ano25
nº 291
Outubro 2026

Periodicidade Mensal
Passo Fundo/RS
Distribuição Gratuita

www.jornalvivabem.com.br @jvivabem

JORNAL Viva Bem

MARPA
marcas e patentes
54 99998-9668
@marpa.martinha
www.marpa.com.br

•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 99958-9567 / 99910-7191
Clinical Center - Rua Uruguai, 1969

Radioativa
Geek / Nerd
@lojaradioativageek
lojaradioativa.com.br
(54) 99676-2378
Paissandu, 1850
Alto risco de se apaixonar!

PRÓ-ARTE
PRÓTESE DENTÁRIA
Marcus Boeira - TPD 1996
54 99181-3714
Rua Izaias Fontana, 272
Petrópolis - Passo Fundo/RS

BRINDES CORPORATIVOS
ESTAMPAS EM GERAL
PRESENTES PERSONALIZADOS
GRAVAÇÃO A LASER
APONTE A CÂMERA DO SEU CELULAR E GARANTA DESCONTO EXCLUSIVO
ESTAMPARIA C&D
@ESTAMPARIACED
(54)9.9258.0421



Cirurgia plástica após o emagrecimento com canetas

página 5

Outubro Rosa

página 9

Tudo o que a **saúde** da sua **visão precisa** em um só **lugar**
HOSPITAL DE OLHOS LIONS
PDG Dyógenes A. Martins Pinto
PÁGINA 03

JotaF.
iluminação | estúdio
54 99976-3185
@jotaf.iluminacao
JotaF.iluminacao
R. Quinze de Novembro, 405
Centro - Passo Fundo/RS

Uma doença chamada Lipedema



Em 1940 pela Clinica Mayo nos EUA, surgiu a primeira descrição de uma "alteração patológica" pelo acúmulo de gorduras nos membros inferiores. Mas somente em 1° de janeiro de 2022 o Lipedema foi descrito como uma doença, obtendo um Código Internacional de Doenças – CID 11.

O Lipedema é uma doença crônica inflamatória, genética, metabólica e gera um acúmulo de gordura em membros com complicações microvasculares, levando a um impacto no tecido conjuntivo (tecido que sustenta nossos ossos, articulações, tendões conectando aos vasos sanguíneos). Essa doença acomete mais mulheres e envolve o corpo todo, mas os sinais se manifestam mais nas pernas como: dores, inchaço, hematomas, sensação de peso nos membros, podendo levar a perda da mobilidade, impacto emocional e na qualidade de vida prejudicada.

Mesmo com tais características, essa doença é tardiamente diagnosticada, pois ainda é muito desconhecida pelas pessoas, inclusive pelos profissionais da saúde. Entretanto pode atingir mais que 12% da população de mulheres brasileiras. Seu tratamento ainda não tem cura e nem medicação para tratar, mas o tratamento conservador tem sido muito eficiente no controle da progressão da doença, assim como melhora dos sinais e sintomas.

Para tratar o Lipedema é necessário um olhar multidisciplinar que inclui: cuidados nutricionais, fisioterapia vascular, terapia compressiva nos membros afetados, prática regular e adaptada de exercícios físicos e alguns casos são necessários medicamentos e suplementos ou ainda a necessidade de procedimentos cirúrgicos para remoção de parte do volume de gordura e para prevenir maior comprometimento do sistema linfático e vascular.

Tanto o tratamento conservador quando cirúrgico devem ser realizados por profissionais habilitados, que entendam a doença e junto com a paciente estruturem o tratamento para construir o novo estilo de vida da portadora de Lipedema.

No âmbito nutricional identificar os alimentos favoráveis a serem consumidos por cada portadora é essencial, assim como identificar quais alimentos agravam o quadro e organizar a alimentação e suplementação de acordo com as necessidades de cada paciente. Outro cuidado nutricional no tratamento do Lipedema é auxiliar no funcionamento gastrointestinal adequado, tendo em vista a importância da saúde intestinal para o corpo todo, no Lipedema esse cuidado, é critério essencial.

Medidas nutricionais, combinadas aos demais cuidados (fisioterapia vascular, tratamento compressivo e prática de exercícios físicos direcionados) tendem a reduzir a inflamação e consequentemente resgatar autoestima e qualidade de vida as portadoras da doença. Vale lembrar que por mais impactante que seja ser portadora de uma doença sem cura, descobrir o porquê que o corpo sofria sem saber a razão por tantos anos, agora tem nome, essa doença é o Lipedema e acredite, se você é portadora, você não está sozinha, busque ajuda quantas vezes for necessário, mas não desista de se sentir bem e leve.



Fonte:
Marina da Silva Pereira
Nutricionista – CRN 9938
Especialização em Lipedema – ABRALIPRO 2026
(54) 99113-4242
@marinanutripereira

Curiosidades

- *Bactérias no corpo humano: Existem mais microrganismos e bactérias vivendo no corpo de uma única pessoa do que o número total de seres humanos que já habitaram a Terra.*
- *Pegadas na Lua: As pegadas deixadas pelos astronautas da missão Apollo na Lua devem durar milhões de anos, pois lá não há vento nem água para apagá-las.*
- *Calendário da Etiópia: O país africano segue um calendário próprio que está cerca de sete anos atrasado em relação ao calendário gregoriano ocidental.*
- *O lugar mais fundo: A Fossa das Marianas, no Oceano Pacífico, tem mais de 11.000 metros de profundidade, sendo mais profunda do que a altura do Monte Everest.*
- *Átomos e espaço vazio: Toda a matéria do universo, incluindo o corpo humano, é formada por átomos que consistem quase inteiramente em espaço vazio.*
- *Árvores que conversam: Árvores da espécie acácia na África conseguem se comunicar liberando gases para alertar outras árvores vizinhas sobre o ataque de animais herbívoros.*
- *Despertador humano: Antes dos relógios modernos, existia a profissão de "despertador", onde pessoas batiam nas janelas dos clientes com varas longas para acordá-los no horário certo.*





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. Da mesma forma, as informações aqui publicadas não devem, sob hipótese alguma, ser utilizadas sem a orientação de um profissional capacitado.

UM HOSPITAL COMPLETO PARA CUIDAR DA SUA VISÃO



O **Hospital de Olhos Lions de Passo Fundo** oferece atendimento especializado em diferentes áreas da oftalmologia, como **catarata**, **córnea**, **glaucoma**, **retina**, **estrabismo**, **oftalmopediatria**, **plástica ocular** e **cirurgia refrativa**.

VEJA A VIDA COM MAIS LIBERDADE.

A **cirurgia refrativa**, realizada com o laser MEL 90 e a tecnologia PRESBYOND, da ZEISS, pode corrigir **miopia**, **hipermetropia**, **astigmatismo** e **presbiopia**, reduzindo a dependência de óculos ou lentes de contato. Uma **avaliação com exames específicos** determina se o procedimento é indicado para cada paciente.

AGENDE A SUA AVALIAÇÃO

54 **3318-0200** 54 **99989-0145**
@hospitaldeolhoslions
BR 285, Prédio K, Quadra Q
São José - Passo Fundo/RS
hospitaldeolhoslions.com.br

HOSPITAL DE OLHOS LIONS
PDG Dyógenes A. Martins Pinto

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 33488 | 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

O que as crianças aprendem sobre dinheiro observando os adultos

Quando pensamos em educação financeira infantil, é comum imaginarmos mesadas, cofrinhos ou conversas sobre poupança. Embora essas ferramentas sejam importantes, a verdade é que as crianças aprendem muito antes de receberem o primeiro dinheiro. E aprendem principalmente observando. A forma como os adultos lidam com compras, contas, dívidas, consumo e planejamento acaba se tornando uma das maiores fontes de aprendizado financeiro dentro de casa.

Do ponto de vista da economia comportamental, esse processo é conhecido como **aprendizagem por observação**. As crianças constroem hábitos, crenças e percepções sobre dinheiro muito mais pelo exemplo do que pelo discurso. Quando veem os pais planejando uma compra, comparando preços ou conversando sobre prioridades financeiras, aprendem que o dinheiro exige escolhas. Da mesma forma, quando observam consumo impulsivo ou falta de organização, também absorvem essas referências.

Em um mundo cada vez mais digital, esse desafio se torna ainda maior. As novas gerações crescem cercadas por publicidade, influenciadores e estímulos constantes ao consumo. Com apenas alguns cliques é possível comprar, contratar serviços ou acessar entretenimento. Nesse contexto, ensinar a diferença entre desejo e necessidade tornou-se uma das habilidades mais importantes para a formação financeira das crianças.

