ano25
nº 290
Setembro 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



Alergia e os riscos para a saúde.

página 11



A dor me parou, a corrida me reergueu.

página 17













Uma técnica **inovadora** de **transformação energética**

Touch Vibration é uma prática terapêutica contemporânea que vem se destacando pelos resultados surpreendentes na liberação de registros energéticos e na restauração do equilíbrio interno, ativando a sua conexão com a luz divina que está presente em tudo. Cada sessão é única e se apresenta como um convite à transformação: liberando as memórias que ficam armazenadas no corpo, muitas vezes por longos períodos, são liberados, permitindo que o organismo assuma uma nova forma de funcionamento mais leve, fluida e saudável.

O propósito

O propósito do *Touch Vibration* é reconduzir o corpo e o ser ao seu estado de originalidade, um espaço de autenticidade, acolhimento, autocuidado e bem-estar. Ao se abrir para essa experiência, você se reconecta com sua própria essência, acessando uma vida mais equilibrada e alinhada.

Como funciona?

É uma ferramenta energética que atua em sintonia com as vibrações do seu Ser. Assim como música ressoa em diferentes notas, essa técnica interage com seus registros energéticos, dissolvendo bloqueios e restabelecendo novas conexões para trazer mais harmonia.

- Atua diretamente no campo energético e celular;
- Dissolve memórias e padrões que limitam;
- Libera espaço para novas formas de viver;
- Estimula o corpo a vibrar em frequências mais elevadas.

Por que experimentar?

Assim como pegadas na areia registram passos, também carregamos marcas energéticas que influenciam nossa trajetória. O *Touch Vibration* funciona como uma onda suave que apaga essas marcas, oferecendo a oportunidade de:

- Quebrar padrões repetitivos;
- Dissolver bloqueios emocionais e energéticos;
- Restaurar o fluxo vital;
- Renovar energias estagnadas;
- Despertar clareza e equilíbrio interior.

É um verdadeiro catalisador de mudanças, capaz de abrir caminhos para transformações profundas e surpreendentes. Podemos viver de forma mais leve e feliz conectados com corpo, mente e espirito. Não tem relação com religião simplesmente com a energia que está disponível para quem está escolhendo mudar sua forma de viver.

Aplicação

- Sessões podem ser realizadas presencialmente ou à distância;
- O tempo de duração é variável, de acordo com a necessidade energética do momento;
- Relatos de transformação estão disponíveis em: @touchvibration

Criador da Técnica: Alessandro Ribeiro Peixoto



Fonte:
Aline Andrade
Terapeuta
@aline._andrade
(54) 98106-0014

Curiosidades do Organismo Humano

Soluço
Ainda não se sabe, exatamente, o que é capaz de engatilhar as causas do soluço em um paciente. Entre as causas mais comuns de soluço, ressaltamos: a ingestão excessivamente rápida de alimentos e bebida; fumar cigarros e mascar chicletes. O soluço também pode acontecer por causas psicológicas, como a ansiedade e a agonia. A tristeza e a depressão, assim como o luto, também podem acabar por desencadear episódios de soluço. O estresse também é uma causa comum de soluços.

Bocejo
É um ato involuntário e natural do corpo humano, e geralmente acontece em momentos de sono, cansaço ou tédio. Alguns estudos relacionam o bocejo com a regulação da temperatura corporal e níveis de estresse.

Espirro
É um reflexo natural para expulsar invasores como poeira, vírus ou ácaros das vias respiratórias. O nervo trigêmeo percebe a irritação e transmite um sinal ao cérebro, que ativa os músculos das costas e do abdômen, resultando na expulsão do ar.

Arrepio
É uma resposta natural do corpo a alguns ambientes ou pode ser um sintoma de doença. A contratura muscular repetida e involuntária gera calor e repõe a temperatura aquando do arrefecimento corporal ou ambiental ou a eleva ligeiramente, como resposta a estímulos internos ou externos.

Dedos enrugados
Assim como os carros de corrida usam pneus lisos em pistas secas e pneus com ranhuras em dias de chuva, temos pontas dos dedos lisas em circunstâncias secas e dedos enrugados quando nos molhamos, afirmam os cientistas. Mas não é só para segurar as coisas com mais firmeza que as rugas servem: elas permitem que a água escorra para fora, diminuindo a chance de escorregarmos.





ViveBem
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.



IMAGINE VIVER COM MENOS DEPENDÊNCIA DOS ÓCULOS

No Hospital de Olhos Lions de Passo Fundo, a **cirurgia refrativa** é realizada para a correção de **miopia**, **hipermetropia**, **astigmatismo** e **presbiopia**, a conhecida "vista cansada".

O procedimento modifica a curvatura da córnea para melhorar o foco da visão, oferecendo a possibilidade de **reduzir ou até eliminar a necessidade de óculos e lentes de contato**, conforme cada caso.

Para saber se você pode realizar a cirurgia, é necessário passar por uma **avaliação oftalmológica completa**, com exames específicos e orientação especializada.

Agende sua avaliação e descubra uma nova forma de enxergar a vida.

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 34918

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

Viver mais é uma conquista. Financiar essa longevidade é o desafio.

Durante boa parte da história da humanidade, a grande preocupação das pessoas era viver mais. Os avanços da medicina, das condições de higiene, da alimentação e da tecnologia ajudaram a transformar essa realidade. Hoje, a expectativa de vida dos brasileiros ultrapassa os 75 anos, e muitas pessoas chegarão aos 80, 90 anos ou mais com qualidade de vida. Se por um lado essa é uma das maiores conquistas da sociedade moderna, por outro ela traz um desafio que nem sempre recebe a devida atenção: como financiar uma vida mais longa?

Quando pensamos em planejamento financeiro, é comum focarmos nos próximos meses ou anos. Planejamos uma viagem, a troca do carro, a compra de um imóvel ou a educação dos filhos. No entanto, poucas pessoas param para refletir sobre uma questão fundamental: por quantos anos precisaremos sustentar nosso padrão de vida após o encerramento da vida profissional? Essa pergunta se torna cada vez mais relevante à medida que a população envelhece.



Na economia, existe um conceito chamado **risco de longevidade**, que representa a possibilidade de uma pessoa viver mais tempo do que seus recursos financeiros conseguem suportar. Em outras palavras, é o risco de sobreviver ao próprio patrimônio. Embora pareça um cenário distante, ele já faz parte da realidade de muitos países e começa a se tornar uma preocupação crescente também no Brasil.

Essa mudança exige uma nova forma de enxergar o dinheiro. Se nossos avós precisavam planejar poucos anos de aposentadoria, as novas gerações talvez precisem financiar duas ou até três décadas sem a mesma capacidade de geração de renda. Isso torna ainda mais importantes temas como previdência, investimentos de longo prazo e formação de patrimônio. Quanto mais cedo começamos a pensar nessas questões, menor tende a ser o esforço financeiro necessário no futuro.

