitiva é uma técnica de percepção extra-sensorial. É um diálogo estabelecido no campo vibracional e energético, permitindo o envio e recebimento de informações entre humanos e animais.

Reconhecemos os animais como seres sencientes: indivíduos com complexidade emocional, desejos, medos e uma visão de mundo particular. Nossa prática atua como uma ponte que rompe a barreira das espécies, priorizando o respeito à individualidade e substituindo a suposição pela escuta ativa da perspectiva real do animal.

Benefícios Terapêuticos e Emocionais:

Vínculo e confiança: Transforma a relação de hierarquia em uma parceria baseada na compreensão mútua e no amor incondicional.

Resolução de conflitos e traumas: Identifica gatilhos emocionais por trás de comportamentos como

agressividade ou ansiedade, sendo fundamental para a adaptação de animais resgatados.

Suporte à saúde: Atua de forma complementar à Medicina Veterinária. Embora não substitua o diagnóstico clínico, auxilia na localização de desconfortos e sensações físicas, oferecendo pistas valiosas para o bem-estar do paciente.

Harmonia em ciclos de mudança: Prepara o animal para transições significativas, como mudanças de residência, viagens ou a chegada de novos membros na família, reduzindo drasticamente o estresse.

Acolhimento na terminalidade: Oferece suporte humanizado aos tutores e dignidade aos animais idosos ou enfermos, auxiliando na compreensão de seus desejos para o momento da partida.

Quando integrar a comunicação à rotina do seu pet?

A busca pela comunicação é recomendada sempre que houver o desejo de proporcionar uma vida mais plena e integrada ao seu

companheiro. É essencial em momentos de:

🐾 Mudanças de ambiente ou dinâmica familiar;

🐾 Comportamentos incompreendidos que sinalizam desconforto;

🐾 Necessidade de acelerar a adaptação de animais adotados;

🐾 Desejo de compreender preferências alimentares e níveis de conforto.

O silêncio dos animais é, na verdade, um diálogo repleto de sentido. Ao abrirmos nossa percepção para essa possibilidade, não apenas elevamos a qualidade de vida dos nossos pets, mas também resgatamos uma sensibilidade essencial.

Seu animal tem muito a dizer. Você está pronto para ouvir o que o coração dele quer transmitir? O que você gostaria de falar para ele?

Fonte:
Carol da Silveira
Terapeuta Integrativa
Comunicadora Animal
📞 (54) 999332488
📧 @carolmarinhodasilveira

pi
la
tes

espaco pilates

Cuide do seu corpo de dentro para fora.

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

ESPAÇO Greice Ebertz

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)

DOR CRÔNICA:

quando a dor deixa de ser um sintoma e passa a ser uma doença

A dor é um sinal natural do corpo para indicar que algo não está bem. Porém, quando ela persiste por meses, mesmo após o tratamento inicial, passa a ser considerada uma dor crônica. Em muitos casos, ela interfere no sono, no trabalho, na disposição e até na saúde emocional do paciente.

A dor crônica pode atingir diferentes regiões do corpo, como coluna, joelhos, ombros, quadril e articulações. Entre as causas mais comuns estão desgaste articular, hérnias de disco, inflamações, lesões antigas, doenças ortopédicas e alterações nervosas.

Como é feito o tratamento?

O tratamento da dor crônica deve ser individualizado, buscando não apenas aliviar os sintomas, mas também melhorar a qualidade de vida do paciente. Atualmente, existem diversas opções modernas e eficazes para o controle da dor. A medicina evoluiu muito nos últimos anos e hoje contamos com

terapias mais avançadas para tratar dores articulares e da coluna, entre elas:

- Infiltrações articulares e na coluna;
- Bloqueios analgésicos;
- Procedimentos guiados por imagem;
- Terapias regenerativas;
- Técnicas minimamente invasivas;
- Medicamentos específicos - moduladores de dor.

O mais importante é entender que sentir dor constantemente não é normal. Procurar avaliação especializada permite identificar a causa correta e escolher o melhor tratamento para devolver movimento, conforto e qualidade de vida.



Fonte:
Nayara Farias
Ortopedia e traumatologia
Medicina da dor
☎ (54) 98125-8850
📧 @dra_nayara_farias



Organização estratégica que sustenta resultados.

Atendimento estratégico que transforma experiências e impulsiona resultados na área médica.