Um conceito econômico bastante útil nesse processo é o da escassez. Em termos simples, ele nos lembra que os recursos são limitados e que toda escolha envolve uma renúncia. Quando uma criança entende que o dinheiro gasto em um brinquedo não poderá ser usado para outra finalidade, ela começa a desenvolver noções fundamentais sobre prioridades, planejamento e tomada de decisão. Essa compreensão vale tanto para a infância quanto para a vida adulta.

A boa notícia é que a educação financeira não exige fórmulas complexas. Pequenas atitudes do cotidiano podem gerar grandes aprendizados. Envolver as crianças em decisões simples, conversar sobre orçamento familiar de maneira adequada à idade, explicar o valor das coisas e incentivar objetivos de curto prazo são formas práticas de desenvolver uma relação mais saudável com o dinheiro.

No fim das contas, ensinar finanças vai muito além de falar sobre investimentos ou economia. Trata-se de preparar as próximas gerações para fazer escolhas conscientes. E talvez a principal lição seja justamente esta: as crianças prestam menos atenção ao que dizemos e muito mais ao que fazemos. Por isso, quando o assunto é dinheiro, o exemplo continua sendo o investimento que oferece o melhor retorno.



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





Cirurgia plástica após o emagrecimento com canetas

Você emagreceu com o uso de uma caneta emagrecedora e, mesmo satisfeito com o número na balança, sente que o contorno corporal ainda não acompanha essa mudança? Essa é uma queixa cada vez mais comum no meu consultório, desde que esses medicamentos passaram a ser usados em larga escala no Brasil.

Após uma perda importante de peso, a pele pode não se retrair o suficiente para se adaptar à redução do volume corporal. Essa capacidade varia conforme a idade, as características da pele e o histórico de variações de peso. Em algumas pessoas, o excesso de pele persiste, sobretudo no abdome, nas mamas e no rosto. Essas alterações também podem ocorrer após o emagrecimento por outros métodos.

A alimentação equilibrada e a atividade física ajudam a manter o peso e a preservar a massa muscular, mas podem ser insuficientes para corrigir um excesso significativo de pele. A cirurgia plástica pode ser indicada para tratar essas alterações e melhorar o contorno corporal, após avaliação individual.

No abdome, a abdominoplastia remove o excesso de pele e, quando indicado, também pode corrigir o afastamento dos músculos abdominais, chamado diástase. A lipoaspiração pode ser associada para tratar depósitos de gordura localizada. Nas mamas, a mastopexia reposiciona os tecidos e trata a queda, com ou sem prótese, conforme o volume existente e os objetivos da paciente.

No rosto, é importante diferenciar perda de volume e flacidez. A lipoenxertia utiliza gordura do próprio paciente para repor volume em áreas selecionadas. Já o lifting facial reposiciona os tecidos e trata a flacidez. As duas técnicas podem ser combinadas quando necessário.

Antes de indicar qualquer uma dessas cirurgias, aguardo que o peso esteja estabilizado por alguns meses e avalio as condições de saúde e o estado nutricional do paciente. Deficiências nutricionais precisam ser identificadas e corrigidas, pois podem prejudicar a cicatrização. Se o emagrecimento ainda estiver em curso, novas mudanças no corpo podem interferir no resultado planejado.

O planejamento considera as queixas, as características do corpo e as expectativas de cada pessoa. Na consulta, também conversamos sobre cicatrizes, recuperação e riscos, para definir se há indicação de cirurgia e qual é o momento adequado para realizá-la.



Fonte:
Dr. Daniel Ribeiro Lopes
Cirurgião plástico
CRM-RS 33481 | RQE 34958
@drdanielribeirolopes
www.drdanielribeiro.com.br



Vasculites



O termo vasculite significa, literalmente, inflamação do vaso (vasculum, em latim, significa vaso sanguíneo ou linfático, e ite, inflamação). O termo é genérico, mas é utilizado para denominar um grupo de entidades anatomoclínicas caracterizadas por inflamação ou necrose da parede do vaso sanguíneo com manifestações clínicas variadas.

Mesmo no meio médico e, em especial, entre os angiologistas, existem muitas controvérsias sobre o tema, razão possivelmente da falta de conhecimentos profundos sobre essas doenças. Uma das causas do conhecimento ainda precário que temos sobre essas doenças é que foram descritas relativamente há pouco tempo e somente nos últimos anos, com o avanço das técnicas de microscopia eletrônica e o desenvolvimento de exames mais específicos, é que os conhecimentos sobre as vasculites aumentaram.

As vasculites podem ser causadas por vários fatores (ou agentes), sendo muito comuns os agentes infecciosos (bactérias, vírus, protozoários, etc.) agindo diretamente na parede do vaso. Ou podem ser drogas, os agentes (penicilina, quinina, antibióticos vários, etc.). Ultimamente têm sido comum as vasculites, pelo uso de drogas ilícitas (heroína, cocaína, etc.). Existe ainda a possibilidade de a vasculite ser causada por reações imunológicas ou, finalmente, por mecanismos desconhecidos, atestando assim que a medicina reconhece não ter total domínio sobre esse assunto.

A sintomatologia das vasculites é também muito variável, gerando muitas vezes um quadro clínico pouco característico, como febre de origem desconhecida, perda do apetite, fadiga, mal-estar geral, suores noturnos, hipotensão, dores fortes nas articulações ou nos músculos. Por vezes, aparecem lesões na pele (nódulos, enfartamento, púrpura) ou até úlceras cutâneas, geralmente nas pernas ou braços. Considerando que quase todos os vasos do corpo podem ser atingidos pelas vasculites, não é de surpreender a riqueza e variedade do quadro clínico observado nas vasculites.

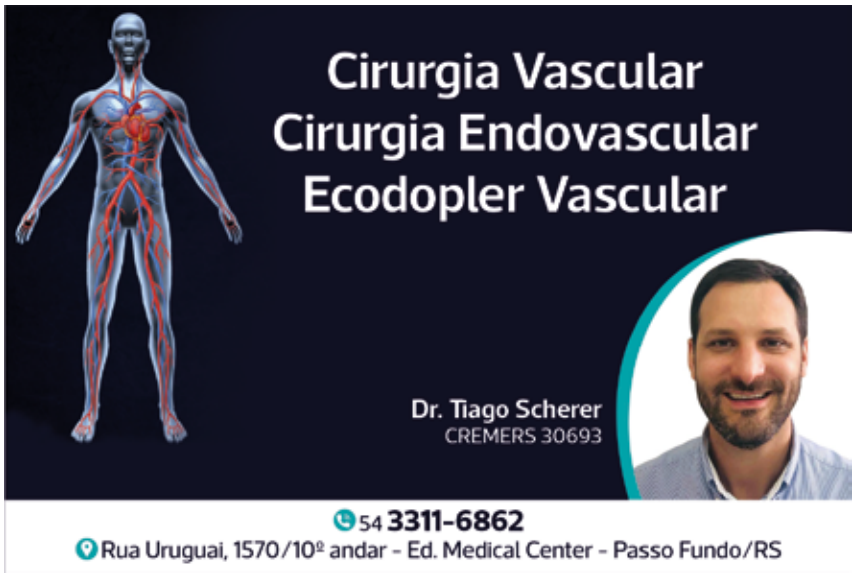
Outras vezes, o primeiro sintoma é a necrose, que pode acontecer em qualquer parte do corpo, mas é mais frequente nos dedos. Uma doença que causa necrose nos dedos e braços, com certa frequência, é a tromboangeíte obliterante, conhecida também como doença de Buerger. Nessa doença, o agente agressor é o tabaco. Geralmente atinge pessoas do sexo masculino, tensas, de idade entre os 30 e 40 anos. É causado pelo hábito de fumar (cigarros, charutos ou cachimbos) e o tratamento implica na suspensão total do fumo. Mesmo o ambiente com cigarros deve ser evitado. Se a pessoa não abolir o uso do tabaco, a evolução é desfavorável, levando a gangrenas e a amputações.

O tratamento depende, basicamente, da detecção do agente causal, que deverá ser afastado, e do uso de medicamentos anti-inflamatórios, vasodilatadores e analgésicos. Por vezes, está indicado o uso de anticoagulantes e, em certos casos, de tratamento cirúrgico ou endovascular. Mesmo com todos os cuidados, essa é uma doença despicienda e que muitas vezes não responde ao tratamento.



