ano25
nº 289
Agosto 2026

Periodicidade Mensal
Passo Fundo/RS
Distribuição Gratuita

www.jornalvivabem.com.br
@jvivabem

JORNAL Viva Bem

Pantik
PANIFICAÇÃO INTEGRAL
PÃES
LANCHES
DELICATESSEN
LEVE UMA VIDA INTEGRAL
R. Capitão Araújo, 297
Passo Fundo/RS
54 3601-0830
pantikintegral

Vida pós-câncer
página 08

Pai não precisa saber tudo: a paternidade como reinvenção do homem
página 17



•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 Uruguai, 1969

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 Izaias Fontana, 272
Petrópolis - Passo Fundo/RS

Ginecologia e Obstetrícia
Cirurgia Ginecológica
Ultrassonografia
JOSÉ OSVALDO DRUM
CREMERS 22374
Clínica DRUM
SAÚDE DA MULHER
54 99165 7764 @clinicadrum

HOSPITAL DE OLHOS LIONS
CIRURGIA REFRATIVA
APENAS INDICADA PARA PESSOAS COM MIOPIA?
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



Barras de Access Consciousness

O que é?

É uma ferramenta que faz parte do Access Consciousness: um conjunto de ferramentas e técnicas que nos permitem expandir nossa consciência e criar uma nova realidade em nossas vidas. Co-criada nos Estados Unidos pelo Dr. Gary Douglas e Dr. Dain Heer. Segundo seus criadores, tudo vem a nós conforme os sinais que emitimos, os pensamentos que acreditamos e as crenças que sustentamos.

Como funciona uma sessão de Barras de Access®?

Imagine, por um momento, poder desligar o excesso de pensamentos que nunca param. Aquela sensação de mente acelerada, preocupações acumuladas e tensão constante, simplesmente começando a se dissolver... sem esforço, sem luta, sem precisar "consertar" nada. As Barras de Access® convidam você exatamente para esse lugar: um espaço de pausa profunda, onde o corpo relaxa e a mente finalmente encontra silêncio.

Durante a sessão, você permanece deitado(a) confortavelmente, enquanto o praticante toca suavemente 32 pontos específicos na sua cabeça. Cada um desses pontos está conectado a diferentes áreas da vida — como dinheiro, controle, criatividade, corpo, emoções, relacionamentos e muito mais. A cada toque, algo sutil e poderoso acontece: o sistema nervoso começa a desacelerar, o corpo entra em um estado profundo de relaxamento e padrões internos começam a se reorganizar naturalmente.

É como se camadas de pensamentos, crenças e emoções acumuladas ao longo da vida fossem suavemente liberadas — sem esforço, sem reviver dores, sem precisar entender tudo racionalmente. Apenas soltando o que já não precisa mais ser carregado. Você não perde nada de quem você é. Pelo contrário: você se reencontra com uma versão mais leve, mais presente e mais aberta às possibilidades da vida. A sessão dura, em média, 60 a 90 minutos — um tempo em que o mundo externo parece desacelerar para que você possa finalmente se escutar.

E o que acontece depois costuma surpreender.

Muitas pessoas relatam uma sensação profunda de paz, como se tivessem "respirado de verdade" pela primeira vez em muito tempo. Outras descrevem leveza no corpo, clareza na mente e uma calma que permanece mesmo após a sessão.

Entre os benefícios mais frequentemente percebidos estão:

- Uma redução significativa do estresse e da ansiedade;
- Mente mais clara, leve e organizada;
- Sensação de relaxamento profundo e bem-estar;
- Maior equilíbrio emocional diante dos desafios;
- Mais presença no momento presente;
- Facilidade para lidar com situações do dia a dia com menos esforço.

As Barras de Access® não interferem em outras práticas terapêuticas ou de meditação — elas podem, inclusive, potencializá-las, criando um estado interno mais receptivo, calmo e consciente. É um convite simples, mas transformador: permitir-se parar... para finalmente voltar a si!



Fonte:
Aline Andrade
Praticante de Access Consciousness
@aline._andrade
(54) 98106-0014

Curiosidades sobre o Sistema Solar

- Os estudos mais recentes indicam que o **Sistema Solar tem cerca de 4,6 bilhões de anos**. Ele é formado por **8 planetas, 5 planetas anões, 181 luas, 552.894 asteroides e 3.083 cometas**, distribuídos ao longo de aproximadamente **18,75 trilhões de quilômetros**. O **Sol concentra 99,8% de toda a massa** do Sistema Solar.
- Nem todos os planetas são rochosos. Apenas **Mercúrio, Vênus, Terra e Marte** são classificados como planetas telúricos. Já **Júpiter, Saturno, Urano e Netuno** são gigantes gasosos, compostos principalmente por hidrogênio, hélio e metano. Júpiter impressiona pelo tamanho: seu volume equivale a **1.321 Terras**, sua massa é **317 vezes maior** que a do nosso planeta e supera em cerca de **2,5 vezes a massa de todos os outros planetas do Sistema Solar juntos**.
- Apesar de Mercúrio ser o planeta mais próximo do Sol, **Vênus é o mais quente do Sistema Solar**. Isso acontece porque sua atmosfera, rica em dióxido de carbono, intensifica o efeito estufa, fazendo com que as temperaturas alcancem aproximadamente **470 °C**.
- A Terra também está inserida na **heliosfera**, a extensa atmosfera do Sol, que se prolonga além da órbita de Plutão, por mais de **16 bilhões de quilômetros**. Nessa região, os ventos solares influenciam as telecomunicações e dão origem a fenômenos como as auroras polares, observadas na Terra e também em planetas como Júpiter, Urano e Netuno.
- Outra curiosidade é que, como o **Sol está a cerca de 150 milhões de quilômetros da Terra**, sua luz leva pouco mais de **8 minutos** para chegar até nós. Em Plutão, por exemplo, esse mesmo percurso da luz solar leva cerca de **5 horas e meia**, mostrando a enorme dimensão do Sistema Solar.





ViVaBem
www.jornalvivabem.com.br
Passo Fundo - RS | E-mail: jornal@jornalvivabem.com.br
Comercial: (54) 99127-8125 | Impressão: Passografic (54) 3311-6041

Os artigos e matérias assinados não representam, necessariamente, o pensamento do Jornal Viva Bem. Assim como as informações aqui publicadas, não devem ser utilizadas, sob hipótese alguma, sem a orientação de um profissional capacitado.

Cirurgia refrativa:
apenas indicada para pessoas com miopia?

O Hospital de Olhos Lions, de Passo Fundo, oferece um serviço de excelência em cirurgia refrativa, utilizando tecnologia de ponta e um atendimento especializado para garantir resultados precisos e satisfatórios.

A cirurgia refrativa é frequentemente associada à correção da miopia, mas seu alcance vai muito além. Este procedimento é uma solução eficaz para diversos problemas oculares, incluindo hipermetropia, astigmatismo e presbiopia. No Hospital de Olhos Lions, localizado em Passo Fundo, a cirurgia refrativa é realizada com tecnologia de ponta, proporcionando aos pacientes a oportunidade de viver sem a necessidade de óculos ou lentes de contato.

Embora a miopia seja uma condição comum tratada pela cirurgia refrativa, o alcance desse procedimento é muito mais amplo. Através do laser Zeiss MEL 90, uma tecnologia exclusiva na região, é possível realizar correções precisas e seguras de diversas condições visuais.