REALIZE PRIME

- Acolhimento que fideliza**
Humanização e empatia em cada ponto de contato.
- Mais conversão, mais resultados**
Estratégias que aumentam o número de consultas e otimizam processos.
- Organização e excelência**
Equipes treinadas e processos alinhados para uma gestão eficiente.

Mais do que atender, é sobre encantar, fidelizar e crescer com propósito.
Soluções personalizadas para clínicas e profissionais da saúde que desejam ir além.

FALE CONOSCO
e descubra como elevar o padrão do seu atendimento.

54 99949.2893

NOS SIGA NO INSTAGRAM
@realizeprime_assessoria_medica

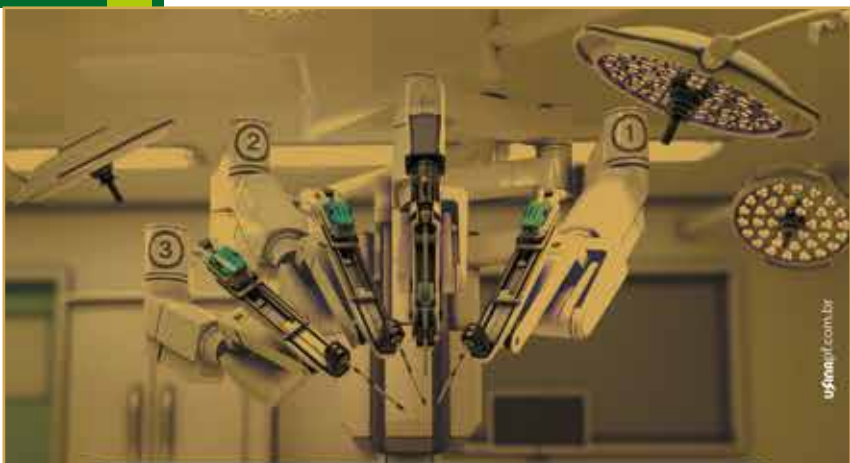
★ ESTRATÉGIA • ACOLHIMENTO • RESULTADOS • PROPÓSITO ★

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

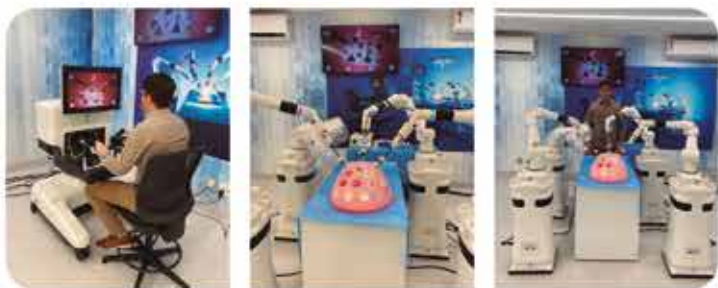
☎ 54 98125-8850 📧 @dra_nayara_farias 📍 Rua Uruguai, 1969 - Centro



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 22.402-R - RQE 16.194

☎ (54) 3045-6564

☎ (54) 99133-9394

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

Cirurgia robótica na Urologia

A tecnologia é uma grande aliada da medicina, uma vez que proporciona opções de diagnóstico e tratamento mais eficientes e menos invasivas. Nesse sentido, a cirurgia robótica na urologia facilita os procedimentos de câncer de próstata e rim, garantindo que o cirurgião tenha a sua visão ampliada e faça movimentos mais precisos.

Como funciona a cirurgia robótica na urologia?

Ela é conhecida por muitos como cirurgia laparoscópica assistida por robótica, devido ao fato de ser uma evolução da laparoscopia — procedimento cirúrgico com uma incisão no abdômen e a introdução do aparelho laparoscópico para visualizar e tratar a área doente. A cirurgia robótica é minimamente invasiva. Esse procedimento é classificado como a forma mais moderna de tratar câncer de próstata, problemas de rim e bexiga. Ao contrário do que muita gente pensa, não se trata de programar um robô para fazer a cirurgia de modo autônomo. Na prática, o equipamento cumpre a função de segurar a câmera e os instrumentos cirúrgicos, mas é o médico cirurgião quem se responsabiliza por controlar e operar o paciente. Com a cirurgia robótica, pode-se reduzir o tempo de recuperação do paciente, de modo que ele possa voltar à sua vida normal em poucos dias.