Outro aspecto relevante é que viver mais também significa conviver por mais tempo com despesas relacionadas à saúde, cuidados especializados e adaptações na rotina. São custos que nem sempre aparecem no orçamento atual, mas que podem se tornar significativos ao longo dos anos. Por isso, o planejamento financeiro para a longevidade não deve ser visto como pessimismo, mas como uma forma de preservar autonomia e qualidade de vida.

A boa notícia é que o tempo pode ser um grande aliado. Os juros compostos, frequentemente chamados de “juros sobre juros”, permitem que pequenos aportes feitos de forma consistente cresçam ao longo dos anos. A mesma longevidade que aumenta os desafios também amplia o potencial de construção de patrimônio para quem se prepara com antecedência.

Viver mais é uma conquista da humanidade. Mas transformar essa conquista em tranquilidade exige planejamento. Afinal, uma vida longa merece ser acompanhada de segurança financeira, liberdade de escolha e qualidade de vida para aproveitar tudo aquilo que o futuro ainda pode oferecer.



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





Até que ponto é preciso sofrer para reconhecer que algo não vai bem?



Existe uma pergunta que muitas pessoas fazem antes de procurar ajuda, ainda que nem sempre a formulem assim: será que o que estou sentindo é grave o bastante? O pensamento é de que há quem esteja passando por problemas maiores, enfrentando situações mais difíceis ou lidando com perdas, doenças e separações que parecem justificar mais claramente a necessidade de buscar ajuda. Diante dessa comparação, é comum concluir que talvez seja melhor esperar passar, melhorar ou até que alguma coisa fique realmente difícil de suportar. O problema é que esse "realmente difícil" pode demorar muito para chegar e, até lá, você pode passar bastante tempo convivendo com algo que já está lhe fazendo mal.

Nem sempre o sofrimento impede alguém de seguir a vida. É possível continuar trabalhando, cuidando da casa e dos filhos, encontrando amigos e cumprindo compromissos e, ainda assim, perceber que alguma coisa não está bem. Às vezes, aparece como irritação constante, dificuldade para dormir, cansaço, falta de prazer nas coisas que antes faziam sentido ou a sensação de estar apenas dando conta do dia. Na impressão de que se está vivendo uma vida que funciona por fora, mas já não faz tanto sentido por dentro. Como essas situações nem sempre são percebidas como um grande problema, acabam sendo normalizadas. "Eu sou assim mesmo", "é uma fase", "estou apenas cansado". E, muitas vezes, passam meses ou até anos antes que alguém se permita perguntar com mais cuidado o que está acontecendo.

Existe também uma ideia bastante presente na nossa cultura de que pedir ajuda deveria acontecer apenas quando já não conseguimos mais dar conta sozinhos, como se procurar um profissional fosse um último recurso, reservado para quem chegou ao limite. Isso faz com que muita gente espere o sofrimento aumentar para considerar legítimo aquilo que já vinha sentindo.

Mas, sofrimento não é uma competição. Não é preciso estar pior do que outra pessoa para que aquilo que você sente seja importante. Uma dificuldade não precisa ser a maior da sua vida para merecer atenção.

Na psicanálise, não é necessário chegar com um problema perfeitamente definido. Muitas pessoas procuram um psicanalista justamente porque não conseguem explicar muito bem o que está acontecendo. Sabem que alguma coisa mudou, que estão repetindo situações que não gostariam de repetir, que determinada relação causa sofrimento ou que existe uma insatisfação que não conseguem nomear. A fala vai permitindo que essas questões apareçam aos poucos, no tempo de cada pessoa.

Isso não significa que toda tristeza, preocupação ou fase difícil precise necessariamente de um processo de análise. A vida também é feita de momentos difíceis, e nem todo sofrimento é sinal de que há algo errado que precise ser corrigido. A questão é outra: o que acontece quando aquilo que estamos vivendo começa a ocupar espaço demais, a se repetir ou a interferir na maneira como nos relacionamos conosco e com os outros?

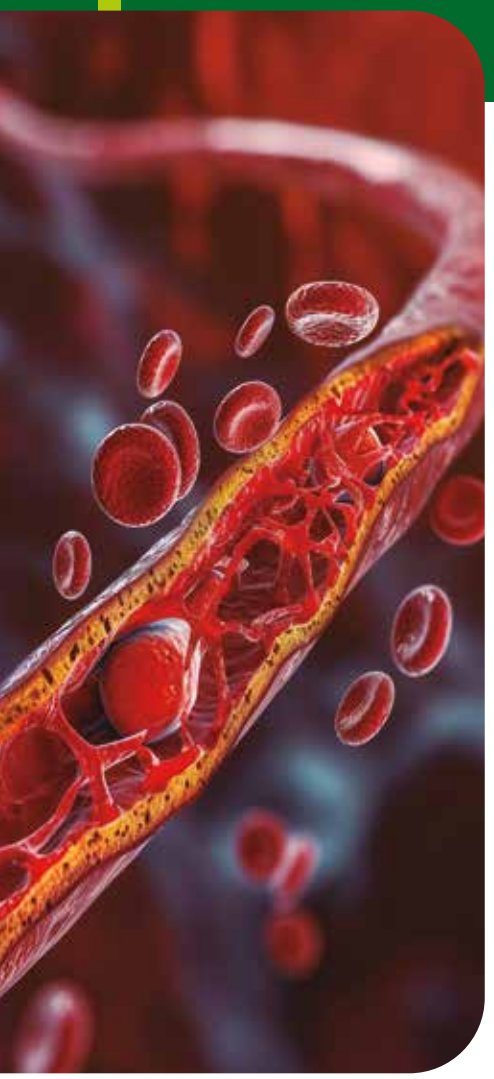
Talvez seja aí que a pergunta inicial possa mudar. Em vez de "será que estou mal o suficiente para precisar de ajuda?", talvez seja mais interessante perguntar: o que está acontecendo comigo e por que isso tem me afetado tanto? Não é preciso esperar chegar ao limite para começar a olhar para si. Às vezes, procurar ajuda não é reconhecer que você não consegue mais. É perceber que existe algo que merece ser compreendido antes que seja preciso chegar tão longe.



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



Aterosclerose



A aterosclerose é a principal causa de morte no mundo ocidental. É caracterizada pelo depósito de gordura, cálcio e outros elementos na parede das artérias, reduzindo seu calibre e trazendo um déficit sanguíneo aos tecidos irrigados por elas. Seu desenvolvimento é lento e progressivo e é necessário haver uma obstrução arterial significativa, de cerca de 75% do calibre de uma artéria, para que surjam os primeiros sintomas isquêmicos (sintomas derivados da falta de sangue).