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







Dor não precisa fazer parte da rotina



Ortopedia Biológica amplia possibilidades de tratamento para pacientes com dores musculoesqueléticas crônicas, especialmente nos casos em que a cirurgia não é indicada.

Conviver com uma dor persistente não precisa ser encarado como algo inevitável. Para pacientes com problemas musculoesqueléticos que não têm indicação cirúrgica ou que já não apresentam bons resultados com tratamentos conservadores, novas abordagens vêm ampliando as possibilidades de cuidado.

Uma delas é a Ortopedia Biológica, área da medicina regenerativa voltada especificamente ao sistema musculoesquelético. Segundo o médico ortopedista Everton de Lima, da Clínica Orthix, o tratamento utiliza recursos que buscam estimular processos reparadores que o próprio organismo já possui.

"São tratamentos que funcionam como sinalizadores e ativadores de propriedades do nosso corpo. Com isso, conseguimos potencializar processos naturais de reparação e contribuir para o controle das dores crônicas", explica o especialista. A abordagem pode ser utilizada em diferentes situações de dor musculoesquelética, incluindo quadros relacionados a degenerações teciduais, artrites e outros processos degenerativos. Antes de definir o tratamento, porém, é necessária uma investigação detalhada para descartar condições reumatológicas, metabólicas ou outras causas que exijam abordagens específicas.

De acordo com Everton, a Ortopedia Biológica também ajuda a preencher uma lacuna existente entre os tratamentos conservadores e a cirurgia. Há pacientes que não desejam realizar um procedimento cirúrgico, que não possuem indicação para ele ou que deixaram de responder de forma satisfatória às opções tradicionais.

"É justamente nesses casos que as técnicas regenerativas podem contribuir para o controle da dor e para a melhora da qualidade de vida", afirma. O tema ganha ainda mais importância com o aumento da longevidade da população. Viver mais também significa conviver por mais tempo com alterações naturais do sistema musculoesquelético. Ao mesmo tempo, a evolução da medicina tem permitido desenvolver técnicas cada vez menos invasivas e ampliar as alternativas disponíveis aos pacientes.

Para o ortopedista, um dos principais cuidados é não normalizar uma dor que interfere no conforto ou na rotina. "Se a pessoa não se sente confortável com aquele tipo de dor, ela não deve se acostumar. É importante buscar alternativas e uma avaliação profissional", destaca Everton.

Outro alerta é para a automedicação. Embora medicamentos possam aliviar sintomas, seu uso sem acompanhamento pode provocar efeitos indesejados e até trazer riscos à saúde. A orientação é procurar um profissional de confiança para investigar a origem da dor e definir o tratamento mais adequado para cada caso.

Fonte: ***Everton de Lima***
Medicina Regenerativa | Clínica e Cirurgia do Pé e Tornozelo - CREMERS 24.971 / RQE 23.649
(54) 99944-1570 @orthixbrasil



As “canetas emagrecedoras” reduzem a fome, mas e a sua relação com a comida?

As chamadas “canetas emagrecedoras” ganharam espaço nos consultórios, nas redes sociais e nas conversas de quem busca tratar a obesidade. Os medicamentos que atuam nas vias do GLP-1 e do GIP podem reduzir a fome, aumentar a saciedade e contribuir para a perda de peso quando corretamente indicados e acompanhados. Entretanto, comer nunca foi apenas uma resposta à fome física.

Nossa relação com a comida também envolve emoções, hábitos, lembranças, crenças e a maneira como aprendemos a lidar com o corpo. Por isso, mesmo quando o medicamento modifica o apetite, algumas dificuldades podem permanecer ou se tornar mais evidentes.

Há pessoas que comem para aliviar ansiedade, tristeza, estresse ou solidão. Outras convivem há anos com dietas restritivas, culpa, perda de controle e insatisfação corporal. O medicamento pode diminuir a fome, mas não apaga automaticamente essa história. Durante o tratamento, ainda podem surgir medo de recuperar o peso,



preocupação excessiva com a balança, estranhamento diante das mudanças corporais e insegurança sobre o futuro sem a medicação.

É nesse cenário que o acompanhamento psicológico pode fazer diferença. Na psiconutrição, o psicólogo não fiscaliza o prato nem prescreve dietas. Seu papel é compreender os aspectos emocionais e comportamentais da alimentação e ajudar o paciente a construir uma relação mais consciente, flexível e menos culpabilizada com a comida e com o próprio corpo.

O acompanhamento também auxilia a reconhecer gatilhos do comer emocional, diferenciar fome física de necessidade afetiva, ajustar expectativas sobre o emagrecimento e desenvolver outras formas de lidar com situações difíceis. Além disso, permite identificar sinais de sofrimento psicológico e comportamentos alimentares de risco que necessitem de atenção especializada.

O tratamento da obesidade é uma jornada individualizada e interdisciplinar. Médicos, nutricionistas e psicólogos exercem papéis complementares. As “canetas emagrecedoras” são ferramentas poderosas, mas não atuam na raiz das emoções. Reduzir a fome pode ser parte do caminho. Compreender o que nos leva a comer, como vivemos em nosso corpo e o que esperamos do emagrecimento também é essencial.

Se você está em uso ou planejamento dessas medicações e sente que precisa reorganizar suas emoções frente à comida, saiba que você não precisa passar por esse processo sozinho(a).



Fonte:
Nair Angélica Comassetto
Psicóloga | Psiconutrição e comportamento alimentar
CRP: 07/17.973
(54) 99218 2277
@psico.nairangelica





Outubro Rosa: um mês para falar do autocuidado



O mês de outubro é mundialmente conhecido como o período dedicado à conscientização sobre o câncer de mama, uma iniciativa conhecida como Outubro Rosa. Durante esse mês, diversas ações são realizadas para promover a importância da prevenção e do autocuidado feminino, visando à detecção precoce dessa doença que afeta milhares de mulheres em todo o mundo.

Autocuidado da mulher

O Outubro Rosa é muito mais do que apenas uma campanha de conscientização sobre o câncer de mama. É um lembrete poderoso de que as mulheres devem cuidar de sua saúde como um todo, abrangendo não apenas a prevenção do câncer de mama, mas também outros aspectos essenciais do autocuidado.

É fundamental que as mulheres estejam atentas aos seguintes cuidados:

➡Autoexame das Mamas

Prática simples, mas fundamental, que deve ser realizada regularmente pelas mulheres para identificar possíveis alterações nas mamas.

➡Mamografia

A mamografia é um exame de rastreamento essencial para mulheres a partir dos 40 anos. Ele permite a detecção precoce de possíveis tumores mamários, mesmo antes de serem perceptíveis ao toque.

➡Alimentação Saudável e Atividade Física

Uma dieta equilibrada e a prática regular de atividades físicas ajudam a manter o peso adequado e reduz o risco de desenvolvimento de câncer de mama.

➡Consultas Médicas Regulares

Visitas regulares ao médico são essenciais para monitorar a saúde feminina.

Cuidados com a hematologia

A hematologia é uma especialidade médica que se dedica ao estudo e tratamento das doenças relacionadas ao sangue, medula óssea e órgãos hematopoéticos. Ela desempenha um papel crucial na saúde das mulheres, já que muitas condições hematológicas podem afetar especificamente o público feminino. Entre elas:

➡Anemia

A condição pode resultar em fadiga, palidez e falta de ar. As mulheres são mais propensas a desenvolver anemia devido à perda de sangue menstrual.

➡Trombofilia

Algumas mulheres podem ter uma predisposição genética a desenvolver coágulos sanguíneos, o que aumenta o risco de trombose venosa profunda (TVP) e embolia pulmonar (EP).

➡Distúrbios Menstruais

Condições hematológicas, como a síndrome de von Willebrand, podem causar sangramento menstrual excessivo, o que requer tratamento e monitoramento adequados.

29 de Outubro - Dia do Hematologista

Em um mês repleto de conscientização sobre a saúde feminina, é importante reconhecer os profissionais que desempenham um papel fundamental no tratamento e na gestão das condições hematológicas. O Dia do Hematologista, celebrado em 29 de outubro, é uma oportunidade de homenagear esses especialistas médicos que dedicam suas vidas a garantir que as mulheres recebam o cuidado adequado para suas necessidades hematológicas também.