Quais doenças podem ser tratadas?

A possibilidade de utilizar robôs para realizar procedimentos cirúrgicos representa um grande avanço para a área da saúde. Com a cirurgia robótica, é possível agregar agilidade, eficiência e precisão para o tratamento de doenças comuns entre o público masculino. De acordo com uma pesquisa do Instituto Nacional de Câncer, são registrados mais de 65 mil novos casos de câncer de próstata, por ano, no Brasil. A prostatectomia radical, ou seja, o tratamento para retirar o câncer da próstata, é um dos procedimentos em que mais se utiliza robô, contribuindo para que o cirurgião tenha uma melhor visibilidade em locais de difícil acesso. Outra enfermidade que pode ser tratada por meio dessa técnica é o câncer de rim. Nesse caso, é feita a nefrectomia parcial, que se carac-

teriza por retirar apenas o tumor que está localizado no rim, a fim de preservar o restante da estrutura do órgão e, consequentemente, o seu bom funcionamento.

Além disso, a cirurgia robótica pode ser aplicada para a extração e reconstrução da bexiga, que é realizada para tratar o câncer da bexiga musculoinvasivo. O equipamento ainda possibilita a construção de uma nova bexiga com tecido do intestino. De modo geral, a cirurgia robótica é indicada para os procedimentos que requerem máxima atenção aos detalhes e que são em locais em que o cirurgião pode ter dificuldade para acessar manualmente. Sendo assim, ela é ideal para cirurgias consideradas complexas e que necessitam de movimentos precisos para que sejam bem-sucedidas.

Quais os benefícios dessa cirurgia?

Aumenta a precisão do médico cirurgião: a alta tecnologia empregada na cirurgia robótica aumenta a precisão do médico cirurgião, isso porque a câmera utilizada no procedimento amplia o campo de visão cirúrgico, gerando imagens em 3D do órgão a ser operado, que podem ser ampliadas até 15 vezes.

Faz incisões menores: as incisões necessárias para a introdução da câmera no corpo do paciente são bem menores na cirurgia robótica do que os cortes feitos nos procedimentos tradicionais. Diante disso, o sangramento também é menor, além de o processo de recuperação pós-cirúrgico do paciente ser mais rápido e gerar menos dor.

Reduz os riscos de complicação: como há menos sangramento, as cirurgias robóticas diminuem as chances de o paciente necessitar de transfusão, assim como são reduzidos os riscos de infecção. Sem falar que a técnica contribui para a recuperação rápida da potência sexual e continência urinária da pessoa.

Vale ressaltar que, como se trata de um procedimento cirúrgico pouco invasivo e com baixo risco de complicação, a alta hospitalar se dá de forma mais rápida.



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



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



**Amor também
combina com estilo.**



ÓPTICA
FISCH

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

Está difícil contratar profissionais qualificados?



Empresas que desejam crescer precisam de pessoas certas, preparadas e alinhadas com a cultura do negócio. Porém, a escassez de mão de obra qualificada, a alta rotatividade e os processos seletivos demorados acabam gerando perda de tempo, dinheiro e produtividade.

A Bárbara Piccinini – Carreira, Recolocação & Soluções em RH atua de forma estratégica no recrutamento e seleção de profissionais para empresas que buscam contratações mais assertivas, ágeis e eficientes.

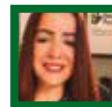
Contamos com um banco de candidatos altamente qualificados, previamente avaliados e alinhados às exigências do mercado atual, com perfis

para diversas áreas e níveis de atuação, incluindo:

- ➔ Secretárias e profissionais administrativos;
- ➔ Técnicos especializados;
- ➔ Profissionais com formação superior;
- ➔ Perfis comerciais, operacionais e estratégicos;
- ➔ Lideranças e cargos de gestão.

Realizamos uma seleção criteriosa, avaliando experiência, competências comportamentais, perfil profissional e aderência à necessidade de cada empresa.

Mais do que preencher vagas, entregamos soluções em pessoas.



Fonte:
Bárbara Piccinini
Carreira, Recolocação & Soluções em RH
(54) 99601-5415
@barbarasolucoesemrh

TERAPIA MANUAL

com Massagem Intuitiva

Terapia manual que promove equilíbrio, bem-estar e conexão entre corpo e mente.