A aterosclerose é uma doença sistêmica, acometendo simultaneamente diversas artérias do ser humano. O quadro clínico apresentado pelo paciente vai depender de qual artéria está mais significativamente obstruída:

- Caso sejam as coronárias (artérias do coração), haverá dor cardíaca durante o esforço — angina de peito — na evolução crônica ou o enfarte na evolução aguda.
- Caso sejam as carótidas (artérias do pescoço), percebem-se perturbações visuais, paralisias transitórias e desmaios na evolução crônica ou o derrame (acidente vascular encefálico) na evolução aguda.
- Caso sejam as artérias ilíacas e femorais (artérias de membros inferiores), ocorre claudicação intermitente (dor nas pernas ao caminhar), queda de pelos, atrofias da pele, unhas e musculares e até mesmo impotência coeundi (dificuldade de ereção peniana) nos casos crônicos e gangrena nos casos agudos.

Estudos epidemiológicos mostraram que a aterosclerose incide com maior frequência e intensidade em indivíduos que têm algumas características, que foram denominadas fatores de risco:

Idade: predominante na faixa de 50 a 70 anos.

Sexo: predominante no sexo masculino, pois as mulheres são protegidas, desviando suas gorduras sanguíneas para a produção de hormônio feminino (estrogênio). Após a menopausa, a proteção desaparece.

Hiperlipidemia: indivíduos que têm altos níveis de gorduras circulantes no sangue, sendo o colesterol a principal delas, depositam esse excesso nas artérias obstruindo-as progressivamente.

Tabagismo: os indivíduos que fumam têm um risco nove vezes maior de desenvolver a aterosclerose do que a população não fumante. A decisão de parar de fumar modifica favoravelmente a evolução dos pacientes sintomáticos.

Hipertensão: a hipertensão arterial provoca alterações na superfície interna das artérias, facilitando a penetração das gorduras na parede arterial.

Sedentarismo: a atividade física reduz os níveis de colesterol e favorece a circulação.

Antecedentes familiares: assim como a idade e o sexo, não podemos mudar nossa herança genética, e esse é um fator também importante, não devendo negligenciar. Há famílias que, por diversos desvios metabólicos, estão mais sujeitos à doença.

Procure um cirurgião vascular para avaliar e tratar a aterosclerose. Melhor que tratar é evitar o aparecimento da doença. Isso pode ser alcançado com uma dieta alimentar equilibrada, não fumando e praticando regularmente exercícios físicos.



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







Sua história tem mais a ver com o seu dinheiro do que você imagina



Sua relação atual com o seu dinheiro é boa ? Você se sente realizada, satisfeita ? Ou você precisa de mais mesmo sem saber porquê? Nunca é o suficiente? Não se sente segura, mesmo tendo na conta ? Sabia que a maneira que você enxerga o dinheiro na sua história tem conexão direta como atualmente você usa ele ?

Digamos que você ouvia com frequência: "dinheiro não dá em árvore" ou "é preciso dar duro para ganhar dinheiro". Essas falas podem até terem sido ignoradas, mas pode ser que lá no fundo elas encontrem uma morada. E isso com o passar do tempo se torna uma padrão que foi aprendido daquilo que você ouvia dos seus pais ou da família. A forma como a mãe usava o dinheiro, o que comprava, o que não comprava, se era pouco ou muito, se passava necessidade econômica, se a família estava sempre no vermelho, quantas vezes aconteceu ? O dinheiro era suado ou difícil para ganhar ?

Alguém na família tinha mais dinheiro que os seus pais ? Quem era ? Até hoje você acha que deve algo para essa pessoa ? Gratidão, sua vida, seus pais ? O dinheiro era visto como algo que despertava inveja? Raiva ? Amor ? Era visto como símbolo de justiça ou de abuso ?

Tem alguma história na família de uso indevido do dinheiro? Quem fazia isso ? Até hoje faz ? Essas são algumas das perguntas que eu realizo no meu consultório, para ampliar o olhar da cliente sobre como o dinheiro atua para ela hoje. Sabemos que o dinheiro é uma necessidade básica. Pois sem ele não podemos comprar e pagar muitas coisas.

De repente, você já ouviu que "dinheiro é sujo" "quem é rico é arrogante" e por aí vai. Secretamente pode até ser que desperte um receio de ter dinheiro. A mente possui muitas defesas, e o autoconhecimento pode revelar algumas das suas. Dinheiro também pode ser usado para manipular, controlar e mesmo como violência. Falas como:

"Mas ele é tão bom para os meninos, não falta nada, ele compra a comida e inclusive ele não quer que eu trabalhe porque quer me preservar, e ele que é o homem da casa. Mas quando vou falar que quero ter o meu dinheiro para comprar as minhas coisas pessoais, ele diz que ele me dá tudo. Mas ao mesmo tempo eu preciso ficar pedindo e justificando onde vou gastar"

Pode até soar como zelo e até mesmo um combinado do casal no momento. Mas a forma que o dinheiro é comunicado para essa mulher pode gerar culpa, baixa autoestima e inferioridade.

Percebe como o dinheiro tem muitos significados secretos ? Às vezes ele é dado somente para ser retirado, prometido mas nunca recebido, negado e depois dado além da expectativa. Normalmente os problemas financeiros são apenas a ponta de um iceberg, podendo ocultar problemas mais profundamente escondidos entre as relações. Essa força secreta do dinheiro envolve todos nós _ irmãos, irmãs, jovens e velhos _ em nome do amor, da raiva, da vaidade e da compaixão. E a sua história é a chave para abrir essas portas e compreender hoje a sua relação com o dinheiro.



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





Terapia Neural: *uma aliada no alívio das contraturas musculares*



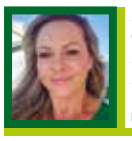
Quem nunca sentiu aquele incômodo de um músculo duro, dolorido, que parece não relaxar de jeito nenhum? Essas chamadas contraturas musculares podem surgir após esforço físico, má postura, estresse ou até sem motivo aparente. E muitas vezes, mesmo com alongamentos e massagens a dor insiste em voltar.

É nesse cenário que a Terapia Neural surge como uma alternativa interessante. Trata-se de uma técnica que utiliza pequenas aplicações de anestésico local em pontos específicos do corpo, mas com um objetivo diferente do que estamos acostumados: não é para anestesiar, e sim para regular o sistema nervoso.

Nosso corpo funciona como uma grande rede elétrica. Quando sofremos algum trauma físico ou emocional, essa rede pode ficar em "curto circuito," gerando respostas como dor, tensão e contraturas.

A Terapia Neural atua como um "reset" ajudando o organismo a retomar seu equilíbrio natural. No caso das contraturas musculares ela auxilia o músculo a sair desse estado de defesa permanente, proporcionando alívio da dor e melhora da mobilidade. O resultado costuma ser percebido de forma rápida, muitas vezes na primeira sessão.