Este laser de última geração proporciona uma abordagem personalizada para cada paciente, garantindo resultados mais eficazes e satisfatórios. Além de corrigir a miopia, o procedimento também é indicado para:

Presbiopia (Vista Cansada): Após os 40 anos, muitos experimentam dificuldades para focar em objetos próximos, um problema que pode ser corrigido com a cirurgia refrativa;

Astigmatismo: Causa visão distorcida ou borrada devido à curvatura irregular da córnea. O procedimento pode suavizar essas irregularidades visando corrigir esta distorção, ajustando a visão;

Hipermetropia: Caracterizada pela dificuldade de focar principalmente objetos próximos e também dificuldade para visualizar objetos distantes, a cirurgia pode ajustar a curvatura da córnea para corrigir a visão.

Agende sua avaliação

Se você está considerando a cirurgia refrativa, é essencial passar por uma avaliação prévia no Hospital de Olhos Lions. Para agendar sua consulta, entre em contato pelo telefone ou WhatsApp (54) 3318-0200. Dê o primeiro passo para uma vida livre de óculos e desfrute dos benefícios de uma visão clara e nítida.



CIRURGIAS PLÁSTICAS
Corporais, faciais e reconstrutivas

Lipoabdominoplastia de Média Definição
Mastopexia
Mamoplastia Redutora
Explante Mamário
Lipoaspiração
Correção de Ginecomastia
Blefaroplastia Inferior e Superior
Lifting Facial

Dr. Daniel Ribeiro Lopes
Cirurgia Plástica
CRM 31481 | RQE 34958

Contato para agendamentos e informações:
(54) 99680-5088 (54) 3254-0390 drdanielribeiroicpes www.drdanielribeiro.com.br
Medicity Tower Rua Paissandú - 549 - Sala 1204 | Passo Fundo/RS



Quanto vale a sua comodidade?
O custo invisível da conveniência

Poucas gerações tiveram acesso a tanta praticidade quanto a nossa. Hoje, é possível pedir uma refeição sem sair de casa, chamar um carro pelo celular, assistir a filmes e séries quando quisermos e receber compras na porta em questão de horas. A tecnologia transformou a forma como consumimos e trouxe algo cada vez mais valorizado: conveniência.



Do ponto de vista econômico, a conveniência pode ser entendida como a troca de dinheiro por tempo, conforto ou praticidade. Quando escolhemos pedir um jantar por aplicativo em vez de cozinhar, por exemplo, não estamos pagando apenas pela comida. Estamos pagando pelo deslocamento que não faremos, pelo tempo que não precisaremos dedicar ao preparo e pela facilidade de receber tudo pronto. Em muitos casos, essa troca faz sentido e melhora a qualidade de vida.

O desafio surge quando deixamos de perceber o custo acumulado dessas pequenas decisões. Uma assinatura de *streaming* aqui, um aplicativo de música ali, uma entrega por *delivery* algumas vezes por semana. Individualmente, esses valores parecem baixos e inofensivos. No entanto, quando somados ao longo dos meses, podem representar uma parcela significativa do orçamento familiar. É o que alguns especialistas chamam de "inflação silenciosa das assinaturas": despesas recorrentes que se tornam permanentes sem que sejam reavaliadas com frequência.

Esse comportamento também pode ser analisado por meio de um conceito econômico conhecido como **custo de oportunidade**. Sempre que escolhemos gastar dinheiro com uma determinada finalidade, abrimos mão de outra possibilidade. A questão não é deixar de usar aplicativos ou abrir mão de toda praticidade, mas refletir se o benefício obtido justifica o valor pago. Afinal, quanto vale uma hora do seu tempo? Quanto vale a tranquilidade de não precisar enfrentar filas ou deslocamentos? Não existe uma resposta única para essas perguntas, porque elas dependem da realidade e das prioridades de cada pessoa.

Por outro lado, a conveniência também tem um papel importante na economia moderna. Aplicativos de transporte, plataformas de entrega e serviços digitais geram empregos, movimentam negócios e criam novas oportunidades para empreendedores. O problema não está na conveniência em si, mas no consumo automático, quando deixamos de perceber quanto estamos pagando por ela e qual impacto isso tem sobre nossos objetivos financeiros.

A principal reflexão talvez seja esta: conveniência não é um luxo, mas também não deve ser uma escolha inconsciente. Quando entendemos o valor do nosso tempo e analisamos os custos com clareza, conseguimos utilizar a tecnologia a nosso favor sem comprometer a saúde financeira. Afinal, o objetivo não é gastar menos a qualquer custo, mas garantir que cada real investido em praticidade esteja realmente contribuindo para uma vida melhor.



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







Levantar as mamas sem prótese é possível?

Ptose mamária é o nome técnico dado à queda das mamas, resultado de fatores que vão da gravidez e amamentação ao emagrecimento expressivo e ao envelhecimento da pele. Diante desse cenário, cresce a procura por cirurgias que melhorem o contorno mamário, e com ela vem uma dúvida recorrente no consultório: a correção exige colocação de prótese de silicone? Segundo o cirurgião plástico Dr. Daniel Ribeiro Lopes, a resposta depende das características específicas de cada paciente e do resultado estético que a paciente deseja alcançar. A cirurgia plástica reúne hoje duas abordagens distintas para tratar a flacidez mamária, a mastopexia com prótese e a mastopexia sem prótese, cada uma pensada para um perfil diferente de mama e de expectativa.

De acordo com o especialista, a confusão entre as duas técnicas nasce de uma associação equivocada: a ideia de que a prótese só é necessária quando há perda de volume mamário. Dr. Daniel esclarece que a mastopexia, isoladamente, tem a função de reposicionar a glândula mamária e remover o excesso de pele, elevando a aréola e reconstruindo o contorno da mama. Essa técnica entrega um resultado equilibrado, com mamas elevadas, mas sem aumento de projeção ou preenchimento do colo. Quando a paciente mantém volume satisfatório e busca apenas essa correção de posicionamento com aspecto natural, a prótese se torna dispensável.

Porém, se o objetivo é ter mamas com colo visivelmente preenchido, maior projeção anterior e contorno mais firme e marcado, a prótese será indispensável, mesmo que a paciente tenha tecido mamário em quantidade adequada. “A glândula natural, por si só, não confere a firmeza e o preenchimento superior que a prótese proporciona. Então, independentemente de haver ou não perda de volume, se a paciente deseja esse resultado mais evidente, o implante se torna necessário”, explica o cirurgião.

Soma-se a esse cenário, em alguns casos, perda real de volume mamário, comum após amamentações longas ou reduções expressivas de peso corporal. Nessas situações, a prótese cumpre dupla função: repõe o volume perdido e garante a firmeza desejada. “A prótese funciona como um novo volume interno, complementando a glândula que já não confere firmeza suficiente à parte superior da mama”, descreve o especialista.

Entre os recursos que ampliaram as possibilidades da mastopexia sem prótese estão as telas absorvíveis, de polímeros sintéticos como o P4HB. Elas funcionam como um suporte interno: posicionadas junto à glândula, sustentam o novo formato da mama enquanto os tecidos cicatrizam. Depois, são absorvidas de forma gradual pelo organismo, em um processo que leva de 18 a 36 meses conforme o material, sem deixar corpo estranho permanente.