- MASSAGEM INTUITIVA**
Cada toque é único. Cada sessão é para você.
- RELAXANTE**
Alívio do estresse e tensão do dia a dia.
- TERAPÊUTICO**
Alívio de dores musculares e melhora da mobilidade.
- TRATAMENTO DE TRAUMAS ATRAVÉS DO TOQUE**
Apoio no processo de cura emocional e reconexão consigo mesmo.

Atendimentos personalizados para o seu bem-estar físico e emocional.

CUIDAR DE VOCÊ É O QUE ME MOVE
Massagens que promovem equilíbrio, bem-estar e transformação.

WhatsApp (54) 98139-9996
Instagram @jonasmassoterapiasmanuais
Atendimento em Passo Fundo/RS

Está difícil contratar?

Muitas empresas enfrentam os mesmos desafios todos os dias.

- Falta de candidatos qualificados
- Alta rotatividade e perda de talentos
- Processos seletivos demorados
- Perda de tempo e dinheiro com contratações que não dão resultado

Fale conosco e transforme esse desafio em resultado.

Fale conosco pelo WhatsApp: 54 99601 5415

Conte com uma especialista para tornar esse processo mais estratégico, ágil e eficiente.

Bárbara Piccinini
CARREIRA, RECOLOCAÇÃO & SOLUÇÕES EM RH



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

Suicídio, um luto silencioso

“Em cada suicídio, de seis a dez pessoas, são diretamente impactadas, sofrendo sérias consequências emocionais que precisam de ajuda”.

Temos visto, infelizmente, um aumento considerável de suicídios no Brasil. Isso tudo nos leva a uma questão de saúde pública, que afeta pessoas de todas as idades, gêneros e classe social. Essa é uma experiência traumática e devastadora. Portanto, devemos reconsiderar e reavaliar as políticas de abordagem ao suicídio, no intento de atingir uma maior efetividade preventiva.

O processo do luto, em uma perda por suicídio, é vivido pelos familiares, amigos e conhecidos; composto de várias dificuldades, de muitas dúvidas, seguido de reações físicas, psíquicas e mudanças comportamentais, que, se não forem bem atendidas e elaboradas, podem resultar no que chamamos na psicologia, de luto complicado, principalmente suicídios de filhos.

Com uma visão psicológica, trata-se de um luto, que tende a ser mais desorganizador, pois envolve uma ruptura abrupta, frequentemente sem explicações claras, o que dificulta a elaboração emocional e o processo de aceitação. Além



da dor da ausência, surgem sentimentos intensos e muitas vezes conflitantes, como a culpa, a raiva, a tristeza profunda, a confusão e os questionamentos persistentes, os chamados “e se...”.

É comum que a pessoa enlutada, sinta-se responsável ou falhe em encontrar resposta; revisa sinais e situações do passado; experimenta ambivalência entre amor, dor e até a raiva; sinta-se isolada ou incompreendida. Aparecerão perguntas que não saem da cabeça: como eu não reparei? Por que não fiquei por perto? Por que o deixei sozinho? Por que não pediu ajuda?...

Essas perguntas pesam e ma-

chucam muito e o pior, talvez elas nunca tenham respostas. Lembrando, que o luto por suicídio é a mais silenciosa e considerado um dos mais dolorosos, não é só ausência, é a culpa. A sensação do que poderia ter sido realizado e não foi, é a sensação de que poderia sempre estar presente e não conseguiu, é também o silêncio, porque quase ninguém, sabe como acolher esse luto. O suicídio não acontece só por uma palavra que não foi dita ou por um gesto que não foi feito. O suicídio é o resultado de uma dor imensa, silenciosa e muitas vezes inevitável, até chegar à escolha da morte.

Para os suicidas, a morte é um

subterfúgio, pois eles acreditam que somente com a morte, terão paz de espírito, já que é difícil estar vivo e acordar a cada dia. É importante salientar que não existe uma causa para o suicídio, trata-se de uma série de fatores, que vão se acumulando e a pessoa não consegue lidar com elas. Encontra no suicídio uma saída para a sua situação. A responsabilidade não é a de quem ficou, pois o suicídio não é sua culpa de alguém.

Procure buscar apoio profissional, de uma psicóloga/terapia do luto, isso ajudará na ressignificação da perda. Não se trata de “esquecer”, mas de encontrar novas formas de se relacionar com essa ausência, preservando o vínculo afetivo.