Mais do que tratar o sintoma, a Terapia Neural busca trazer o corpo de volta ao seu equilíbrio, respeitando a individualidade de cada paciente.



Fonte:
Carina Tagliari
Fisioterapeuta – Crefito5/ 75.750-F
Pilates – Microfisioterapia - Fisioterapia Injetável
(54) 98121-9229 / 99924-8792
@carinatagliari

Adri Gourmet
RESTAURANTE
Comida saudável é comida boa.
Já conhece este Buffet no centro de Passo Fundo com espaço ao ar livre com comida de vó?
Buffet variado
Sobremesas cortesia
Endereço: Rua Morom, 1303
Telefone/WhatsApp: (54) 98141-6189
Faça seu evento conosco.
Acompanhe nosso Instagram.

Cortinas limpas, casa renovada!
Deixe a poeira e os odores com a Lav & Leva e traga mais leveza, frescor e bem-estar para seus ambientes.
E ainda!
Autosserviço Cobertores
Edredons Tapetes Ternos
Vestidos de festa Lavagem a seco
Lavagem de tênis Bicho de pelúcia
Uniformes de empresas
LAVAGEM PROFISSIONAL
RETIRE TUDO PRONTINHO
BUSCA
Lavamos e secamos suas roupas com rapidez e eficiência, usando os melhores produtos e equipamentos.
54 3622-7393 54 99697-1066
Rua XV de Novembro, 685
Sala 03 - Centro
@laveleva.pf
LAV & LEVA
LAVANDERIA

A nutrição aliada ao tratamento da endometriose

A Endometriose trata-se da presença de células do Endométrio (uma mucosa que reveste a parede interna do útero) fora da cavidade uterina, podendo atingir ovários, intestino, bexiga. Com isso, em vez de serem expelidas, elas migram para o sentido oposto, voltando a multiplicar-se e a sangrar. Uma dieta equilibrada, combinada com uma profunda avaliação nutricional, é uma aliada fundamental no tratamento de pacientes com Endometriose, uma doença inflamatória que afeta cerca de 10% das mulheres em idade reprodutiva. Dentre os sintomas da Endometriose estão: dor pélvica crônica, dor ao urinar ou evacuar, dor durante a relação sexual e uma razão comum para a infertilidade.



O acompanhamento com um profissional de Nutrição ajuda a melhorar a qualidade de vida de quem tem esta patologia. O nutricionista conduz a avaliação nutricional, identifica a necessidade de redução de gordura corporal, verifica os hábitos alimentares atuais da paciente, analisa os exames laboratoriais e os sinais/sintomas que, em conjunto, irão ajudá-lo a prescrever uma dieta rica em alimentos anti-inflamatórios, um aporte adequado de fibras e suplementação quando necessário. O objetivo será contribuir para o equilíbrio nutricional e, consequentemente, reduzir o risco do aumento da inflamação.

O consumo de frutas, vegetais, gorduras poli-insaturadas (como o ômega 3), a ingestão adequada de cálcio e aporte adequado de antioxidantes devem fazer parte da alimentação de quem tem Endometriose, tanto para redução do risco como na estratégia complementar ao tratamento da doença. Por outro lado, um excesso de ingestão de carne vermelha, gordura saturada, gorduras trans, álcool, cafeína e alimentos ultraprocessados, ricos em açúcar e gordura, são fatores que podem aumentar o risco da Endometriose.

Há estudos que indicam que a suplementação de nutrientes e compostos bioativos antioxidantes, a exemplo de vitaminas C e E, minerais como selênio e zinco, fitoquímicos e resveratrol são benéficos no tratamento e prevenção da doença. E, por ser uma doença crônica, o tratamento da Endometriose deve ser feito durante toda a vida. Hoje em dia, o papel da alimentação saudável como parte do tratamento está bem estabelecido. Manter uma boa dieta pode ter impacto significativo no controle dos sintomas.



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



Pressão alta

A pressão alta é uma doença crônica caracterizada por níveis de pressão arterial persistentemente acima de 140 x 90 milímetros de mercúrio (mmHg), medida em consultório médico, em adultos. Na maioria dos casos, pressão alta não provoca sintomas, mas algumas pessoas podem sentir dor de cabeça, alterações da visão ou tonturas. A hipertensão arterial normalmente não tem uma causa específica, sendo mais comum em caso de alimentação rica em sal e sedentarismo. No entanto, em alguns casos pode acontecer devido a doenças renais ou dos vasos sanguíneos, por exemplo.

Em caso de suspeita de pressão alta, é recomendado consultar o cardiologista, que poderá recomendar a redução na quantidade de sal na dieta, a perda de peso, a prática de atividade física e o uso remédios para controlar a pressão arterial.

Os principais sintomas de pressão alta são:

- Enjoo e vômitos;
- Tontura e/ou perda do equilíbrio;
- Dor de cabeça;
- Sonolência ou confusão mental;
- Visão embaçada;
- Dificuldade para respirar;
- Formigamento em partes do corpo.

No entanto, a pressão alta é uma doença silenciosa e, normalmente, não causa qualquer sintoma, exceto nos casos mais graves, como em crises hipertensivas. Por esse motivo, é comum que se tenha pressão alta por vários anos antes que o diagnóstico seja feito. A melhor forma de se identificar a pressão alta é fazer medições regulares da pressão arterial em casa, para verificar quando está acima de 130 x 80 mmHg. Além disso, é recomendado fazer check-ups 2 a 3 vezes por ano com o clínico geral ou o médico de família, por exemplo.



Como confirmar o diagnóstico

A pressão é considerada alta quando a pressão arterial medida em consultório pelo médico é igual ou superior a 140 x 90 mmHg. No entanto, o diagnóstico de hipertensão é confirmado pelo cardiologista ou clínico geral medindo-se a pressão em 2 ou mais consultas, com intervalo de dias ou semanas. É importante que as medições sejam feitas por um profissional de saúde, pois é preciso saber medir corretamente a pressão arterial para evitar erros na avaliação dos resultados. Na suspeita de hipertensão, o médico pode ainda indicar exames, como exame de urina e de sangue, e eletrocardiograma, para avaliar o funcionamento de órgãos, como o coração e os rins, e identificar a possível causa da pressão alta.

Fonte:
www.tuasaude.com







Alergias e os riscos para a saúde

A alergia é uma condição sistêmica que afeta todo o corpo, desencadeada por fatores ambientais e alimentares, e que pode provocar complicações graves de saúde. O diagnóstico precoce e os tratamentos preventivos permitem que os pacientes tenham uma vida com qualidade e bem-estar. As alergias são uma preocupação crescente no Brasil e no mundo, afetando milhões de pessoas de todas as idades, desde recém-nascidos até idosos. Em casos de reações severas, as alergias e os riscos para a saúde podem causar complicações graves.