Fonte:
Dra. Cristiane Zanotelli
Hematologista | CRM 38.589



Fonte:
Dra. Daiane Weber
Hematologista | CRM 33.632

Hematoclin: (54) 3622-4655 | (54) 99921-3830



A busca pela perfeição e o afastamento da autenticidade da mulher



Não podemos falar sobre o ser mulher sem considerar a perspectiva social que permeia essa vivência. Dito isso, partimos do entendimento das inúmeras camadas que historicamente transversalizam os papéis que a mulher ocupa na sociedade e a forma que ela se relaciona com o outro e consigo.

Sabe-se que há séculos a mulher é alvo de uma série de ideais a serem cumpridos, os quais variam desde padrões de comportamento, lugares a se ocupar na sociedade e é claro, rígidos ideais estéticos de acordo com cada época, reforçando ainda mais a ideia de que não é possível falar das mulheres sem que seja considerado o contexto social. Sendo assim, mesmo que consideremos a pluralidade que permeia o "ser mulher", há algo que pode ser comum entre a grande maioria: a busca incessante pela perfeição.

Quando lemos a palavra perfeição, não raras vezes tendemos a considerar que estamos falando dos ideais estéticos conforme citado anteriormente, mas cabe ressaltar que essa questão parte de um cenário ainda mais amplo, indo ao encontro da expectativa colocada na mulher de que além de estar de acordo com tais padrões, deve também ser uma excelente mãe, uma profissional admirável, uma esposa incrível e mais uma série de requisitos que reforçam não somente a cobrança externa, mas também internamente.

Diante de tantas imposições, ora veladas e ora explícitas, é comum nos depararmos com mulheres que possuem uma relação estremecida consigo, especialmente quando percebe que essa corrida rumo a perfeição afasta ela de sua própria autenticidade e a aproxima da frustração de não conseguir suprir esses ideais, sendo comum o aparecimento de emoções que vão desde a vergonha e percorrem um caminho entre a ansiedade, tristeza e também, a culpa de se ver tão distante desses padrões e ainda mais distante de si. Afinal, quanto mais tentamos suprir uma expectativa externa, mais nos afastamos de nós mesmas.

Esse somatório de fatores impactam diretamente na construção e/ou desconstrução de sua autoimagem, que embora não seja formada unicamente por tais aspectos e tem uma complexidade a ser considerada, torna-se visível o quão recorrente é o sentimento de insatisfação entre as mulheres, resultando em um cenário de comparações e crenças de que não são suficientemente boas para si e para o outro, podendo gerar impactos diretos nas relações interpessoais e em casos mais graves, o aparecimento de patologias como os transtornos alimentares, ansiedade, burnout, entre outros. Vale ressaltar que as patologias não aparecem diante do surgimento de sintomas isolados, sendo necessário considerar uma gama de aspectos para criar uma hipótese diagnóstica, o qual é realizado especialmente por psicólogos (as) e psiquiatras.

Portanto, é importante lembrar que a autenticidade é a característica mais bonita e desafiadora de cada mulher que se propõe a se olhar com o carinho e cuidado que por vezes são destinados somente a outras pessoas e não a si. Poder cuidar-se física e emocionalmente com certeza é um desafio diário, mas é importante ter a certeza de que este é um dos movimentos mais bonitos a ser feito por si.



Fonte:
Carolina Vieira Leite
Psicóloga – CRP 07/34578
(54) 99186-1041
@psicarolinaleite

Dr. Alexandro 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





Lipedema exige cuidado individualizado e acompanhamento ao longo de cada fase.

O Lipedema ainda é confundido com obesidade, celulite ou retenção de líquidos. Trata-se de uma condição crônica que afeta principalmente mulheres e se caracteriza, em geral, pelo aumento desproporcional e assimétrico do tecido adiposo nos membros — sobretudo pernas e, em alguns casos, braços. Dor ou sensibilidade ao toque, sensação de peso e hematomas frequentes podem acompanhar o quadro. Mãos e pés costumam ser poupados.

A confirmação depende de avaliação clínica feita por profissional habilitado, com investigação de sintomas, histórico e diagnósticos diferenciais. Por isso, uma avaliação em clínica estética não substitui consulta médica nem deve ser apresentada como diagnóstico. Quando houver suspeita, a paciente deve ser orientada a buscar avaliação médica, inclusive com especialista vascular.

Em Passo Fundo, a Magrass incorporou ao seu portfólio o tratamento conservador do Lipedema. A proposta é construir um plano individualizado, revisto conforme a resposta e as necessidades de cada pessoa, em vez de aplicar um protocolo igual para todos. A avaliação considera o estágio e a distribuição do quadro, mas também dor, sensibilidade, mobilidade, rotina, condições associadas e objetivos de cuidado. O acompanhamento pode ser integrado às orientações dos profissionais de saúde responsáveis pelo caso.

Essa personalização importa porque o aspecto visual não conta toda a história. O Consenso Brasileiro de Lipedema, publicado em 2025, destaca que a classificação por estágios descreve principalmente alterações morfológicas e não corresponde necessariamente à intensidade dos sintomas. Duas pessoas com aparência semelhante podem sentir impactos diferentes; por isso, o cuidado deve considerar a experiência clínica e funcional de cada paciente, e não apenas o estágio observado.

As recomendações atuais favorecem uma abordagem conservadora e abrangente como base do cuidado. Ela pode incluir orientação nutricional, atividade física adequada à condição, manejo de peso quando indicado, compressão e outras medidas de suporte definidas por profissionais habilitados. O objetivo é controlar sintomas, preservar mobilidade e favorecer qualidade de vida; não há promessa de cura ou de resultado uniforme.

Na Magrass Passo Fundo, o atendimento é apresentado como um acompanhamento conservador individualizado, articulado às orientações médicas e às recomendações dos profissionais de saúde envolvidos no caso.

Pessoas que sentem dor ou peso persistente nas pernas, sensibilidade ao toque, hematomas recorrentes ou percebem aumento desproporcional dos membros podem buscar orientação profissional.







O que é urologia feminina?

A urologia feminina é a que trata as doenças do sistema urinário e do aparelho reprodutor da mulher. Ela aborda condições como infeções do trato urinário (ITUs), incontinência urinária (perda de urina), cálculo renal (pedra nos rins), dor pélvica crônica e prolapso pélvico (projeção de um órgão pélvico, como a bexiga, para fora da sua posição normal). A urologia feminina é importante porque a anatomia feminina, especialmente a uretra mais curta, a torna mais suscetível a infeções urinárias.

Doenças tratadas pela urologia feminina:

Infeções do Trato Urinário (ITUs): Causadas por bactérias que invadem a uretra, a bexiga ou os rins, sendo mais comuns em mulheres devido à anatomia da uretra.

Incontinência Urinária: Perda involuntária de urina devido ao enfraquecimento dos músculos pélvicos e/ou mau funcionamento da bexiga.

Cálculos Renais (Pedras nos Rins): Formação de depósitos minerais que podem obstruir o fluxo de urina e causar dor intensa.

Disfunções Miccionais: Dificuldades para controlar a bexiga ou esvaziá-la completamente.

Bexiga Hiperativa: Vontade frequente e incontrolável de urinar.

Prolapsos Pélvicos: Queda de órgãos como a bexiga, útero ou reto, que podem sair da sua posição normal através da vagina.

Tumores Urológicos: Câncer de bexiga, rim e uretra.

Por que as mulheres devem consultar um urologista?

Apesar de ser uma área frequentemente associada aos homens, a urologia feminina é essencial para a saúde das mulheres. É importante que as mulheres procurem um urologista para:

Prevenção e diagnóstico precoce: de problemas renais e urinários.

Acompanhamento de condições: como infecções urinárias e incontinência, que podem afetar significativamente a qualidade de vida.

Avaliação e tratamento de tumores: do trato urinário.

Em caso de sintomas como dor ao urinar, sangue na urina, vontade frequente de urinar ou perda de urina, é importante procurar um médico para um diagnóstico adequado.



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



Vamos falar da saúde de quem tanto cuida: a mulher

As mulheres tendem a ser as maiores cuidadoras em todas as áreas. Em casa, a maior parte dos cuidados a família, aos filhos e a casa é feito por elas. Além disso, há um número expressivo de mulheres atuando na área da saúde, sendo elas a maioria em cargos como enfermeiras, psicólogas, técnicas de enfermagem, entre outros. Na área da limpeza, mulheres também são maioria. Devido ao grande número de demandas a serem cumpridas, muitas vezes o cuidado consigo mesma pode ficar de lado. Pensando nisso, é válida uma reflexão: como está o cuidado daquela que tanto cuida dos outros? A atenção à saúde é uma questão imprescindível para garantir a qualidade de vida e o bem-estar das mulheres.