O cuidado com quem fica é essencial porque, mesmo diante de uma dor tão profunda, é possível construir caminhos de continuidade, sentido e vida. Por esse motivo, o acolhimento é fundamental. Validar a dor, sem julgamentos, permite que essa experiência dolorosa, seja gradualmente simbolizada e integrada.



Fonte:
Zulmira Regina Puerari Pan
Psicóloga Clínica, com formação em
Tanatologia - CRP 07/21386
(54) 99950-5788 e 3045-3223

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
@solumedipassofundo

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

 **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

AJUDE A TRANSFORMAR VIDAS!

SUA DOAÇÃO APOIA O DESENVOLVIMENTO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA



FAÇA UM PIX PARA A
APAE DE PASSO FUNDO.

Chave (CNPJ):
92.035.179/0001-30



APAE
PASSO FUNDO - RS

Alimentos propícios para as baixas temperaturas

Com a chegada do Inverno e as baixas temperaturas, é importante consumir alimentos que forneçam energia e nutrientes para ajudar a manter o corpo aquecido e saudável. Aqui estão alguns exemplos de alimentos propícios para baixas temperaturas:

Sopas e caldos: Sopas quentes e caldos são ótimas opções

para aquecer o corpo. Sopas de legumes, sopa de feijão, caldo de galinha ou caldo de ossos são excelentes escolhas.

Alimentos ricos em carboidratos: Carboidratos fornecem energia e ajudam a manter o corpo aquecido. Opte por alimentos como batatas, arroz, macarrão, pão integral e cereais.

Carnes e aves: Carnes como carne bovina,

porco, cordeiro e aves (frango e peru) são fontes de proteína que ajudam a aquecer o corpo e fornecem nutrientes essenciais.

Peixes gordurosos: Peixes como salmão, truta, sardinha e atum são ricos em ácidos graxos ômega-3, que possuem propriedades anti-inflamatórias e ajudam a manter a saúde cardiovascular.

Raízes e vegetais de Inverno: Legumes como cenoura, batata-doce, abóbora, nabo e beterraba são ricos em vitaminas, minerais e fibras. Eles podem ser utilizados em sopas, ensopados ou assados.

Frutas cítricas: Laranjas, tangerinas, limões e grapefruits são ricos em vitamina C, que ajuda a fortalecer o sistema imunológico, além de fornecerem um sabor fresco e estimulante.

Nozes e sementes: Amêndoas, castanhas, nozes e sementes são ricos em gorduras saudáveis e fornecem energia de longa duração. São ótimos lanches para consumir em climas frios.

Chás e bebidas quentes: Além de alimentos, é importante manter-se hidratado. Opte por chás quentes como chá verde, chá de gengibre ou chá de ervas para aquecer o

corpo e aproveitar os benefícios das ervas.

Lembrando que cada pessoa tem suas preferências alimentares e necessidades individuais, então é importante adaptar essas sugestões de acordo com suas próprias preferências e restrições alimentares.



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




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

PASSO FUNDO E REGIÃO

NÓS VAMOS TRANSFORMAR A SUA CASA DE MADEIRA

Bairro São Cristóvão | Passo Fundo | RS

Faça como a família Garbin de Passo Fundo. Segue a Dica do Badin e transforme você também a casa de sua família!

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

Insteel
TRANSFORM

Assista o QR Code e fale conosco!



Micro florestas urbanas



Passo Fundo tornou-se uma das cidades mais prósperas do Rio Grande do Sul e os edifícios com seus múltiplos pavimentos são uma excelente estratégia para otimizar o uso do território. Mas à medida que a cidade se torna mais verticalizada, a presença do concreto e do asfalto se tornam dominantes, provocando como efeito colateral nas pessoas, o aumento do estresse e ansiedade, provocado pela perda da conexão com os ambientes naturais preservados. E para além de uma boa arborização urbana, a natureza biodiversa ca-

paz de provocar saúde emocional e bem-estar depende de processos ecológicos complexos que se desenvolvem exclusivamente em ambientes florestais intactos, com pouca ou nenhuma intervenção humana.