Estudos indicam que cerca de 30% da população brasileira sofre de algum tipo de alergia. As mais comuns incluem rinite alérgica, asma, dermatite e alergias alimentares. A taxa registrada no Brasil é similar à média mundial, de acordo com a OMS. Os registros de casos de alergia têm aumentado nas últimas décadas, como consequência de dietas inadequadas, alto consumo de produtos industrializados, urbanização, poluição do ar e estilo de vida sedentário. Por isso, compreender a extensão e os impactos das alergias é crucial para desenvolver estratégias eficazes de prevenção, diagnóstico e tratamento.

Registros mais comuns de alergia no Brasil

A rinite alérgica é uma das condições alérgicas mais frequentes no Brasil, afetando aproximadamente 20% das crianças e 15% dos adultos. Já em relação à asma, estima-se que 10% da população brasileira sofra com a doença, que possui maior incidência entre crianças e adolescentes. A asma alérgica é uma das principais causas de hospitalização entre jovens no Brasil. A incidência de alergias alimentares no Brasil é semelhante à de outros países, afetando cerca de 6% das crianças e 3% dos adultos. Os alérgenos alimentares mais comuns incluem leite, ovos, amendoim, nozes, trigo, soja e frutos do mar. Por último, a dermatite atópica atinge cerca de 10% das crianças brasileiras e pode persistir na idade adulta. É caracterizada por coceira intensa e inflamação da pele.

Alergias crônicas, como asma e dermatite atópica, prejudicam significativamente a qualidade de vida dos pacientes, causando desconforto físico e impacto emocional, especialmente em crianças.

Quais são os principais sintomas das alergias?

Os sintomas das alergias variam de acordo com a pessoa e o alérgeno em questão. Alguns dos mais comuns incluem:

- **Rinite:** coceira, espirros frequentes, coriza, congestão nasal e obstrução das vias aéreas.
- **Conjuntivite:** coceira, vermelhidão, lacrimejamento e inchaço nos olhos.
- **Dermatite:** coceira, vermelhidão, urticária, inchaço e erupções cutâneas.
- **Asma:** dificuldade para respirar, chiado no peito, tosse e aperto no peito.
- **Reações alimentares:** náuseas, vômitos, diarreia, cólicas abdominais e, em casos graves, inchaço da garganta e dificuldade para respirar.

Em crianças de até três anos, prevalecem reações cutâneas e alimentares, causadas por clara de ovo, trigo e oleaginosas. Entre três e sete anos, alergias respiratórias, como asma, são mais comuns.

Já na adolescência e na fase adulta, a rinite alérgica é frequente, causada por poeira e pêlos de animais.

Em alguns casos raros, as alergias podem evoluir para quadros mais graves, como a anafilaxia, uma reação alérgica severa que pode ser fatal.

Outros sintomas associados são febre, sangramentos, fraqueza e indisposição.

Por isso, o atendimento médico de emergência é crucial em casos de sintomas severos.

Quais são as causas das alergias?

As causas exatas das alergias ainda não são totalmente compreendidas, mas diversos fatores contribuem para o seu desenvolvimento, incluindo:

- **Genética:** a predisposição genética é um fator importante, com maior risco para quem possui familiares com alergias.
- **Exposição precoce a alérgenos:** o contato frequente com alérgenos durante a infância, especialmente nos primeiros anos de vida, aumenta o risco de desenvolver alergias.
- **Sistema imunológico:** pessoas com um sistema imunológico mais sensível podem ter maior propensão a desenvolver alergias.
- **Fatores ambientais:** a poluição do ar, o tabagismo e o uso excessivo de antibióticos podem contribuir para o desenvolvimento de alergias.

Intolerância do organismo a certos tipos de substâncias, como lactose e glúten.

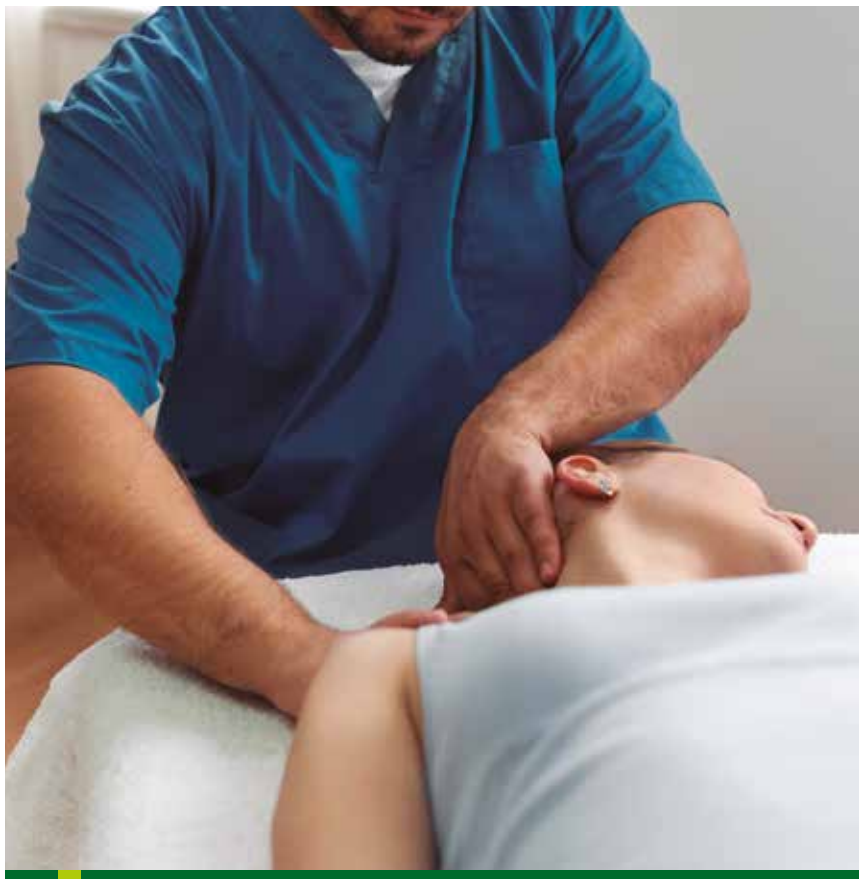
Embora não exista cura definitiva para as alergias, há diversos tratamentos eficazes para controlar os sintomas e melhorar a qualidade de vida.

Fonte:
www.tuasaude.com









Reabilitação vestibular

O que é?

A Reabilitação Vestibular é um tratamento complementar, não invasivo, baseado em um grupo de exercícios personalizados (conforme necessidade do paciente) que -em conjunto com uso de medicamentos quando indicados, modificações dos hábitos de vida e orientação alimentar - tem o objetivo de reduzir os sintomas de tontura e promover a recuperação do equilíbrio corporal.