Dr. Daniel, que trabalha com essas telas em casos selecionados, explica que o reforço atua sobre um dos principais limites da mastopexia isolada: o risco de a flacidez retornar, sobretudo em mamas de maior volume ou pele com menor elasticidade. “A tela funciona como um andaime interno. Ela segura a estrutura no lugar certo enquanto o próprio corpo reconstrói o suporte natural do tecido, e é absorvida depois que essa função já foi cumprida”, descreve.

Na prática, pacientes com mamas volumosas e pele de menor firmeza ganham uma opção a mais para elevar as mamas sem o silicone. O material é regularizado na Anvisa para reforço de tecidos moles e vem sendo incorporado à cirurgia da mama por serviços que acompanham a literatura médica.

Para o cirurgião, a comparação entre as técnicas não deveria buscar uma resposta única. Cada mama carrega uma anatomia própria, uma história de gestações, de oscilações de peso e envelhecimento, mas o fator determinante na escolha da técnica é sempre o resultado que a paciente deseja ver no espelho. Dr. Daniel reforça: mesmo uma paciente com boa quantidade de tecido mamário precisará de prótese se seu objetivo for ter mamas com colo marcado, maior projeção e firmeza acentuada, características que apenas o implante consegue proporcionar. Por outro lado, quem busca um resultado natural e discreto, com mamas elevadas mas sem aumento de volume, pode dispensar a prótese quando há tecido suficiente.



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



Varizes em Homens:
a saúde vascular do sexo masculino



Há um senso comum de que as varizes afetam muito mais as mulheres que os homens. Mas talvez a diferença não seja tão grande assim.

Incidência das varizes nos homens

No maior estudo sobre varizes já realizado no Brasil, com 1755 pessoas, o professor Francisco de Humberto Maffei observou que as varizes dos membros inferiores estavam presentes em 30% dos homens contra 45% das mulheres da população de Botucatu, no interior de São Paulo. No ano de 2000, outro autor, Cabral, analisando amostra da população de Belo Horizonte, Minas Gerais, observou que 34% dos homens eram portadores de varizes. Entretanto, a despeito da maior frequência de varizes em mulheres, um autor italiano relatou que os homens de 24 cidades italianas apresentavam maior acometimento varicoso das veias safenas.

Apesar da alta prevalência das varizes nos homens, estes são a minoria nos ambulatórios e consultórios especializados em cirurgia vascular. Habitualmente, quando os homens procuram o cirurgião vascular para tratamento das varizes, estas já se encontram em estado mais avançado. Muitas vezes com varizes de grosso calibre, inchaços, escurecimento da pele, feridas e até sangramentos varicosos.

Preconceitos sobre varizes nos homens

Parte do problema vem do conceito de que o homem, como provedor e sexo forte, não se pode dar ao luxo de tratar um problema de saúde antes que este cause algum tipo de complicação ou se torne mais grave. Outro aspecto cultural é o de que varizes é doença que somente as mulheres tratam por questões estéticas. Grande engano, pois as varizes complicadas são causas frequentes de afastamento do trabalho por complicações tais como tromboflebite, úlceras venosas e trombose venosa.

Tais preconceitos devem ser derrubados e devemos tratar o problema das varizes nos homens de uma forma preventiva. Não é possível evitar que as varizes surjam, mas é plenamente possível evitar que elas compliquem, desde que sejam tratadas em fase inicial, evitando as complicações.

Tratamento das varizes nos homens

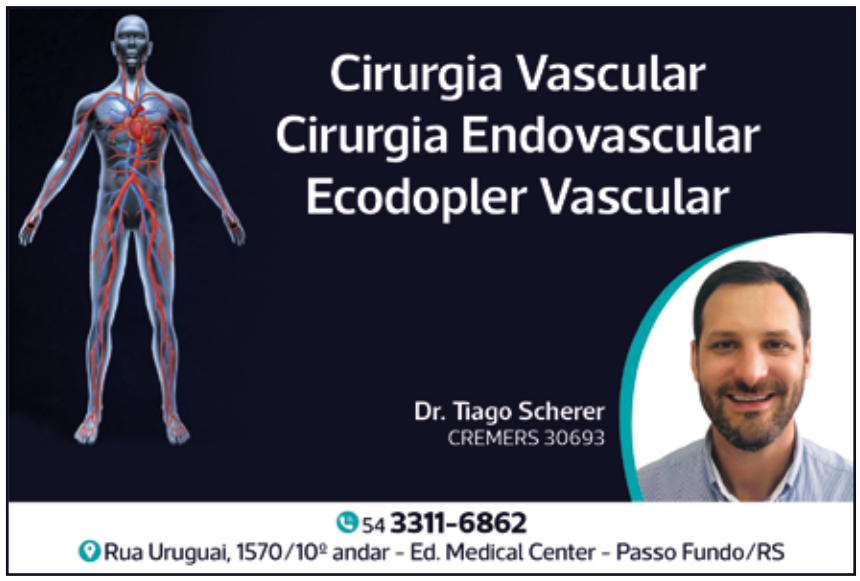
Hoje, grande parte do tratamento das varizes é ambulatorial e quando há necessidade de internação para cirurgia, esta pode ser realizada em regime de hospital-dia, internando pela manhã, operando e tendo alta à tarde ou noite. Métodos modernos de tratamento cirúrgico das varizes como LASER e Radiofrequência e escleroterapia de varizes com espuma favorecem o retorno rápido do paciente às suas atividades profissionais. Mesmo a cirurgia de varizes convencional, hoje minimamente invasiva, não exige grandes períodos de afastamento das atividades habituais.

Observe suas pernas! Notando a presença de veias dilatadas ou vasinhos, além de inchaço, dores ou manchas escuras já vale a visita ao médico angiologista ou cirurgião vascular para aconselhamento e encaminhamento ao tratamento. Lembre-se, prevenir sempre é melhor. Não deixe de procurar o médico para suas dúvidas e problemas de saúde. Ele é o profissional realmente habilitado para tratar de sua saúde.



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







Inverno requer cuidados especiais com a saúde das gestantes para evitar doenças respiratórias



Além da própria saúde, a gestante precisa estar atenta para diversos cuidados que influenciam também na saúde do bebê. Durante o inverno, com o aumento da prevalência de doenças respiratórias, algumas medidas podem contribuir para evitar esse problema. Para a Dra. Lisandra Scolaro, ginecologista e obstetra da Clínica Madria, cuidados com os hábitos do dia a dia, como uma boa higiene das mãos, fazem a diferença quando o assunto é evitar doenças respiratórias. Ela também lembra da importância de evitar contato próximo com pessoas doentes, preferir ambientes bem ventilados, manter uma alimentação equilibrada, uma hidratação adequada e ter boas horas de sono. "*Também é importante evitar aglomerações quando possível e utilizar máscara em situações de maior risco, principalmente se houver circulação de vírus respiratórios*", salienta.

Contudo, a prevenção tem uma aliada importante: a vacina. "*A principal forma de prevenção das formas graves das doenças respiratórias é a vacinação. Além disso, o acompanhamento pré-natal regular permite identificar fatores de risco e orientar medidas individualizadas para cada gestante*", explica.