A relação existente entre insetos e polinização das plantas, ou a relação existente entre os fungos e a decomposição da matéria orgânica das folhas secas que caem no chão, ou até mesmo as diferentes espécies de árvores que servem de abrigo para aves e pequenos mamíferos com seus filhotes, pos-

suem grandes benefícios no sentido de trazer de volta a natureza para o ambiente urbano, ajudando também a resgatar a nossa sensibilidade para o valor da vida.

Na década de 1970 o biólogo japonês Akira Miyawaki já ciente da importância destes fatores, criou o método Miyawaki, que consistia em um sistema de restauração ecológica, através do plantio de micro florestas urbanas. Seu método que permite o desenvolvimento rápido da vegetação, levou ao plantio de aproximadamente 40 milhões de árvores em mais

de quinze países como Tailândia, Brasil e China. O método Miyawaki com suas micro florestas urbanas tornaram-se não só uma inspiração, mas uma excelente ferramenta a ser aplicada nas cidades, nas escolas, empresas, bairros e praças. Funcionando como pequenas "ilhas de biodiversidade" elas trazem múltiplos benefícios como melhoria da qualidade climática, aumento da taxa de infiltração da água no solo, redução das enxurradas, recarga dos aquíferos, maior captura de gás carbônico. Além disso, ambientes florestais intactos proporcionam o retorno das aves, a presença de abelhas e borboletas e servem como corredores ecológicos para espécies migratórias.

Quando o verde retorna para uma cidade, a vida nas suas múltiplas manifestações renasce e resgata o bem-estar psicológico, a harmonia e a saúde. Pode-se dizer, com segurança, que micro florestas biodiversas são uma excelente ferramenta de saúde pública.

Fonte:
Gilda Maria Spanhol da Silva
Especialista em Gestão Ambiental
na Boreali Gestão Ambiental
CRBio 142061-03
(54) 99687-5464
@boreali_gestaoambiental

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

DRA. AMANDA CIGOINI
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.amandacigoini
R. Capitão Eleutério, 610 - Centro - Passo Fundo

REGULARIZAÇÃO AMBIENTAL

- REGULARIZE** seu empreendimento com segurança e respaldo técnico.
- EVITE** multas, embargos e riscos jurídicos.
- A BOREALI** Gestão Ambiental resolve tudo para você.

POR ONDE COMEÇAR?

- CADASTRO** TÉCNICO FEDERAL (IBAMA)
- RELATÓRIO** DE ATIVIDADES POTENCIALMENTE POLUIDORAS
- PLANO** DE GERENCIAMENTO DE RESÍDUOS SÓLIDOS (PGRS)

ENTRE EM CONTATO

- (54) 9 9687-5464 (WhatsApp)
- borealiambiental@gmail.com
- @boreali_gestaoambiental

SUA EMPRESA EM DIA COM O MEIO AMBIENTE.
Sustentabilidade hoje, segurança amanhã.

SEGURANÇA JURÍDICA | CONFORMIDADE AMBIENTAL | VALOR E CREDIBILIDADE

O que os Doramas ensinam sobre amor de verdade?

Dia dos Namorados costuma vir carregado de propaganda. Flores, jantar, aliança. Mas amor, na vida real, acontece nos micro-momentos. E é por isso que os doramas conquistaram o mundo.

Dorama não é só série coreana. É um jeito diferente de contar uma história de afeto. Enquanto grande parte do conteúdo ocidental acelera o romance em dois episódios, o dorama faz o oposto: ele desacelera. Ele te faz respirar e olhar.

Nos doramas, o casal leva oito, dez, doze episódios para dar o primeiro beijo. E quando beija, a cena não é sobre corpo. É sobre coragem. Sobre dois adultos que venceram a própria insegurança para se escolher. Isso regula o nosso sistema nervoso. A gente, que vive numa cultura de “resultado pra ontem”, aprende que intimidade se constrói, não se consome.

Quem assiste Dorama já reparou: ele leva o guarda-chuva quando vai chover. Ela observa que ele toma café sem açúcar. Ele a espera atravessar a rua. São gestos pequenos, mas repetidos. Na terapia, a gente chama isso de “depósitos



na conta emocional”. Um relacionamento não quebra por uma briga grande. Ele esvazia aos poucos, pela falta desses pequenos depósitos diários.

Outro ponto forte é a vulnerabilidade sem vergonha. O protago-

nista chora. Pede desculpa. Fala “eu fiquei com medo de te perder”. E o outro não responde com deboche. Responde com “eu estou aqui”. Em saúde integral, a gente sabe: reprimir emoção adoce o corpo. No-mear emoção e ser acolhido, cura.