Para quem é indicado ou em quais situações?

A terapia é indicada para pessoas com labirintite (inflamação do labirinto) bem como perturbação do equilíbrio corporal, ilusão de movimento, sensação de instabilidade, flutuação, oscilação, vertigem crônica (sensação rotatória de objetos ou de si próprio), vertigem aguda, vertigem por mudança de postura, pacientes idosos com alteração de equilíbrio que apresenta quedas e desvio de marcha, tontura em veículos em movimento, desconforto em lugares movimentados (shopping centers, supermercados e feiras).

Como é realizado?

Para a realização da reabilitação vestibular é necessário avaliação de um fisioterapeuta especializado. O tratamento baseia-se em manobras de reabilitação específicas para a vertigem posicional (reposicionamento dos cristais) e exercícios físicos direcionados e repetitivos, selecionados de acordo com as queixas do paciente e a alteração funcional, os exercícios envolvem movimentos de cabeça, olhos e tronco e é imprescindível o acompanhamento do profissional neste processo.



Fonte:
Rodrigo Medeiros
Fisioterapia e Osteopatia
Crefito 107127 F
(54) 99971-9261
@drrodrigomedeiros.osteopatia



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



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

Na prática, isso aparece em situações comuns do dia a dia. Estar excessivamente disponível para atender demandas externas, ficar até mais tarde no trabalho mesmo já estando sobrecarregada, concordar com decisões para evitar desconforto ou permanecer em relações que desgastam. São pequenas concessões que, somadas, promovem uma desconexão em relação a si mesmas.

As consequências não demoram a aparecer. Cansaço, irritação, sentimento de injustiça. Emoções que apontam um incômodo real, mas que nem sempre é nomeado. Dizer “sim” para tudo e para todos pode parecer mais fácil no momento, mas pode gerar um alto custo emocional.

E por que é tão difícil estabelecer esses limites? Muitas vezes, ao tentar dizer “não”, surge o medo de ser vista como egoísta ou de se tornar uma pessoa ruim por recusar um pedido. No fim, tanto o “sim” quanto o “não” podem gerar desconforto. A diferença está em escolher qual deles não te afasta de quem você é, dos seus valores e do que faz sentido para a sua vida.

Aprender a dizer “não” te faz uma pessoa mais coerente com seus limites, e te ajuda a se posicionar com mais honestidade. Mas, isso raramente acontece sozinho, porque envolve lidar com culpa, medo e padrões antigos que já foram naturalizados. A psicoterapia pode ajudar justamente nesse processo, oferecendo um espaço para entender essas repetições, questionar padrões e construir formas de lidar com o desconforto de talvez desagradar. E assim, o “não” deixa de ser um problema e passa a ser uma escolha mais consciente, alinhada com o que faz sentido para você.



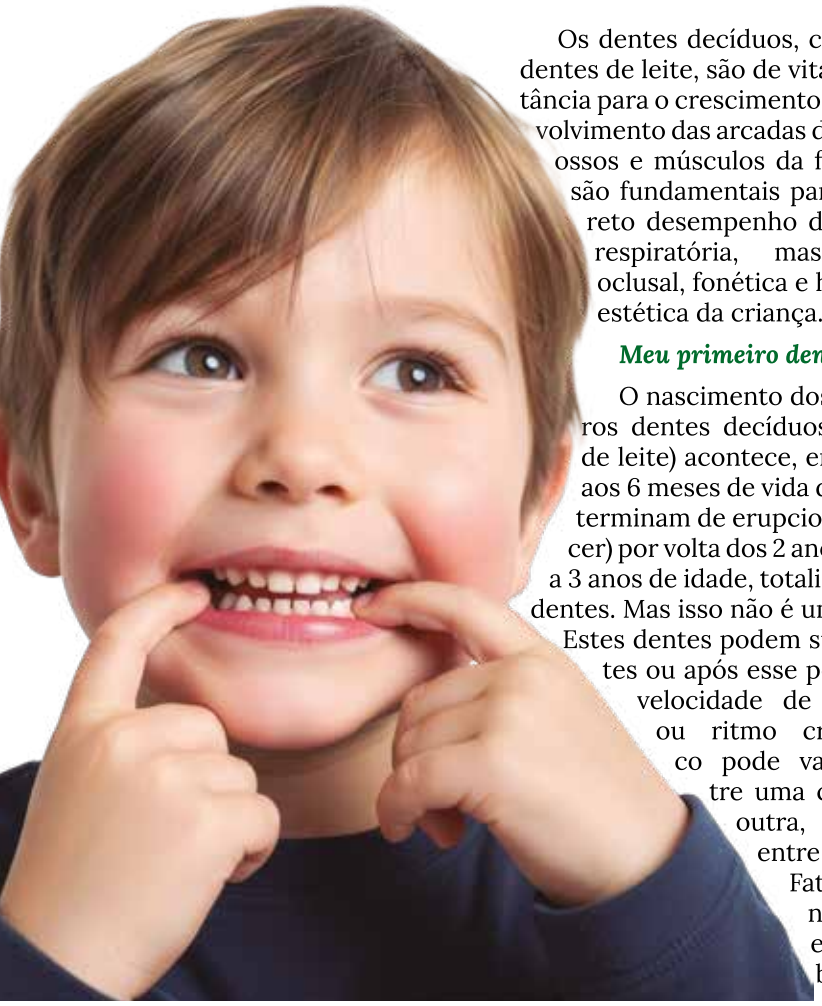
Fonte:
Josiane Antunes Camargo
Psicóloga - CRP 07/31832
(54) 99136-3616
@psicojosianecamargo





Odontopediatria para bebês

Vamos cuidar dos dentinhos de leite?



Os dentes decíduos, chamados dentes de leite, são de vital importância para o crescimento e desenvolvimento das arcadas dentárias, ossos e músculos da face. Eles são fundamentais para o correto desempenho da função respiratória, mastigatória, oclusal, fonética e harmonia estética da criança.

Meu primeiro dentinho

O nascimento dos primeiros dentes decíduos (dentes de leite) acontece, em média, aos 6 meses de vida do bebê e terminam de erupcionar (nascer) por volta dos 2 anos e meio a 3 anos de idade, totalizando 20 dentes. Mas isso não é uma regra! Estes dentes podem surgir antes ou após esse período. A velocidade de erupção ou ritmo cronológico pode variar entre uma criança e outra, inclusive entre irmãos. Fatores genéticos e/ou ambientais podem influenciar a sequência fisiológica de irrompimento. Caso haja alguma alteração, o desenvolvimento e direcionamento dos ossos maxilares e suas funções podem ficar comprometidos. O Odontopediatra saberá diagnosticar precocemente e realizar as intervenções preventivas e/ou corretivas, caso necessário. Por isso, o acompanhamento odontopediátrico periódico é fundamental.