Vacina é indicada para todas as gestantes

Segura e com capacidade de proteger contra o agravamento da gripe, a vacina é indicada para todas as gestantes. "*A vacina contra a gripe é recomendada para todas as gestantes, independentemente da idade gestacional. Ela é segura, protege a mãe contra formas graves da doença e também oferece proteção ao bebê nos primeiros seis meses de vida, por meio da transferência de anticorpos durante a gestação*", salienta Dra. Lisandra. De acordo com ela, a vacina pode ser administrada em qualquer fase da gestação, desde o primeiro trimestre. "*O ideal é que seja aplicada durante a campanha de vacinação ou assim que estiver disponível, para garantir proteção o quanto antes*", pontua.

Outras vacinas importantes

O acompanhamento da saúde da mãe e do bebê é fundamental para o bom desenvolvimento da gestação. A orientação sobre os cuidados faz parte desse acompanhamento, que tem entre suas ações a indicação de outras vacinas importantes para a gestante. "*Além da vacina contra a gripe, a vacina contra a coqueluche (dTpa), aplicada entre 20 e 36 semanas de gestação (preferencialmente entre 27 e 36 semanas), é fundamental para proteger o recém-nascido. Também é recomendada a vacinação contra a COVID-19, conforme o calendário vigente, por reduzir o risco de complicações maternas e fetais. Recentemente foi implementada a vacina do vírus sincicial respiratório, que imuniza o bebê através dos anticorpos da mãe, o que reduz riscos de casos graves de bronquiolite após o nascimento*", argumenta.

O que fazer se for acometida por alguma doença respiratória

Para as gestantes que acabaram sendo acometidas por alguma doença respiratória, a determinação é procurar orientação médica logo no início dos sintomas. "*Não é recomendado fazer automedicação durante a gestação. É importante manter hidratação, repouso quando necessário e seguir as orientações do obstetra. Se apresentar sinais de alerta, como falta de ar, febre persistente, dor no peito ou redução da movimentação do bebê, deve procurar atendimento imediatamente*", alerta Dra. Lisandra.



Fonte:
Lisandra Scolaro
Ginecologia geral, obstetrícia de alto e baixo risco e infertilidade conjugal - CRM 37570
(54) 99958-0605
@clinicamadria





Vida pós-câncer

A vida psicológica após o câncer envolve uma transição complexa do '*modo sobrevivência*' para a construção da identidade. Superar a doença não apaga o impacto emocional. Pelo contrário, é comum o surgimento de ansiedade, medo de recidiva e estresse pós-traumático, tornando o suporte contínuo indispensável para a qualidade de vida. Compreender e lidar com essa nova realidade exige atenção.

Há um confronto com o antes, espera-se reencontrar a vida de antes, o corpo de antes, a energia de antes. E então, se descobre que ficaram marcas físicas, psicológicas, sociais e até existenciais. Não se sai de um câncer exatamente como se entrou. Este pode ser o momento mais difícil, por várias razões, mas ninguém é preparado para isso. Começam a aparecer outros problemas, mais silenciosos, menos visível, mas profundamente desestabilizadores.

Existe a ideia muito presente na sociedade de que precisaria '*simplesmente*' ser grato: estou viva, não tenho o direito de reclamar, sou uma guerreira..., porém, depois do câncer, muitas vezes há um vazio, tudo parece ter terminado, mas internamente a vida não volta ao normal, existe o '*medo*' silencioso que ninguém vê: às vezes o corpo acompanha, mas a mente ainda está cansada de tudo que precisou passar durante o tratamento.

O corpo diferente, emoções bagunçadas, desejo, energia, identidade, como já foi citado. Tudo muda e esperam que você não reclame; porque você já venceu.

O retorno ao trabalho ou a retomada da vida social podem ser permeados por inseguranças. Questões como o estigma da doença, a discriminação no ambiente corporativo e a readaptação as funções sociais exigem resiliência e, muitas vezes, o estabelecimento de novos limites.

O acompanhamento psicológico, com uma profissional da psicologia, é fundamental nesta fase. O suporte para poder expressar angústias e medos sem julgamentos; separar o que é uma preocupação real, do que é uma ansiedade gerada pelo trauma. Reestruturar a vida emocional, leva tempo.



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







Amamentar: já nascemos sabendo?

Em nossa campanha do Agosto Dourado, mês dedicado à conscientização e incentivo ao aleitamento materno propomos aqui uma reflexão importante sob o ponto de vista da Psicologia Perinatal (campo da psicologia voltado ao acolhimento e estudo das questões emocionais vivenciadas na gestação, parto e puerpério): será que o ato de amamentar é um instinto no ser humano (já "nascemos sabendo" ou, quando nasce o bebê, a mãe automaticamente saberá como fazer) ou é algo aprendido? E quais suas repercussões na saúde mental materna?

Primeiro, vamos entender o que significa instinto: para ser instinto é necessário que o ato seja idêntico em todas as culturas e através dos tempos e manifestado igualmente para todos os indivíduos daquela espécie, o que não acontece em relação a ação de maternar, tampouco na ação de amamentar na espécie humana. A amamentação é frequentemente representada como um ato puramente instintivo, que surgiria de forma automática e espontânea após o nascimento; entretanto, não é uma constatação. Embora a lactação possua uma base biológica/fisiológica, o ato de amamentar para nós, constitui uma prática complexa que precisa ser aprendida, exercitada e socialmente apoiada.

A produção e a ejeção do leite são reguladas por hormônios e pela estimulação feita pelo recém-nascido; esses mecanismos fornecem as condições biológicas para que a amamentação aconteça, mas não garantem, isoladamente, que ela seja iniciada e mantida sem dificuldades. Mãe e criança precisam desenvolver uma parceria coordenada e progressiva. A mulher precisa aprender a reconhecer sinais precoces de fome, posicionar o bebê, favorecer uma pega adequada, identificar a sucção adequada que alimenta e manejar intercorrências como ingurgitamento, fissuras nos mamilos, dor, mastite, baixa produção de leite, entre outras. Portanto, considera-se que a amamentação humana possui fundamentos biológicos, mas sua realização prática é aprendida e condicionada por experiências anteriores, observação, cultura, apoio familiar, assistência profissional, condições do parto, saúde materna e neonatal e organização social do cuidado.

Nesse contexto, esperar que a mulher "saiba naturalmente" como amamentar transfere para ela uma responsabilidade enorme. A ideia de que toda mulher deve saber amamentar por instinto produz uma expectativa irreal: a de que a amamentação ocorrerá imediatamente, sem dor, dúvida, treinamento ou necessidade de ajuda. Quando a experiência real não corresponde a essa expectativa, dificuldades comuns podem ser interpretadas como incapacidade pessoal. A mulher pode concluir que seu corpo "falhou", que não possui leite suficiente ou que não é uma "boa mãe". A frustração pode ser especialmente intensa quando existe grande distância entre a intenção de amamentar e a experiência efetivamente alcançada. A interrupção precoce, nesse caso, pode ser vivenciada como perda, fracasso ou ruptura de um projeto materno profundamente valorizado. Isso não significa que o uso de fórmula determine adoecimento mental, mas que a experiência subjetiva da alimentação infantil — sobretudo quando acompanhada de culpa, dor, pressão ou falta de autonomia — pode afetar significativamente o bem-estar psicológico da mãe e, por consequência, do bebê.