O conceito de saúde é definido pela OMS como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e é um direito de todos. Para prevenir doenças, é necessário que as mulheres realizem seus exames de rotina, como exames ginecológicos, de sangue, e de mama (geralmente a partir dos 40 anos, podendo variar conforme recomendação médica e preexistência de doenças). Estes exames podem ser realizados tanto na rede privada quanto pública, por meio do SUS. É fundamental que também sejam cultivados hábitos saudáveis, como uma alimentação balanceada e rica em nutrientes, a prática regular de exercícios físicos e cuidados com a saúde mental. Isso é imprescindível para que o corpo funcione em equilíbrio, pois a atenção a cada uma das partes impacta diretamente em toda a saúde do indivíduo.

O cuidado da mente é essencial na preservação do bem-estar da mulher, e tem impacto direto em todas as áreas da vida. Vale lembrar que somos seres biopsicossociais, e devemos considerar os aspectos biológicos, psicológicos e sociais no cuidado da saúde. Sabe-se que uma alimentação saudável traz diversos benefícios a saúde mental, e a prática de exercícios auxilia na produção de hormônios do bem-estar, podendo diminuir sintomas de ansiedade, por exemplo. Considerando a integralidade do cuidado, é essencial que, dentro da sua realidade, a mulher busque formas de cuidar de si, reservando um tempo para fazer atividades que lhe deem prazer, como a prática de alguma atividade física, momentos de descanso, escrever sobre os sentimentos, ter contato com a rede de apoio, entre outros.

É válido lembrar que, mesmo com esses cuidados, o sofrimento psíquico pode ocorrer, e devemos procurar ajuda psicológica quando necessário, tendo a possibilidade de fazer psicoterapia para compreender melhor as questões referentes à saúde mental e emocional. Quando um vínculo entre paciente e psicóloga é criado, forma-se uma rede de apoio para a mulher, que muitas vezes precisa de um espaço seguro para falar abertamente sobre suas vivências, emoções, dificuldades e aprender a lidar melhor com seus sentimentos e comportamentos. Também é importante consultar um médico para descartar questões orgânicas ou hormonais que podem afetar a área psíquica. Podemos pensar na metáfora da máscara de oxigênio: em caso de emergência no avião, devemos primeiro colocar a máscara em nós mesmos para depois ajudar quem está ao nosso lado. O mesmo vale para a vida cotidiana.

Lembre-se: O cuidado consigo mesma é tão importante quanto o cuidado daqueles que amamos.



Fonte:
Luiza Menegatti
Psicóloga Clínica - CRP 07/37954
(54) 99678-1704
@psico.luizamenegatti





Medo da dor: consciente ou inconsciente, quem decide?

Quando sentimos dor, queremos que ela desapareça. Procuramos um medicamento, evitamos determinado movimento ou buscamos ajuda. E isso faz sentido: **dor é um alerta do corpo e merece atenção**. Mas podemos perguntar: antes de tentar ignorar ou cessar a dor, eu realmente escutei o que meu corpo está querendo dizer?

Abordagens corporais e bioenergéticas desenvolveram posteriormente essa percepção: nossa maneira de respirar, movimentar e sustentar o corpo pode revelar formas que aprendemos para enfrentar, conter ou evitar determinadas experiências.

Essa percepção pode ficar ainda mais evidente durante uma **massagem ou experiência de liberação**. Ao tocar uma musculatura muito tensa, determinados pontos podem apresentar uma **DOR** momentânea ou uma sensação intensa que pode parecer queimar ou rasgar, porem logo diminui à medida que o tecido/musculo relaxa. Em outras situações, o toque, a respiração ou o movimento podem despertar emoções: vontade de chorar, tremores, suspiros, lembranças ou uma sensação inesperada de alívio.



Massagem não precisa doer para funcionar. Em um atendimento, você é mais importante: pode pedir menos pressão, interromper um movimento ou simplesmente dizer **"pare"**. Segurança também é permitir que o corpo descubra que pode sentir sem precisar novamente se defender, para aprender a soltar.

Mas então surge uma questão ainda mais interessante: **quem decidiu que aquela sensação era perigosa?**

Aqui entramos na relação entre **consciente e inconsciente** de uma maneira bastante simples. O consciente é aquela parte que reconhece: "*estou em uma sessão, estou seguro, posso falar com o terapeuta e decidir até onde quero ir*". Mas nosso organismo também carrega respostas automáticas construídas pelas experiências da vida. Antes mesmo de pensarmos, podemos prender a respiração, contrair um músculo ou querer afastar aquilo que produz desconforto. É como se uma parte de nós dissesse **"está tudo bem"**, enquanto outra respondesse **"proteja-se!"**.

Existe uma diferença importante entre uma dor que alerta para algo que precisa ser interrompido e uma sensação intensa, que acompanha o relaxamento de uma tensão. Nenhum tratamento precisa provocar sofrimento para funcionar.

A dor não precisa ser transformada em inimiga. Às vezes é um alerta físico que exige avaliação profissional. Ter uma experiência corporal pode nos ensinar que liberar não significa suportar dor, mas deixar de fugir automaticamente de tudo aquilo que sentimos. É aprender a reconhecer quando avançar, quando respirar e, principalmente, quando dizer "chega".

Escutar o corpo pode não resolver todas as dores. Mas pode mudar profundamente a relação que temos com elas — e conosco.

Porque, algumas vezes, a dor não chegou para impedir seu caminho.

Talvez tenha chegado justamente para fazê-lo perceber quais escolhas está fazendo para caminhar.

Procure um atendimento consciente. Se permita. Escute, ceda e se liberte.



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





O **TEMPO** PASSA.

AS **LEMBRANÇAS** DE NATAL FICAM.

Os encontros, os abraços e a alegria de estar junto merecem ser guardados para sempre.

Neste Natal e Ano Novo, preparamos um **cenário especial** para transformar esses momentos em fotografias cheias de afeto.

AGENDA ABERTA PARA NOVEMBRO E DEZEMBRO.
Reserve seu horário com antecedência e eternize a sua história.





Neste Natal, transforme momentos especiais em presentes inesquecíveis.
Molduras, porta-retratos e diversas opções para surpreender quem você ama.

CAPTURANDO MOMENTOS QUE CONTAM SUA HISTÓRIA

- Gestante
- Newborn
- Acompanhamento do Bebê
- Família
- Batizados
- Aniversários
- Festas de Formatura



AGENDE SEU HORÁRIO AQUI

JULIANA FARIAS fotografia

54 **99670-9601** @julianafariasfotografia /julianafariasfotografia
Rua Quinze de Novembro, 405 - Centro (ao lado do HSVP) - Passo Fundo/RS

ESTACIONAMENTO PRÓPRIO

Câncer e suas emoções

“Quando um paciente recebe o diagnóstico de câncer, talvez pela primeira vez na vida, ele se dê conta de sua condição de mortalidade.”

Nunca será fácil receber um diagnóstico de câncer. A situação sempre envolve uma alta carga emocional decorrente dos medos que surgem, motivados pelas dúvidas com relação ao futuro tratamento e à evolução da doença. Do ponto de vista psicológico, o doente e a enfermidade se confundem, pois o câncer afeta a psique do paciente, isto é, altera a visão da sua imagem interior, que foi formada ao longo da sua existência.

Faz se necessário o entendimento de que, o cuidar das emoções desencadeadas pelo adoecimento é imperativo, para a manutenção da qualidade de vida, tanto do paciente quanto da sua família. O paciente precisará se tornar um participante ativo de seu processo de cura. Temos cinco estágios pelos quais os pacientes passam durante este processo de doença. Esses estágios, no entanto, não ocorrem, necessariamente, um após o outro. Porém, é bom tê-los como base pois, além de servirem para entender melhor o paciente, da maneira mais adequada e assessorá-lo, proporciona a família o entendimento de muitas das respostas do doente, as quais, em geral, são incompreendidas, mal interpretadas e malconduzidas por todos aqueles que lhe dispensam cuidados e atenção.

Esses estágios foram denominados por Elizabeth Kübler-Ross (1987), médica psiquiatra, pioneira no estudo sobre a morte e o morrer. Ela traçou o que reconheceu como sendo os cinco estágios pelos quais as pessoas passam após o diagnóstico de uma doença ameaçadora da vida: negação, revolta, barganha, depressão e, finalmente, a aceitação.