Sim, dente de leite dói

O dentinho de leite possui raiz. No interior dela, há canais por onde passam nervos e vasos sanguíneos, chamados de polpa. Os dentes permanentes se formam muito perto dessa raiz e se ¨alimentam¨ dela para nascer, o que chamamos de reabsorção radicular do dente decíduo. Lesões profundas de cárie e alguns traumas nos dentes de leite podem atingir a polpa, provocando inflamações e/ou infecções, podendo causar dor e até necrose pulpar. Nestes casos, o tratamento de canal (Endodontia) deve ser realizado, para evitar danos aos dentes permanentes em formação, que estão próximos.

Higiene bucal supervisionada

Todas as escovações da criança devem ser supervisionadas por um adulto até os oito anos de idade. A escovação da noite deve ser feita pelos pais, por ser a mais importante. As crianças devem dormir todas as noites com a boca limpa e higienizada. Utilize pastas de dente com flúor, desde o nascimento do primeiro dentinho, na concentração indicada pelo Odontopediatra. O flúor é um importante aliado na prevenção e tratamento da doença cárie.

Mamãe e papai

Seja exemplo para o seu pequeno! Pais que têm o hábito diário de escovar e cuidar dos próprios dentes, cuidarão da Saúde Bucal do seu bebê. No início, a criança pode até resistir à escovação. Mas, com paciência e carinho, a sementinha do cuidado estará sendo plantada para o resto de sua vida!



Fonte:
Dra. Claudia Simone Cervi
Odontopediatria e Saúde da Família
CRO/RS 11617
(54) 99940-3637
@claudiasimonecervi





HSVP de Passo Fundo realiza primeiro implante de marcapasso intracardíaco sem eletrodos no interior do RS



Marcapasso intracardíaco implantado no HSVP, com tamanho semelhante ao de uma cápsula, é considerado o menor marcapasso do mundo

Procedimento inédito em Passo Fundo amplia o acesso da população a uma das mais modernas tecnologias para o tratamento das arritmias cardíacas

O Hospital São Vicente de Paulo (HSVP), de Passo Fundo, realizou, na última semana, o primeiro implante de um marcapasso intracardíaco sem eletrodos no interior do Rio Grande do Sul. O procedimento foi conduzido pelo médico eletrofisiologista Dr. Luciano Backes, especialista em arritmias cardíacas, em conjunto com o cirurgião cardiovascular Dr. Marcelo Momoli, Dr. Alcides D'Artagnan Bueno Nunes (anestesiologista) e contou com o suporte técnico da especialista em eletrofisiologia da Medtronic, Dra. Karina Andrade.

Conhecido como marcapasso intracardíaco ou marcapasso sem eletrodos, o dispositivo, considerado o menor marcapasso do mundo, representa uma nova geração de estimulação cardíaca. Diferentemente dos modelos convencionais, ele é implantado diretamente no interior do coração por meio de um cateter introduzido pela veia femoral, dispensando incisões no tórax, cabos (eletrodos) e o gerador implantado sob a pele.

Segundo o Dr. Luciano Backes, a tecnologia representa um importante avanço na eletrofisiologia cardíaca. "O marcapasso intracardíaco é uma das maiores evoluções no tratamento das bradiarritmias. Em pacientes criteriosamente selecionados, ele proporciona excelentes resultados, com menor risco de complicações e recuperação mais rápida, permitindo o retorno precoce às atividades habituais."

Com tamanho semelhante ao de uma cápsula, o dispositivo oferece elevada segurança e reduz significativamente o risco de complicações relacionadas aos eletrodos, como fraturas, deslocamentos, obstruções venosas e infecções. Além disso, por não exigir a criação de uma bolsa subcutânea para acomodação do gerador, proporciona maior conforto ao paciente e uma recuperação mais rápida.

Para o Dr. Marcelo Momoli, a realização desse procedimento demonstra a capacidade técnica e o compromisso do Hospital São Vicente de Paulo com a incorporação de novas tecnologias. "Trazer essa tecnologia para o interior do Estado significa oferecer aos pacientes da nossa região um tratamento disponível nos grandes centros, sem necessidade de deslocamento para as capitais. É um avanço importante para a cardiologia regional."

Com a incorporação dessa tecnologia, o HSVP reforça seu compromisso com a inovação, a excelência assistencial e a oferta de tratamentos de alta complexidade, consolidando Passo Fundo como um dos principais polos de cardiologia do Sul do Brasil. O avanço amplia o acesso da população a uma alternativa moderna, minimamente invasiva e altamente eficaz para o tratamento dos distúrbios do ritmo cardíaco, especialmente indicada para pacientes que necessitam de estimulação cardíaca ventricular e apresentam maior risco de infecção, dificuldade de acesso venoso ou histórico de complicações com marcapassos convencionais.

Fonte:
Assessoria de Comunicação - HSVP Passo Fundo
Fotos: Fabricio Monteiro - Divulgação Medtronic/Endotech





Quando o corpo fala o que a mente ainda não conseguiu dizer: Ansiedade!

Você acorda e de repente uma dor, ou aquele desconforto do nada, o que é isso? A tensão nos ombros que não passa, a rigidez no pescoço, o aperto no peito, o cansaço constante ou aquela sensação de estar sempre "ligado", mesmo quando não existe um motivo aparente para preocupação.

E se o SEU corpo estivesse tentando lhe contar uma história?

Vivemos em uma sociedade que nos ensina a pensar, produzir e resolver problemas, mas raramente aprendemos a SENTIR. Quando uma emoção não encontra espaço para ser expressa, ela não desaparece. Muitas vezes, ela encontra abrigo no CORPO. Embora seja frequentemente percebida como um fenômeno mental, a ansiedade tem efeitos profundamente físicos: respiração curta, músculos contraídos, mandíbula apertada, alterações digestivas, insônia e sensação permanente de alerta.

Estudos da Bioenergética observou que experiências emocionais podem criar padrões crônicos de tensão muscular. Ele chamou esses padrões de "couraças" ou



"armadura". Em outras palavras, o corpo aprende a se proteger de situações que geraram medo, tristeza, rejeição ou insegurança. O problema é que a proteção que um dia foi necessária pode continuar presente mesmo quando o perigo já não existe.

Pare por um instante e observe: como está sua respiração agora? Seus ombros estão relaxados ou elevados? Sua mandíbula está solta? Seu abdômen está livre ou constantemente contraído? A bioenergética propõe que corpo e emoções formam uma única realidade. Quando o corpo recupera mobilidade, presença e respiração, emoções antigas podem emergir e encontrar um caminho de reorganização. Não se trata de reviver sofrimentos, mas de permitir que o organismo volte a fazer aquilo para o qual foi naturalmente criado: sentir, adaptar-se e recuperar o equilíbrio.