A relação entre amamentação e saúde mental materna é complexa. Sintomas de depressão e ansiedade podem diminuir a confiança da mulher, aumentar sua percepção de dor, dificultar a interpretação dos sinais do bebê e reduzir a persistência diante de problemas. Em sentido inverso, dor persistente, dificuldades de pega, privação de sono, baixa percepção de autoeficácia e interrupção não desejada da amamentação, podem aumentar o sofrimento emocional. A pergunta deixa de ser "por que essa mãe não consegue?" e passa a ser "quais fatores estão dificultando a aprendizagem e que suporte ela necessita?". Neste sentido mais uma vez a Psicologia Perinatal oferece acolhimento, suporte, direcionamento a profissionais da saúde que possam auxiliar a puérpera nesta jornada e psicoterapia caso se verifique a necessidade de uma intervenção a fim de tratar ou prevenir a cronificação de sintomas emocionais e/ou psicopatológicos.



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

Luciane Hörner
• PSICÓLOGA •
Psicoterapia: um passo essencial para cuidar da mente, fortalecer emoções e viver melhor.
•Psicologia Perinatal
•Psicologia Clínica
•Esp. em Luto Perinatal
(em andamento)
54 99981-4313
Rua Teixeira Soares, 839 - Sala 706
Ed. João Zanatta Filho

1ª FRANQUIA ESPECIALIZADA EM TRATAMENTO DE HÉRNIA DISCAL DO BRASIL

EM QUAL LUGAR A DOR NA COLUNA TE AFETA MAIS?

1 COLUNA CERVICAL
Dor de cabeça, pescoço, braços e mãos.

2 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



O Que é um Check-up Urológico?

O *check-up* urológico é uma avaliação abrangente da saúde do sistema urinário e reprodutor masculino. Ele visa identificar precocemente possíveis anomalias que possam evoluir para condições graves. O *check-up* inclui uma série de exames e consultas que avaliam a função renal, a saúde da bexiga, próstata e órgãos reprodutores, proporcionando uma visão geral do estado de saúde urológica.

Principais Exames no Check-up Urológico

Exame de sangue (PSA): O teste do Antígeno Prostático Específico é um exame de sangue que mede os níveis de PSA, uma proteína produzida pela próstata. Níveis elevados de PSA podem indicar a presença de câncer de próstata, hiperplasia prostática benigna (HPB) ou inflamação da próstata.

Ultrassom da próstata e do trato urinário: Este exame de imagem utiliza ondas sonoras para criar imagens detalhadas da próstata e do trato urinário, ajudando a detectar tumores, cálculos renais e outras anomalias.

Exame de urina: A análise da urina pode revelar a presença de infecções, sangue ou outras substâncias anormais que podem indicar problemas renais ou da bexiga.

Toque retal: Apesar de ser um exame desconfortável, o toque retal é crucial para a avaliação da próstata, permitindo ao médico detectar nódulos ou áreas endurecidas que possam sugerir câncer.

Sintomas que Indicam a Necessidade de um Check-up Urológico

Dificuldade para urinar: Um jato urinário fraco ou interrompido, dificuldade para iniciar a micção ou sensação de queimação ao urinar podem ser sintomas de problemas prostáticos ou infecciosos.

Sangue na urina: A presença de sangue na urina, conhecida como hematúria, pode ser um sinal de infecção, cálculos renais ou câncer.

Dor pélvica ou abdominal: Dores na região pélvica, lombar ou abdominal podem indicar problemas urológicos, como infecções ou tumores.

Alterações na frequência urinária: A necessidade frequente de urinar, especialmente durante a noite, pode ser um sintoma de problemas prostáticos ou infecções urinárias.

Quando Repetir o Check-up Urológico?

A frequência dos *check-ups* urológicos pode variar conforme a idade, histórico familiar e fatores de risco individuais. Geralmente, homens a partir dos 50 anos devem realizar *check-ups* anuais. Aqueles com maior risco podem necessitar de exames mais frequentes, conforme orientação médica. Manter a saúde urológica em dia é essencial para a qualidade de vida. Realizar *check-ups* regulares pode prevenir doenças graves e garantir tratamentos eficazes em caso de problemas. Não adie sua saúde – marque seu *check-up* urológico hoje mesmo.



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



Você sofre de dor lombar?



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

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

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

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

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

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

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

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

1) subgrupo manipulação;

2) subgrupo movimentos específicos;

3) subgrupo estabilização;

4) subgrupo tração.

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



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







Quando o corpo fala, você consegue escutá-lo?



Você já conversou com o seu corpo hoje? Cada músculo contraído, cada respiração superficial e cada postura repetida podem representar muito mais do que um hábito físico: podem ser a linguagem silenciosa da nossa própria história.

Já imaginou se muitas das dores, tensões e desconfortos que você sente hoje não fossem apenas físicos? E se o seu corpo estivesse tentando contar uma história que sua mente nunca conseguiu colocar em palavras? Ao longo da vida, experiências marcantes, emoções reprimidas e situações de estresse podem transformar o corpo em um verdadeiro guardião de memórias. Pouco a pouco, a respiração fica mais curta, os ombros mais pesados, os músculos mais rígidos e, sem perceber, vamos nos adaptando a um estado de alerta que parece normal. Mas... e se não fosse?

Como seria perceber regiões que há anos pareciam "adormecidas" voltando a ter vida? Quando existe presença, escuta e um ambiente de segurança, algo extraordinário acontece: o corpo começa a responder naturalmente. A respiração se aprofunda, a percepção se amplia e emoções antes silenciosas podem encontrar espaço para serem compreendidas.

À medida que o sistema nervoso reconhece um ambiente seguro, inicia-se uma mudança profunda. A predominância do estado constante de alerta, começa a dar espaço à ativação do sistema parassimpático, responsável pelo descanso, pela recuperação e pela autorregulação do organismo. A respiração se amplia, a musculatura relaxa, o coração desacelera e a percepção do próprio corpo torna-se mais clara.

Em muitas pessoas, esse processo desperta sensações esquecidas, emoções guardadas e novos níveis de consciência corporal. Não se trata de "reviver" traumas, mas de permitir que o organismo encontre caminhos mais saudáveis para reorganizar aquilo que permaneceu registrado em forma de tensão. Com o tempo, padrões automáticos de medo, defesa excessiva, autocobrança e desconexão podem perder força, dando lugar a uma sensação mais genuína de leveza, presença e autenticidade.

A Massagem Intuitiva respeita esse ritmo natural. Ela não segue protocolos rígidos, porque compreende que cada indivíduo possui necessidades físicas, emocionais e energéticas diferentes. O toque torna-se uma linguagem silenciosa capaz de favorecer relaxamento profundo, aliviar dores, ampliar a consciência corporal e fortalecer a conexão entre corpo, mente e emoções.

Embora muitas pessoas relatem benefícios como redução da ansiedade, melhora do sono, diminuição das tensões musculares e maior sensação de bem-estar, é importante compreender que essas práticas **não substituem acompanhamento médico, psicológico ou fisioterapêutico quando indicado**. Elas atuam como um recurso complementar de cuidado integral, favorecendo processos de autorregulação e qualidade de vida.

Talvez o maior presente dessa experiência seja descobrir que o corpo nunca esteve contra você. Ele apenas esperava ser ouvido.