A negação dificulta o diagnóstico precoce; por sua vez, um diagnóstico correto pode levar a um tratamento mais eficaz. A raiva deve ser entendida como não pessoal. Não é direcionada exclusivamente ao médico, à esposa, ao marido ou ao cuidador. É uma raiva da situação em si, que não pode ser mudada, que não pode ser revertida. Não há outra vida a ser vivida, em que outros erros serão reparados. Não há outra chance, o doente se depara com uma realidade só dele, a qual deve aceitar como sua. O acolhimento dessa situação, sem levá-la para a esfera pessoal, facilita que o paciente vivencie sua raiva, entendendo a qual natureza pertence, e trabalhe suas defesas para melhorar sua qualidade de vida. Há ainda, um tempo de vida a ser vivido e realizações a ocorrer, tudo isso em conjunto traz uma sensação de liberdade e conquista ao paciente.

Há ainda, o ressentimento, a revolta e a inveja. Ressentimento do que deveria ter sido feito e não foi, da vida que poderia ter sido diferente, dos assuntos inacabados, dos projetos truncados, dos dizeres não falados, das questões pendentes. A barganha só é vivida com quem é detentor da vida, assim, os acordos geralmente são feitos com Deus ou com os médicos que assistem o paciente. Kübler-Ross reconheceu que as pessoas podem oscilar entre os vários estágios, mas aqueles que chegam à aceitação apresentam maior possibilidade de serenidade e paz, não só para si, mas para todos ao seu entorno. Vale ressaltar que esses mesmos estágios não ocorrem somente com o paciente, mas com seus familiares também, que os vivenciam de forma similar.

Costuma-se enfatizar: que viver mais, com qualidade de vida, é viver com qualidade de vida no câncer, pois o fortalecimento do estado emocional proporciona ao paciente uma maior adesão ao tratamento. Por isso, a importância do acompanhamento do profissional psicólogo.

Na prática clínica, é sabido que a ansiedade e a depressão afetam tanto a presença como a intensidade de sintomas físicos, que representam formas comuns de estresse psicológico, das quais a depressão é um dos distúrbios mais reconhecidos nesses pacientes. Outra característica que pode ser encontrada nos pacientes oncológicos é a pressa: presa de se ver livre da doença e acabar logo com o seu sofrimento, pressa de ficar bom, de não ser mais doente, pressa de recuperar o “eu sadio”, pressa de voltar a ter sua saúde. Enfim, há uma sensação de impotência por não poder reverter a situação e não ter outra saída, a não ser o de encarar os tratamentos indicados.

Como toda doença traz imbuída culturalmente o estigma de castigo, o que de hábito encontramos frente a um diagnóstico de uma doença que, talvez pela primeira vez na vida, faça o paciente refletir sobre a sua condição de ser mortal, sobre sua vida e sua morte, são perguntas como: “o que fiz para merecer isso?” ou “por que comigo?”. Dificilmente há a compreensão de que doença e morte fazem parte do ciclo natural da vida, e que o fato de sermos bons ou de sempre termos cuidados de nossa saúde não nos imuniza contra uma doença.

Referências: Kübler - Ross, Elizabeth. Sobre a morte e o morrer. (1987)
Bifulco, Vera Anita. Revista Psique. Ano V



Fonte:
Zulmira Regina P. Pan
Psicologia Clínica/ Tanatologia
CRP 07/21386
(54) 3045-3223 / 99950-5788
@zulmirareginapan









Saúde da mulher e o papel da Fisioterapia Pélvica

Cuidar da saúde da mulher é olhar para ela de forma integral, considerando não apenas a ausência de doenças, mas também seu bem-estar físico, emocional, sexual e sua qualidade de vida. Ao longo das diferentes fases da vida, o corpo feminino passa por transformações que podem repercutir diretamente na saúde do assoalho pélvico, região essa fundamental para funções como continência urinária e fecal, sexualidade, suporte dos órgãos pélvicos e estabilidade corporal.

A Fisioterapia Pélvica atua na prevenção, avaliação e tratamento de diversas disfunções que podem afetar as mulheres. Perda urinária, urgência para urinar, bexiga hiperativa, constipação, perda fecal, prolapsos, dores pélvicas, disfunções sexuais e alterações relacionadas à gestação e ao pós-parto são alguns exemplos. O tratamento é individualizado e começa por uma avaliação cuidadosa, considerando a história, os sintomas, a rotina e os objetivos de cada mulher.

No contexto do Outubro Rosa, falar sobre saúde da mulher também significa ampliar o olhar para além da prevenção e do diagnóstico do câncer de mama. Após um tratamento oncológico, algumas mulheres podem apresentar alterações que impactam sua qualidade de vida, como ressecamento e alterações da mucosa vaginal, dor, desconforto nas relações sexuais, alterações urinárias e/ou fecal, assim como mudanças na percepção do próprio corpo. Nesses casos, a Fisioterapia Pélvica pode integrar a equipe multidisciplinar de reabilitação, contribuindo para a recuperação funcional e para o retorno a uma vida mais confortável e ativa, sempre respeitando as particularidades e o tratamento médico de cada paciente.

Também é importante lembrar que perder urina, sentir dor ou ter desconforto na região íntima não deve ser simplesmente aceito como parte natural do envelhecimento, da maternidade ou de outras fases da vida. São sinais que merecem atenção e avaliação profissional. Mais do que fortalecer músculos, a Fisioterapia Pélvica busca devolver consciência corporal, segurança, autonomia e confiança. É um cuidado que considera a mulher em sua totalidade e reconhece que saúde íntima também é saúde.

Neste Outubro Rosa, o convite é para que cada mulher se olhe com mais carinho, conheça seu corpo, mantenha seus cuidados preventivos e não deixe de procurar ajuda diante de sintomas que estejam interferindo em sua qualidade de vida. Cuidar de si também é uma forma de prevenção. E cuidar da saúde da mulher é cuidar da sua história, da sua autoestima e da sua qualidade de vida.

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

ESPAÇO VÊNUS
ODONTOLOGIA

CUIDE DE *você.*

Agende uma avaliação odontológica e conquiste a **sua melhor versão.**

Dra.
Letícia Canabarro
HARMONIZAÇÃO FACIAL
ORTODONTIA
CRO/RS 28.943

(54) 9 9234-2002
Av. Sete de Setembro 180 A - Centro (Sala Terrea)





Depois do câncer de mama, eu sei que muitas mulheres sentem que perderam não só o seio, mas também um pedaço da própria identidade.

Com a técnica de anaplastologia, eu crio uma prótese mamária 100% personalizada, redesenhando a aréola e o mamilo para que fiquem iguais ao outro seio.

Meu propósito é devolver mais do que a forma: é devolver autoestima, confiança e a chance de se olhar no espelho com orgulho outra vez.

Thaís Fuga
Especialista em Anaplastologia e Remoção de Tatuagem

54 **99631-2914**
Rua Teixeira Soares 839, sala 901
Ed João Zanata



Dor na relação sexual não é normal!



A relação sexual sempre foi vista como um ato prazeroso na vida das mulheres. Mas, infelizmente, não são todas que a vê assim. Cerca de 20% de brasileiras queixam-se de dores na relação sexual. Às vezes, a dor é tão grande que chega a impossibilitar a penetração do parceiro, fazendo com que ela comece a apresentar desinteresse ou até mesmo evite a intimidade sexual.

As principais causas de dor são:

• **Dispareunia:** dor antes, durante e após a relação sexual. Pode ser classificada como primária, dor desde a primeira relação sexual; secundária: tinha atividade sexual normal, porém em determinado momento, por algum motivo, começa sentir dor na relação; situacional, quando ocorre em somente algumas ocasiões; generalizada, toda as relações apresentam algum tipo de desconforto. A dor pode ser causada por fatores psicológicos, orgânicos ou físicos. Os mais conhecidos são a menopausa (pela diminuição do estrogênio), a endometriose, os tratamentos pós-câncer, a constipação intestinal crônica, as crenças morais e religiosas, a falta de desejo em fazer sexo, os medos e tabus irracionais quanto ao contexto sexual, os traumas de infância, as aderências cicatriciais, a estenose vaginal ou o hímen fibrótico.

• **Vulvodínea:** é um termo usado para dor crônica ou desconforto na vulva, parte externa da vagina. Ela pode ser referida como queimação, irritação ou sensibilidade aumentada na vulva, dificultando até mesmo a higiene íntima. A vulvodínea pode ser espontânea (ocorre sem nenhum toque ou contato, é uma dor constante), provocada (quando entra em contato com a vulva, por toque, exame ginecológico ou roupa muito apertada) ou mista.