Muita gente maratona Dorama e não entende por que se sente tão bem depois. É porque, por uma hora, seu cérebro viveu num lugar onde sentir não é fraqueza. Claro que Dorama é ficção. Nem todo conflito se resolve com um abraço na chuva. Mas ele nos lembra de um padrão que funciona: presença, tempo e escuta.

Então, neste Dia dos Namorados, minha sugestão como terapeuta é simples: menos “eu te amo” no automático e mais “eu te vejo” na prática. Que tal assistir a um episódio juntos sem celular na mão? Que tal perguntar: “o que te fez sentir cuidado por mim esta semana?”. Que tal escolher um presente que conte uma história de vocês dois, não só um código de barras?

Feliz Dia dos Namorados para quem entendeu que presença é o maior presente.



Fonte:
Gabriele Lima
Psicoterapeuta Integrativa
Empreendedora Geek
(54) 99706-8562
@gabriele.lima.terapeuta
@lojaradioativageek

Planejamento completo em produtos de limpeza para sua casa, sua empresa e seu condomínio!

Na **Brilho e Limpeza**, você encontra a solução ideal para síndicos, administradores, pessoas físicas e jurídicas: um **planejamento inteligente para suas compras de produtos de limpeza**.

Mais facilidade, economia e agilidade, com pedidos personalizados conforme a sua necessidade, seja para a sua residência, condomínio ou empresa.

Acesse o QR Code e conheça nossos produtos

Brilho & Limpeza

54 3317-2605
54 3045-6009 / 99295-4598
Av. Sete de Setembro, 640/Sala 06

de Pernas pro Ar
MODA INTIMA

DIA DOS NAMORADOS
Celebre o que é só de vocês.

PRESENTES QUE ACENDEM A PAIXÃO E MARCAM MOMENTOS PARA SEMPRE.

12/06
GARANTA O PRESENTE PERFEITO PARA QUEM VOCE AMA.

COMPRA 100% SEGURA | EMBALAGEM DISCRETA | ENTREGA RÁPIDA

FAÇA DESTE DIA INESQUECÍVEL

PRESENTEIE COM DESEJO, SURPREENDA COM AMOR.

WhatsApp: (54) 98401-6131 | Instagram: @depernarproarpt | Endereço: Rua Teixeira Soares 1168 loja 2

Amor é escolha. ESCOLHA TODOS OS DIAS.

Você sente como se algo dentro de você estivesse pedindo por um movimento?



Muitas vezes, para que esse movimento da alma possa acontecer, é preciso trazer clareza, liberar o que pesa e abrir o caminho. Aquilo que sentimos no corpo, nas emoções ou nos ciclos da vida também pode ser um chamado para olhar com mais profundidade para nossa dimensão energética e espiritual.

No **atendimento mediúnico**, abrimos um campo de escuta sensível para que movimentos espirituais profundos possam acontecer. É um espaço onde a mediunidade e a sabedoria espiritual trabalham juntas para trazer clareza e impulso ao movimento que a alma já busca manifestar. Um espaço de acolhimento, presença e reconexão com aquilo que existe de mais verdadeiro dentro de nós.

Na **leitura de cartas**, acessamos a linguagem simbólica da alma. As cartas ajudam a iluminar movimentos internos e padrões da jornada que muitas vezes ainda não conseguimos perceber conscientemente. Elas auxiliam na compreensão dos caminhos, dos desafios e das posturas que podem trazer mais alinhamento, consciência e leveza para a vida.

Na **limpeza energética**, trabalhamos na liberação de cargas e influências que muitas vezes pesam em nossa caminhada e acabam

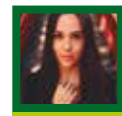
nos afastando de nós mesmos. É um trabalho de descarregamento e reorganização energética que abre espaço para que novos movimentos possam se revelar. Quando liberamos excessos emocionais e energéticos, criamos mais espaço interno para clareza, vitalidade e presença.

Quando nos cuidamos a partir de nossas camadas energéticas e espirituais nos tornamos seres humanos mais inteiros, nutridos e disponíveis para uma vida mais leve, fluida, próspera e abundante.

Se essa mensagem ressoar com você, talvez este seja um convite para olhar com mais presença para si mesmo e para o seu momento de vida.