Se existe um chamado dentro de você para respirar com mais liberdade, sentir com mais presença e viver com mais autenticidade, permita-se essa experiência. Um toque consciente pode ser o início de uma jornada que atravessa o corpo, desperta a mente, acolhe as emoções e abre espaço para uma conexão mais profunda consigo mesmo — e, para muitos, também com aquilo que chamam de espírito. Às vezes, a transformação não começa com uma resposta. Ela começa com um toque.



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





Anéris
Odontologia & Saúde

Agora contamos com duas unidades localizadas na Avenida 7 de Setembro, 136 e na Avenida Presidente Vargas, 1956. Com uma equipe qualificada para lhe ajudar a buscar o seu melhor sorriso. Venha nos conhecer e fazer uma avaliação!

Conheça nossa equipe



Fábio Ferreira Anéris
Implantodontista
e Ortodontista



Gabriela Rossini
Especialista em Dentística



Fabiano Mendonça Ferreira
Especialista em Ortodontia



Lucas Oliveira
Implantodontista



Maurício Mendonça Ferreira
Cirurgião Dentista Geral

Implantes



Próteses Fixas



Aparelho Ortodôntico Estético



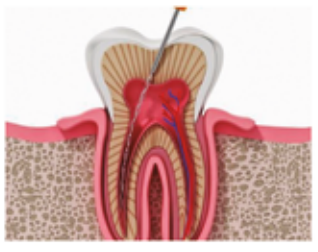
Facetas



Aparelho Ortodôntico Metálico



Tratamento de Canal



Ofertas exclusivas para funcionários e dependentes

Seja uma empresa parceira!

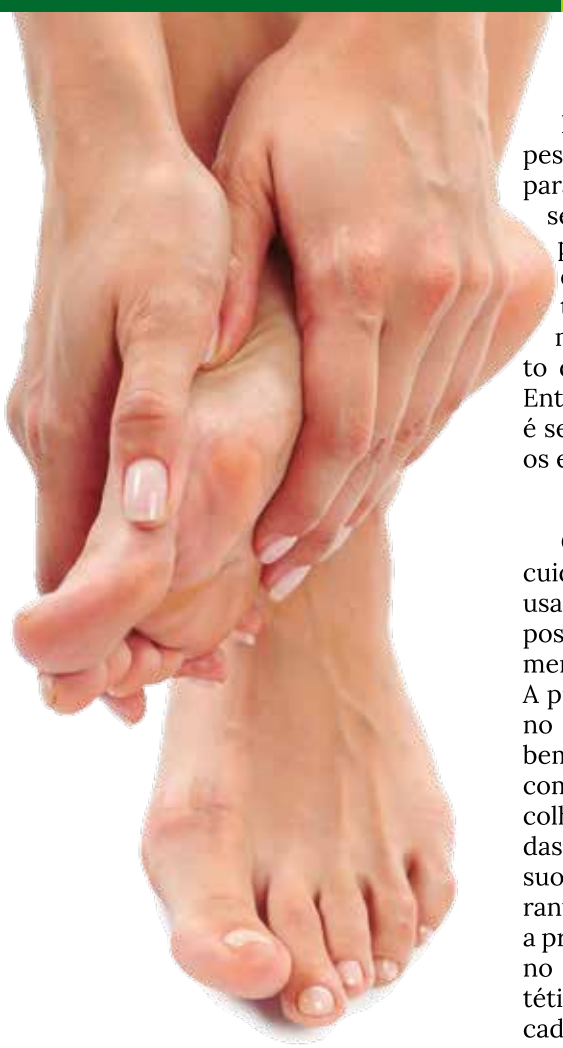
(54) 99319-9090

Avenida Presidente Vargas, 1956
Bairro São Cristóvão
Cep 99070-000 - Passo Fundo/RS

Avenida Sete de Setembro, 137
Bairro Vila Nicolau Vergueiro
Cep 99032-030 - Passo Fundo/RS

(54) 99211-3220

Dicas para manter os pés saudáveis no Inverno



Seque bem os pés após o banho

Em dias frios, é comum que as pessoas saiam do banho, corram para colocar uma roupa quente e se esqueçam de secar bem o corpo. Apesar de ser normal, você deve evitar esse comportamento, pois usar meias com os pés molhados facilita o aparecimento de bactérias, fungos e frieiras. Então, o indicado ao sair do banho é secar bem os pés, especialmente os espaços entre os dedos.

Use meias de algodão

Outra medida importante para cuidar de seus pés no inverno é usar meias de algodão, porque elas possuem dois benefícios fundamentais para essa época do ano. A primeira vantagem de utilizá-las no inverno é que elas esquentam bem os pés. O outro motivo que faz com que elas sejam uma ótima escolha para dias frios é a capacidade das meias de algodão de absorver o suor dos pés. Dessa forma, elas garantem um ambiente seco e evitam a propagação de bactérias e fungos no local. As meias de tecidos sintéticos, como nylon, não são indicadas para o inverno justamente porque elas contribuem para o aumento da transpiração dos pés.

Dê preferência aos calçados confortavéis

Quando sair de casa, você pode usar sapatos fechados para esquentar os pés. Contudo, dê preferência aos calçados confortáveis, ou seja, que não apertem os pés, as unhas e se adequem a eles. Isso é importante, porque utilizar calçados apertados por muitas horas pode condicionar a circulação sanguínea e causar o encravamento das unhas dos pés.

Não use sempre o mesmo sapato e par de meias

É necessário escolher calçados confortáveis no inverno, mas lembre-se também de não utilizar sempre os mesmos sapatos e pares de meias. Você precisa alternar o uso para que seus calçados e suas meias possam ficar sempre limpos, secos e arejados antes de serem utilizados novamente.O indicado no inverno, inclusive, é retirar os sapatos e meias assim que você chegar em casa e deixá-los em um local arejado antes de guardá-los em um guarda-roupa ou armário. Dessa maneira, eles podem secar naturalmente.

Passe um creme hidratante nos pés

O inverno é uma estação seca e, por isso, é comum que a pele dos pés fique ressecada nessa época do ano. Para melhorar a condição de sua pele, passar um creme hidratante específico para os pés é uma ótima ideia

Vá ao Podólogo

No inverno os pés ficam mais suscetíveis às patologias da estação. Cuidar dos pés é sinônimo de preocupação com a saúde e bem estar físico e é no inverno que os germes aparecem, comprometendo a saúde. A escolha do calçado também é igualmente importante. Um bom calçado que tenha pelo menos alguma ventilação faz toda diferença na hora de evitar o aparecimento de micoses e bactérias. Por isso, para manter os pés saudáveis e sem complicações prefira meias de boa qualidade, sapatos confortáveis, com solas macias, secando e arejando o calçado após o uso e faça uma visita ao seu podólogo para avaliar a saúde dos seus pés.

Fonte:
www.abcdasaude.com







A menina da presilha e o pai



Lá vem ela, a pequena de 5 anos de idade, feliz, com seus cabelos loirinhos, levemente cacheados nas pontas, queria mostrar ao pai a sua blusinha nova, branca, com a estampa de uma bonequinha e com um babado no decote. E também a presilha que sua mãe havia colocado delicadamente, prendendo o lado direito do seu cabelo fininho.

- Pai, estou bonita?

O pai a olhou com muito orgulho e aquele sorriso meio bobo e respondeu: - Filha, você está igual uma verdadeira princesa. O pai promete que, quando você crescer, vou leva-la ao altar, para encontrar com o seu príncipe.

A menina guardou aquelas palavras como uma promessa.