• **Vaginismo:** geralmente é caracterizado pela impossibilidade de qualquer tipo de penetração vaginal devido à contração involuntária dos músculos do períneo.

Normalmente, mulheres que apresentam essas disfunções não conseguem, por mais que tenham vontade, realizar o ato sexual. Relatam sentir dor insuportável, até mesmo com a introdução de um cotonete ou absorvente interno na vagina.

No exame ginecológico, muitas vezes, sem sucesso, investigam-se as informações, como casos de doenças infecciosas na região vagina, experiências sexuais, traumas infantis, medo da penetração ou tensão na musculatura perineal. Além da dor na entrada da vagina, muitas mulheres apresentam tensões em músculos das pernas e glúteos, calafrios, náuseas e sudorese.

Muitas pacientes relatam que, às vezes, demoram para chegar ao tratamento correto, pois escutam que" é só respirar, tomar um vinho, relaxar". Mas não é tão simples assim. Elas precisam de avaliação detalhada para saber quais as condições da musculatura pélvica e as necessidades de cada mulher. A boa notícia é que há cura e a fisioterapia pélvica pode ajudar.

A fisioterapia utiliza técnicas para reeducação da musculatura do assoalho pélvico, estimulando a contração e o relaxamento correto dos músculos. Essas técnicas incluem mobilização pélvica, exercícios perineais, manobras miofasciais (proporcionando alongamento e liberação dos pontos de tensão), biofeedback, eletroestimulação, autodessensibilização ou o uso de dilatadores. O tratamento deve ser realizado individualmente por um profissional especialista que tenha conhecimento de qual método é o mais indicado para cada paciente.

Ao se identificar com qualquer sintoma, consulte seu médico e uma fisioterapeuta pélvica. Todos merecem uma vida sexual saudável, prazerosa e sem dor.



Fonte:
Caroline Artusi
Fisioterapeuta pélvica -
Crefito 5 166.821-f
(54) 98123-0464
carolineartusi.fisiopelvica

De Tom Jobim a Teixeirinha:
o chef carioca que ganha espaço em Passo Fundo



João Tavares, carioca da gema, vem conquistando espaço na gastronomia de Passo Fundo. Aos 23 anos, é proprietário da **Tavares Pasta Fresca**, especialista em massas frescas, consultor gastronômico e atual chef do **Água Azul Empório e Pescados**. Também acumula passagem pelo **Honshu Sushi**, onde atuou como chef em uma das casas de destaque da cidade.

Atendendo a um público exigente, tem como carro-chefe o **Fettuccine com Filé ao Molho de Trufas**, unindo técnica, sofisticação e personalidade.

Do Rio ao Sul, João transforma sua experiência em uma **cozinha com identidade própria**.

54 99130-5315 @joaotavaresdesa

Cuide de você!
Seu bem-estar emprimeiro lugar!



Massagem Relaxante
Alivia o estresse, reduz as tensões e proporciona bem-estar profundo.
R$ 150,00
Sessão de 1 hora

Spa dos Pés
Relaxamento, leveza e cuidado para os seus pés.
R$ 120,00
Sessão de 1 hora

Reflexologia Podal
Equilíbrio para o seu corpo e mente, através dos pontos reflexos dos pés.
R$ 150,00
Sessão de 1 hora

Seu bem-estar é o meu propósito!

AGENDE SEU HORÁRIO
54 99177-0111
@spa_julianarosa
Rua Nicolau José Ribeiro, 242/fundos
Vila Nossa Senhora Aparecida
Passo Fundo/RS

Mini Spa
JULIANA ROSA

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



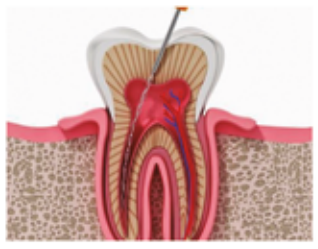
Facetas



Aparelho Ortodôntico Metálico



Tratamento de Canal



Ofertas exclusivas para funcionários e dependentes

Seja uma empresa parceira!

(54) 99319-9090

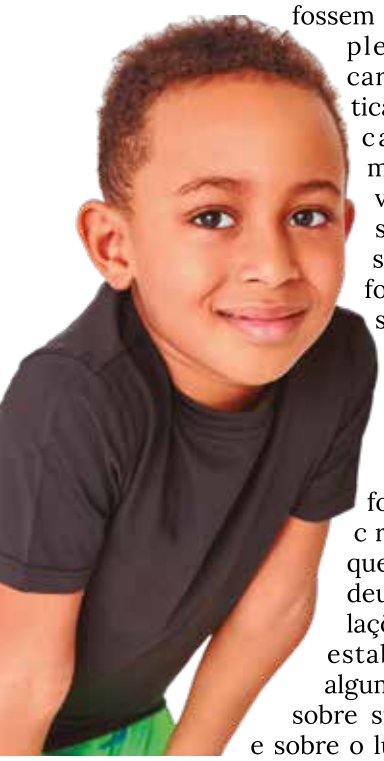
Avenida Presidente Vargas, 1956
Bairro São Cristóvão
Cep 99070-000 - Passo Fundo/RS

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

(54) 99211-3220

Até quando seguimos tentando ser a criança que esperavam de nós?

"Eu sempre fui assim", "não consigo dizer não", "tenho dificuldade de pedir ajuda", "preciso fazer tudo direito", "não gosto de decepcionar ninguém". São frases que parecem explicar quem somos, como se determinadas maneiras de agir fossem simplesmente características que carregamos pela vida. Mas será que sempre fomos assim? Antes de se tornar adulto, cada pessoa foi uma criança que aprendeu, nas relações que estabeleceu, alguma coisa sobre si mesma e sobre o lugar que ocupava no mundo. Isso não acontece de maneira consciente ou planejada.



É parte do processo pelo qual cada sujeito vai se constituindo. Uma criança que percebe muito cedo que é elogiada quando não dá trabalho pode aprender a esconder suas necessidades. Anos depois, pode ser o adulto que evita pedir ajuda, sente culpa quando precisa de alguém e se acostumou a resolver tudo sozinho. Outra pode ter crescido ouvindo que precisava ser responsável, madura e exemplar. Na vida adulta, talvez tenha dificuldade de aceitar erros e viva com a sensação de que nunca fez o suficiente. Também existe a criança que aprendeu a evitar conflitos. Talvez tenha percebido que contrariar alguém trazia consequências que ela não sabia como enfrentar. Mais tarde, pode se tornar um adulto que engole o que sente, evita conversas difíceis e prefere se adaptar a situações que lhe fazem mal a correr o risco de desagradar alguém.

Essas repetições nem sempre são evidentes. Muitas vezes, a pessoa chega à vida adulta acreditando que está apenas sendo quem é. É aí que a Psicanálise pode investigar como esse modo de ser foi sendo construído e o que ele representa hoje.

Isso não significa dizer que tudo o que acontece na vida adulta é consequência da infância. A história de uma pessoa é muito mais complexa do que isso, e novas experiências também participam daquilo que ela se torna. O passado não funciona como uma sentença que determina o futuro. Mas aquilo que vivemos pode deixar marcas, produzir maneiras de nos relacionarmos e participar das escolhas que fazemos, inclusive quando já não percebemos de onde elas vieram.

Na Psicanálise, a repetição ganha importância justamente porque nem sempre repetimos aquilo que conscientemente queremos. Às vezes, nos vemos novamente em situações que parecem diferentes, com outras pessoas e em outro momento da vida, mas ocupando um lugar conhecido. Olhar para isso nos ajuda a compreender como determinadas experiências ganharam sentido e por que ainda produzem efeitos no presente. A criança que precisou ser forte pode descobrir, adulta, que também pode pedir ajuda; quem aprendeu a agradar pode perceber que dizer não, não significa perder o amor do outro; quem precisou ser perfeito pode começar a aceitar que errar não diminui seu valor.

A infância não desaparece porque crescemos. Ela participa da nossa história e da maneira como aprendemos a nos relacionar, mas reconhecer isso não significa permanecer preso ao passado. Nossa história participa de quem somos, mas não precisa ser uma sentença. Em um processo de análise, talvez seja possível olhar para aquilo que parecia inevitável e perguntar se ainda precisamos ocupar os mesmos lugares e se podemos construir outra maneira de estar na própria vida.



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

Cada criança é única, e seu boneco também!

A partir da foto escolhida, criamos um boneco personalizado, respeitando os traços, a postura e o contorno da criança.

Por isso, cada peça ganha características próprias e se transforma em uma lembrança especial e exclusiva.



PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ 31 DE OUTUBRO
apenas R$ 69,90
PROMOÇÃO VÁLIDA ATÉ 31 DE OUTUBRO



Feita com base na foto enviada
Acabamento com muito carinho e qualidade
Lembrança especial e personalizada
Ideal para presentear e guardar para sempre

mari
brinquedos pedagógicos

54 99121-6246
@maribrinquedospedagogicos

ESPAÇO Greice Ebertz



Seu momento, seu cuidado

UNHAS:
Manicure
Pedicure

TERAPIAS:
Barras de Acces
BMM Processo Corporal

MASSAGEM:
Drenagem Linfática
Massagem Relaxante
Terapêutica
Pedras Quentes
Ventosaterapia

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

JÁ PERCEBEU QUANTAS MARCAS ESTÃO PRESENTES NESTA EDIÇÃO?



Profissionais, empresas e serviços escolhem o Jornal Viva Bem para **divulgar seu trabalho**, **fortalecer sua marca** e chegar a **novos clientes**.

E SABE POR QUÊ?

Porque estar no lugar certo, falando com o público certo, faz diferença.

Há 24 anos, o Jornal Viva Bem conecta anunciantes aos seus leitores com credibilidade, presença e informação de qualidade.

SUA MARCA TAMBÉM PODE ESTAR AQUI.

Fale com o **ALEXANDRE** e **ANUNCIE** na próxima **EDIÇÃO**!
54 **99127-8125**

@jvivabem jornalvivabem.com.br

JORNAL Viva Bem

Sua especialidade é cuidar da saúde.



A nossa é administrar suas redes sociais.

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

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

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

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

USINA comunicação

Fone de Ouvido:
tenha atenção e cuidados



De uso cada vez mais comum, o fone de ouvido é um utensílio eletrônico utilizado para lazer e trabalho, na escola ou na academia, em casa ou na rua, por crianças, jovens, adultos e idosos. Conectado com o celular, tablet, computador e até mesmo na televisão, com fio ou via Bluetooth, inserido no canal auditivo ou sobre o pavilhão auricular. Muito popular e utilizado de forma geral no home office, nos teleatendimentos, lives, reuniões e aulas online.

Não se pode negar que o fone de ouvido é moderno, acompanha os avanços tecnológicos que os eletrônicos apresentam, que causam uma sensação de prazer ao ouvir aquela música que você gosta, permite aprender ouvindo o podcast de sucesso da sua área, ou te traz um sentimento de bem estar... Simples assim! Tem de várias cores e tamanhos! Opa, pera aí! Se o fone de ouvido pode propiciar bem estar, permite ouvir de forma mais clara o som da música ou a aula, porque ele é tema de atenção e cuidados? É de extrema importância ressaltar que o fone de ouvido pode ser prejudicial à saúde. Sim, à saúde auditiva. E justamente pelo seu uso comumente normal, ocorrem alguns prejuízos à audição quando ele é utilizado de forma considerada incorreta. O incorreto ao uso do fone de ouvido está relacionado principalmente ao volume e tempo deste uso. A Organização Mundial da Saúde orienta e recomenda que o volume do fone de ouvido precisa ser até a metade da potência do equipamento, e o tempo deve ser de 30 à no máximo 90 minutos, ficando depois no mínimo 10 minutos sem fone para repouso auditivo. Parece besteira, mas estudos da própria OMS apontam um alto número de jovens e adultos jovens com perda auditiva de grau leve tendo como causa o uso incorreto do fone de ouvido.

Os cuidados com o uso do fone de ouvido também se estendem a higienização com eles, devendo ser acondicionados de forma segura e não largados em qualquer lugar, e ainda deve-se passar um lenço umedecido em álcool ou sabão neutro antes de colocar no canal auditivo e orelha. Outro cuidado é quanto ao modelo, devendo-se dar preferência ao uso do fone tipo concha por não ficar inserido no canal auditivo, abafar melhor os ruídos do ambiente e assim o volume ser menor. E sobre os ruídos do ambiente, se deve permanecer ouvindo os barulhos ao redor enquanto escuta algo pelo fone, assim você estará evitando lesões nas células ciliadas externas da orelha e ficando em alerta aos sinais do seu ambiente.

Na dúvida sobre o assunto ou sobre sua audição, ou se quiser mais informações procure um especialista da audição, ou seja, médico otorrinolaringologista ou fonoaudiólogo. E lembre-se: volume até metade da potência e tempo de uso máximo de 1 hora contínua. Sua audição agradece!

Fonte:
Morgana Gai
Fonoaudióloga – CRFa 7-9417
(54) 99622-9192
@gaimorgana









Tchau vasinhos:
você conhece a técnica combinada?

O avanço da tecnologia, trouxe consigo formas inovadoras ao tratamento dos tão temíveis vasinhos. A varize, é uma condição que afeta de forma significativa a população, chegando a assustadora marca de 8 a cada 10 pessoas com mais de 60 anos – conforme a Sociedade Brasileira de Angiologia e Cirurgia Vascular.

O laser transdérmico, uma das formas terapêuticas, é utilizado para fechar as vasinhos e varizes de pequeno calibre, que estão dilatadas, através de energia laser diretamente sobre a pele. A energia absorvida pela parede das veias, causa coagulação e seu fechamento. Essa tecnologia cada vez mais vem se unindo a famosa "secagem dos vasinhos/ aplicação", levando a uma técnica combinada em uma mesma seção, tendo diversos benefícios, quando bem aplicado, caso a caso, como:

- Tratar veias mais profundas;
- Melhores resultados estéticos;
- Ganho em tempo de tratamento, bem como no tempo de recuperação;
- Redução da dor;
- Menor riscos de complicações.

A técnica combinada é considerada não cirúrgica, sem cortes, sem afastamento das suas atividades diárias, sem internação e sem anestesia.

Lembrando que as varizes, não são apenas estéticas, e graças a elas, muitos pacientes que no início da doença referem apenas sintomas locais, evoluem e desenvolvem complicações, em casos mais graves, pode chegar a formação das tão temíveis úlceras venosas, implicando na perda da qualidade de vida, causando dores e desconforto.

Assim, vale ressaltar que o cuidado com suas pernas vai muito além da aparência, mas sim da autoestima, da saúde física e mental. Não deixe para depois. Mantenha sua saúde vascular em dia, e lembre-se que com o avanço da medicina, atualmente existe novas tecnologias, novos medicamentos e, assim, seu tratamento pode ficar ainda mais personalizado e mais eficaz.



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






TRUSSARDI
Nos apoiamos essa causa
Outubro Rosa
Novidades Mariah para deixar seus dias mais confortáveis, alegres e leves.
MARIAH
HOME DECOR
Av. Brasil, 470 (em frente ao Comercial Zaffari)
54 99639-0129 54 3622-0129 @mariah.homedecor_


CELEIRO NATURE DA NETO
SE AME
SE TOQUE
SE CUIDE
Outubro Rosa
Mês de Prevenção ao Câncer de Mama.
TELE-ENTREGA
(54) 99927-7360
Celeiro da Neto @celeironaturedaneto
Av. General Neto, 182/Sala 2 - Centro
celeironaturedaneto.com.br


Toda história de cuidado começa com a informação.
O Outubro Rosa reforça a importância da conscientização, do acompanhamento médico e do diagnóstico precoce.
Quando uma investigação diagnóstica é necessária, o exame anatomopatológico desempenha um papel importante na caracterização das alterações encontradas, contribuindo para a definição da conduta médica.
Nos laboratórios do IPPF, diferentes metodologias e uma equipe especializada atuam para oferecer diagnósticos precisos e confiáveis.
Porque informação também é cuidado.
O CAMINHO ATÉ O DIAGNÓSTICO
1 ALTERAÇÃO IDENTIFICADA
2 INVESTIGAÇÃO E BIÓPSIA
3 PREPARAÇÃO DA AMOSTRA
4 ANÁLISE ANATOMOPATOLÓGICA
5 DIAGNÓSTICO E CONDUTA MÉDICA
Na patologia, cada detalhe pode fazer a diferença na vida de alguém.
IPPF PATOLOGIA E BIOLOGIA MOLECULAR Passo Fundo e Itajaí
KOZMA Chapecó
IMUNOCORE Florianópolis
IPPF. HÁ MAIS DE 50 ANOS, PRECISÃO QUE GERA CONFIANÇA.
Acesse www.ippf.com.br ou siga @patologia.ippf e conheça mais sobre nossa história e serviços.