Meu papel nesse processo não é dizer qual caminho você deve seguir. É abrir o campo, traduzir aquilo que se apresenta e caminhar ao seu lado enquanto o seu próprio caminho se revela. Porque, muitas vezes, aquilo que buscamos fora começa a se transformar quando voltamos a escutar a nós mesmos.

Entre em contato e agende seu atendimento espiritual.



Fonte:
Kely Cristiane dos Santos
Médium Terapeuta
(54) 99615-9618
@kely.cs

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**

f @jvivabem | jornalvivabem.com.br



Inverno e saúde vascular:

por que os cuidados devem ser redobrados nesta época do ano

Os meses de inverno representam um período de atenção especial para a saúde vascular. As temperaturas mais baixas provocam alterações importantes na circulação sanguínea, podendo agravar problemas vasculares já

existentes e favorecer o surgimento de novos sintomas. Durante o frio, ocorre a vasoconstrição, ou seja, o estreitamento dos vasos sanguíneos, o que dificulta a circulação, principalmente nas extremidades como mãos, pés e pernas.

Entre os sinais mais comuns de piora da saúde vascular no inverno estão sensação de frio intenso nas extremidades, dormência, formigamento, mudança de coloração da pele, dor e aumento do inchaço. Pessoas com varizes, insuficiência venosa, diabetes ou doenças arteriais são ainda mais suscetíveis a essas alterações. Além disso, a redução da atividade física e o aumento do tempo em repouso durante os meses frios contribuem para a diminuição do retorno venoso, favorecendo a estase sanguínea.

Diante desse cenário,

o cuidado com as extremidades torna-se fundamental. Manter mãos e pés aquecidos ajuda a preservar a circulação e evita complicações como fissuras, lesões cutâneas e infecções. O aquecimento passivo, por meio do uso de roupas adequadas, meias térmicas, luvas e cobertores, é a forma mais segura de proteger o sistema vascular durante o inverno. Esses métodos promovem conforto térmico sem sobrecarregar os vasos sanguíneos.

É importante alertar sobre os riscos do aquecimento ativo, prática comum nesta época do ano. O uso de bolsas de água quente, aquecedores elétricos ou contato direto com fontes de calor pode causar queimaduras, especialmente em pessoas com sensibilidade reduzida ou problemas circulatórios. Além disso, o calor excessivo aplicado diretamente pode provocar alterações bruscas na circulação, aumentando o risco de lesões na pele e agravando quadros vas-

culares preexistentes.

A prevenção continua sendo a melhor estratégia. Manter uma rotina de movimentação, mesmo em dias frios, hidratar-se adequadamente e realizar acompanhamentos médicos são medidas essenciais para preservar a saúde vascular. A avaliação com um especialista permite identificar riscos, orientar cuidados personalizados e indicar tratamentos adequados quando necessário.

Cuidar da saúde vascular no inverno é investir em bem-estar e qualidade de vida. Com atenção às extremidades, uso correto do aquecimento passivo e orientação especializada, é possível atravessar os meses frios com mais segurança, conforto e proteção para a circulação.



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

MARIA EXPRESS
LAVANDERIA AUTOATENDIMENTO

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

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

COMO FUNCIONA:

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

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

*O preço poderá ser alterado sem aviso prévio.

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.

O frio convida ao aconchego, e cada detalhe transforma seu espaço em conforto e elegância.





MARIAH
HOME DECOR

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

Fortaleça sua imunidade neste inverno com o poder da natureza

O anis-estrelado ajuda a fortalecer o organismo de forma natural e é um ótimo aliado nos dias frios.

Inclua chás e especiarias na rotina.



PRODUTOS A GRANEL

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

CELEIRO NATURE DA NETO

TELE-ENTREGA (54) 99927-7360

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

Por trás de um diagnóstico seguro, existe um patologista.

É o patologista quem analisa células, tecidos e exames para identificar doenças como câncer, infecções e alterações celulares.

Cada laudo exige conhecimento técnico, experiência médica e análise criteriosa. Porque decisões médicas importantes começam com diagnósticos confiáveis.

No IPPF, precisão e responsabilidade fazem parte de cada etapa do processo diagnóstico.



IPPF
PATOLOGIA E BIOLOGIA MOLECULAR

ONAP
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)