Mas ela nunca se cumpriu. Poucos meses após, aquele mesmo pai amoroso, cometera suicídio.

A menina, aos poucos, foi se dando conta de que a sua mãe e seu irmãozinho pequeno estavam precisando de ajuda, de alguém que os cuidasse, os protegesse. Chegou a sua vez de fazer uma promessa ao seu amado pai! Ela olhou para o céu e disse: - Pai, pode ficar tranquilo, agora eu que vou cuidar da mãe e do mano.

Adivinhem, foi isso que ela fez. Pois ela, mesmo sem entender os reais motivos, havia sentido na pele o quanto doía ter uma promessa não cumprida.

A menina cresceu e se tornou aquela pessoa que desejava agradar o máximo possível de pessoas, com a esperança inconsciente de que ninguém mais a abandonasse se ela fosse querida e boa o suficiente. Aquela que se colocava à disposição para ajudar a todos, mas que jamais pedia ajuda, afinal, entendeu que se desse conta de tudo, seria vista e amada. Que se fizesse tudo com "perfeição", seria admirada e, portanto, correria menos risco de ser deixada de lado.

Além disso, inconscientemente, a menina passou a ser quem tomava as decisões, fosse na aula, no trabalho, na família. A líder. Sentia orgulho de ser aquela que protegia, guiava, cuidava, resolvia. Assumindo mais uma vez o lugar do pai.

Com o tempo, sua imagem cansada, já não era mais da princesa, mas da gata borralheira. Deixou de se cuidar, sempre priorizando os outros. Até perceber que, mesmo com todo o esforço, ela não tinha garantia de manter quem ama por perto.

A presilha desbotou, os cachos do cabelo foram cortados, nunca mais usou babados. Ela queria esquecer aquela princesa que partiu junto com o pai.

Até que um dia um Jornalista, seu amigo, pediu que ela escrevesse um artigo para seu Jornal, falando sobre a sua visão feminina em relação à paternidade.

No início ela se bloqueou. Depois lembrou da sua própria história, que resume o quanto uma mulher assume a energia masculina na tentativa de suprir a falta da figura paterna.

Ela não foi forte porque escolheu, mas para sobreviver. É assim que nascem as Amélias, Marias, que são ao mesmo tempo filhas e pais.



Fonte:
Gabriele Lima
Psicoterapeuta Integrativa
(54) 99706-8562
@gabrielelima.terapeuta





Tributos! Quando a holding médica passa a fazer sentido?

Durante muitos anos, a maior preocupação do médico foi prestar um atendimento de excelência aos seus pacientes. A forma como essa atividade era estruturada sob o ponto de vista jurídico e tributário, muitas vezes, ficava em segundo plano. Entretanto, as recentes mudanças na legislação tributária e a crescente necessidade de proteção patrimonial transformaram o planejamento societário em uma importante ferramenta de gestão. Os números demonstram essa realidade. Um médico que atua como pessoa física, sujeito ao carnê-leão, pode suportar uma carga tributária próxima de **27,5% de Imposto de Renda**, além da contribuição previdenciária. Na prática, considerando um faturamento anual de aproximadamente **R$ 600 mil**, esse profissional poderá recolher cerca de **R$ 165 mil** em tributos.

Quando a mesma atividade é exercida por meio de uma clínica regularmente constituída, a realidade muda significativamente. Dependendo do enquadramento tributário, especialmente no **Simples Nacional (Anexo III, mediante atendimento do Fator R)**, a carga tributária efetiva pode ficar próxima de **10,5% do faturamento**, reduzindo a tributação anual para aproximadamente **R$ 63 mil**. Mesmo no **Lucro Presumido**, regime bastante utilizado por clínicas de maior porte, a carga tributária costuma girar em torno de **14%**, representando uma economia superior a **R$ 79 mil por ano** quando comparada à atuação como pessoa física. Esses números demonstram que o planejamento tributário deixou de ser apenas uma oportunidade de economia e passou a representar uma decisão estratégica para a sustentabilidade financeira da atividade médica.

É justamente nesse contexto que surge a **holding médica**. Diferentemente da clínica, ela não presta serviços de saúde nem atende pacientes. Sua finalidade é participar do quadro societário da empresa operacional, centralizando participações societárias, investimentos e patrimônio familiar. Trata-se de uma estrutura voltada à organização empresarial, permitindo que a clínica permaneça dedicada exclusivamente à atividade médica, enquanto a holding concentra funções patrimoniais, societárias e sucessórias.

Os benefícios dessa organização vão muito além da economia tributária. A holding possibilita a separação entre o patrimônio pessoal do médico e os riscos inerentes ao exercício profissional, especialmente em uma atividade sujeita a demandas judiciais de elevada complexidade. Imóveis, aplicações financeiras e outros ativos podem permanecer vinculados à holding, reduzindo a exposição patrimonial decorrente da operação da clínica.

Outro aspecto relevante é o **planejamento sucessório**. Por meio da holding, torna-se possível organizar antecipadamente a transmissão do patrimônio aos herdeiros, mediante doação de quotas com reserva de usufruto e estabelecimento de regras de governança familiar, reduzindo custos, evitando conflitos e proporcionando maior continuidade ao patrimônio construído ao longo da vida profissional.

Além disso, as recentes alterações promovidas pela **Lei nº 15.270/2025**, que instituiu nova sistemática de tributação sobre lucros e dividendos em determinadas hipóteses, reacenderam o debate sobre a necessidade de revisão das estruturas societárias utilizadas por médicos e clínicas. Embora a legislação continue permitindo o planejamento tributário, passou a exigir ainda mais atenção quanto ao propósito negocial e à efetiva substância econômica das operações. Em outras palavras, a holding não pode existir apenas para reduzir tributos; ela deve desempenhar uma função patrimonial e empresarial concreta.

Naturalmente, essa estrutura não é indicada para todos os profissionais. Em regra, seus benefícios tornam-se mais evidentes para médicos com faturamento recorrente superior a **R$ 30 mil mensais**, proprietários de clínicas, profissionais que possuem patrimônio relevante ou aqueles que desejam organizar a sucessão familiar de forma eficiente e segura. Não existe uma solução única para toda a classe médica. O modelo adequado para um cirurgião proprietário de hospital dificilmente será o mesmo de um anestesiologista que presta serviços em diferentes instituições. Por essa razão, cada estrutura deve ser analisada individualmente, considerando o faturamento, o patrimônio, os objetivos familiares e o regime tributário mais vantajoso.

Em um cenário de constantes mudanças fiscais, o planejamento deixou de ser uma alternativa para se tornar uma ferramenta indispensável de gestão. Estruturas bem planejadas permitem reduzir custos dentro da legalidade, proteger o patrimônio e oferecer maior segurança jurídica, demonstrando que, na medicina, cuidar da saúde financeira da atividade profissional também faz parte do exercício de uma gestão responsável.



Fonte:
Kelly Thimoteo Seganfredo
Advogada - Planejamento patrimonial familiar e empresarial em Fortaleza - Inteligência Empresarial e Contábil
(54) 99967-1486
@fortaleza_contabil





Pai não precisa saber tudo:
a paternidade como reinvenção do homem



Existe uma expectativa silenciosa em torno do pai: a de que ele já saiba. Saiba proteger, saiba decidir, saiba resolver. Essa é a imagem que muitos homens carregam antes mesmo de terem filhos: a de que a autoridade paterna depende de nunca demonstrar dúvidas. Mas a chegada de um filho costuma desmontar essa certeza logo nas primeiras noites mal dormidas, nos primeiros choros sem explicação e nas perguntas para as quais não existe manual.

Convido você a olhar essa experiência por outro ângulo: e se não saber tudo não fosse uma falha, mas justamente uma condição para ocupar o lugar de pai? Nenhum homem nasce pronto para a paternidade. Tornar-se pai implica confrontar os próprios ideais de força, segurança e controle, frequentemente reforçados pela cultura e pelas expectativas sociais. Quando a experiência concreta desmonta essas imagens, abre-se espaço para algo novo: uma forma mais singular e mais humana de viver a paternidade.

Em psicanálise, esse tipo de exigência tem nome: Freud chamava de Ideal do Eu a instância psíquica que fixa metas de perfeição a partir de exigências parentais e culturais internalizadas ainda na infância. É por meio dele que o sujeito se mede, comparando o que é ao que "deveria ser". No caso do homem, esse ideal costuma se traduzir em imagens de força, autossuficiência e controle, absorvidas muito antes de qualquer filho existir. A paternidade real, por não caber nesse molde, produz justamente o atrito de que fala este texto: a distância entre o pai idealizado e o pai possível.

Autorizar-se a não saber é um gesto pouco valorizado, mas profundamente transformador. Perguntar ao pediatra, ligar para a própria mãe pedindo um conselho, admitir ao filho mais velho que errou e pedir desculpas... Nada disso diminui a autoridade paterna. Pelo contrário, mostra à criança que é possível falhar, aprender e continuar sendo uma referência de amor e cuidado.

O mesmo vale para o choro. Muitos homens aprenderam, ainda meninos, que demonstrar emoção era sinal de fraqueza. Cresceram acreditando que precisavam suportar tudo em silêncio e levaram essa ideia para dentro da paternidade. Mas um pai que consegue mostrar sua emoção sem colocar sobre o filho o peso de sustentá-la ensina algo que nenhuma palavra é capaz de ensinar sozinha: que sentir não diminui ninguém e que sensibilidade e responsabilidade podem caminhar juntas.

Nesse sentido, a paternidade não é apenas um papel a desempenhar, mas um processo contínuo de transformação. Cada dúvida admitida, cada erro reconhecido e cada emoção acolhida ajudam a construir uma forma mais autêntica de ocupar o lugar de pai. Não o pai que tudo sabe, mas aquele que permanece disposto a aprender. Inclusive com o próprio filho.

Neste Dia dos Pais, talvez o presente mais valioso não seja uma certeza a mais, mas a permissão para continuar em construção. Afinal, ser pai também é isso: descobrir, dia após dia, a sua própria maneira de viver a paternidade.



Fonte:
Fabiana Duarte
Psicanalista
(54) 99980-2205
@fabianaduarte.psicanalista







Infiltração Articular:
um importante recurso no tratamento da dor

A infiltração articular é um procedimento minimamente invasivo utilizado para aliviar a dor, reduzir a inflamação e melhorar a função das articulações. Consiste na aplicação de medicamentos diretamente na articulação afetada, permitindo uma ação mais direcionada e eficaz.

Esse tratamento pode ser indicado em casos como artrose, artrite, bursite, sinovite e outras doenças que causam dor e limitação dos movimentos. Dependendo da avaliação médica, podem ser utilizados corticosteroides, anestésicos locais ou ácido hialurônico, sempre de acordo com a necessidade de cada paciente.

Quando realizada por um ortopedista e com indicação adequada, a infiltração articular é um procedimento seguro, capaz de proporcionar alívio significativo da dor, melhorar a mobilidade e contribuir para uma melhor qualidade de vida.



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







Atividade física e musculação:
aliados na melhora das dores nas pernas e na qualidade de vida



Nos dias de hoje, é muito comum vermos pessoas programando a aposentadoria financeira, mas e aposentadoria do seu corpo? Conforme envelhecemos, nossa circulação também envelhece. Pense na circulação como a fundação de uma casa: de nada adianta uma bela estrutura, se a base não for sólida. Graças a conscientização populacional nos últimos tempos cada vez mais pessoas buscam maneiras de manter a saúde em dia e melhorar sua qualidade de vida. Uma das estratégias que vem ganhando destaque é a prática regular de atividade física, especialmente a musculação.

Estudos e relatos de especialistas indicam que a musculação pode ser uma excelente aliada na: redução das dores nas pernas; na longevidade; e na prevenção de doenças neurodegenerativas como o Alzheimer. Isso acontece porque o fortalecimento muscular ajuda a estabilizar as articulações, melhorar a circulação sanguínea e reduzir a sobrecarga em músculos e tendões, contribuindo para o alívio de dores e desconfortos nos membros.

Com a melhora circulatória promovida pela prática de exercícios físicos, o cérebro recebe mais oxigênio e nutrientes essenciais, aumenta a produção de substâncias químicas que promovem o bem-estar geral, bem como, a saúde cerebral, com a proteção das células nervosas responsáveis por a memória e o raciocínio mais afiados.

Pessoas que se dedicam à musculação frequentemente relatam maior disposição, melhora na postura, aumento da resistência e uma sensação geral de saúde aprimorada. Se você busca uma vida mais ativa e livre de dores, cuidar das pernas é planejamento. As pernas são a base que te sustenta para viver todos os seus sonhos, e garantir que você terá a liberdade e a energia para aproveitar o melhor da vida.

Consultar um profissional vascular pode ser um ótimo passo. Com orientação adequada, a saúde das suas pernas pode as manter seguras e extremamente benéfica, ajudando a transformar sua rotina e a conquistar uma melhor qualidade de vida. Lembre-se: cuidar das pernas é investir na sua felicidade e bem-estar a longo prazo!



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






Além da decoração, espaços com alma.
O Home Styling da Mariah Homedecor transforma seus ambientes, da sala ao quarto, criando espaços que acolhem, encantam e contam a sua história.
MARIAH
HOME DECOR
Av. Brasil, 470 (em frente ao Comercial Zaffari)
54 99639-0129 54 3622-0129 @mariah.homedecor_


Cuidar da saúde pode ser mais simples do que parece.
Sua saúde começa nas escolhas que você faz todos os dias.
Com nuts, frutas secas e snacks saudáveis da Celeiro Nature,
você nutre o corpo com praticidade e sabor, onde quer que esteja.
Porque bem-estar também é feito de pequenos hábitos.
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


Sem padronização, não existe
segurança diagnóstica.
Cada exame realizado no IPPF segue protocolos definidos, critérios técnicos validados e processos padronizados.
Da identificação da amostra à liberação do laudo, sistemas, equipe e rotinas trabalham de forma integrada para garantir rastreabilidade, conformidade e segurança em todas as etapas.
Porque precisão diagnóstica não depende de improviso. Depende de método, controle e responsabilidade.
Fazer certo não é opção. É obrigação.
IPPF
PATOLOGIA E BIOLOGIA MOLECULAR
ACREDITADO ONA
Cuidar começa no diagnóstico.
Acesse seus exames pelo site: www.ippf.com.br
Anatomopatológico | Biologia Molecular | Citologia | Imuno-Histoquímica | Revisão de Lâminas | Transoperatório (Congelação)