É nesse contexto que a LIBERAÇÃO SOMÁTICA vem despertando interesse crescente. A proposta é simples e profunda ao mesmo tempo: ESCUTAR O CORPO. Através do toque consciente, da percepção corporal e da atenção às sensações presentes, muitas pessoas relatam redução da ansiedade, alívio de tensões musculares, melhora do sono, maior clareza emocional e uma sensação renovada de conexão consigo mesmas.

Mas talvez a pergunta mais importante não seja "qual é a minha dor?", e sim: "o que meu corpo está tentando me mostrar através dela?"

Quantas escolhas da sua vida foram feitas para evitar sentir? Quantas vezes você ignorou sinais internos para continuar atendendo expectativas externas? E como seria viver com mais presença, mais liberdade e menos medo?

O convite é simples: escute seu corpo com a mesma atenção que você dedica aos desafios da vida. Ele pode estar carregando respostas que sua mente ainda procura. E talvez, ao permitir essa experiência, você descubra que existe dentro de si uma força silenciosa esperando apenas espaço para voltar a fluir.



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





A dor me parou, a corrida me *reergueu.*

Há um ano e meio, eu não corria. Eu mal conseguia caminhar pelo peso da dor que carregava no peito. Há três anos, o meu mundo desabou quando perdi o meu filho logo no início da gestação. Quem passou por isso sabe: o silêncio dessa perda é ensurdecedor e a saudade de um futuro que não existiu machuca todos os dias.

Eu estava perdida em um momento extremamente delicado da minha vida. Foi aí que a corrida entrou na minha história. Não como um esporte, mas como uma salvação. Eu via o meu padrasto correr e admirava aquela força. Com o apoio gigante e o incentivo incansável dele e da minha mãe, eu decidi dar o meu primeiro passo.

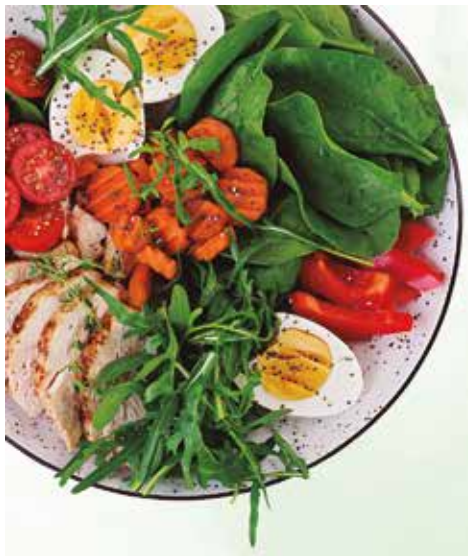
No começo, as pernas pesavam, o fôlego faltava, mas a cada quilômetro eu sentia que estava deixando um pouco daquela angústia pelo caminho. Hoje, um ano e meio depois, eu olho para trás e vejo que a corrida me salvou. Mas o verdadeiro combustível de cada corrida minha tem nome e sobrenome. Hoje, e em cada treino, eu corro pelo meu filho. Faz três anos que ele virou o meu anjo. Ele não está aqui nos meus braços, mas está no meu peito. Ele é a minha força. É por ele que eu busco o meu melhor. É por ele que eu continuo correndo.

A corrida entrou na minha vida no meu pior momento onde no meu ver não havia mais saída. A depressão, a ansiedade e o medo tomavam conta dia após dia e isso me mantinha aprisionada em meus pensamentos de dor e angústia. Não tinha vai forças pra seguir mas, a corrida mudou tudo isso é hoje cada km conta um pouco da minha história.

Hoje, quando calço meus tênis e começo a correr, sei que não estou apenas percorrendo quilômetros. Estou vencendo medos, deixando para trás um pouco da dor e me permitindo seguir em frente. A corrida não apagou a minha história, nem a saudade que carrego, mas me ensinou a transformar a dor em força e a ausência em propósito. Cada passo é uma homenagem ao meu filho, cada quilômetro é uma conquista e cada chegada me lembra que, mesmo depois de perder uma parte de mim, ainda existe uma vida inteira para viver. Eu corro por ele, por mim e por tudo aquilo que ainda posso conquistar.



Por ***Crismilli Machado da Silva***
Praticante de corrida



DA TERRA PARA A PISTA:
escolhas que movem a saúde!

O2 Assessoria Esportiva

Alimentos orgânicos da agricultura familiar fornecem sabor e **energia** para o seu dia.

A **corrida**, com orientação profissional, **transforma** essa energia em **movimento**, **evolução** e **qualidade de vida**.



- Alimentos Orgânicos
- Alimentos Funcionais
- Temperos e Especiarias
- Alimentos Integrais
- Diet e Light
- Sem Glúten e Sem Lactose
- Treinos de corrida com profissionais registrados no CREF

FEIRA ORGÂNICA — TODAS TERÇAS-FEIRAS

BANCA NOSSA TERRA
PRODUTOS ORGÂNICOS, COLONIAIS E ESPECIARIAS

ALIMENTE SUA SAÚDE.
MOVIMENTE SUA VIDA.

@bancanossaterra
54 99909-9998
Rua Uruguai, 1309 - Centro

@o2_assessoria_esportiva
Marcel 54 99632-0836
Adriana 54 99911-0209

Suicídio em adolescentes com autismo

O suicídio é uma das principais causas de morte entre adolescentes no mundo, e, nos últimos anos, pesquisas vêm mostrando que jovens com Transtorno do Espectro Autista (TEA) apresentam risco aumentado para pensamentos e comportamentos suicidas. Esse risco não é causado diretamente pelo autismo, mas por um conjunto de fatores que interagem entre si, como dificuldades de comunicação, experiências de exclusão social, sobrecarga sensorial, histórico de *bullying*, comorbidades como depressão e ansiedade, e o impacto emocional da incompreensão e estigmatização.



Sinais de alerta

Em adolescentes autistas, sinais de sofrimento emocional podem ser sutis ou atípicos. Além de falas diretas sobre morte ou autolesão, é importante observar:

- Mudanças abruptas de rotina, sono ou apetite;
- Aumento de comportamentos repetitivos ou agressividade;
- Perda de interesse por temas ou atividades de hiperfoco;
- Isolamento repentino, mesmo em contextos familiares;
- Frases sobre não se encaixar, ser um peso ou não querer viver.

Prevenção e apoio

- **Escuta ativa e acolhimento sem julgamentos:** permitir que o adolescente se expresse no seu tempo e no formato que consegue, seja verbal, escrito ou por recursos visuais;
- **Ambiente seguro e previsível:** reduzir fatores de estresse e promover espaços onde o adolescente possa ser aceito como é;
- **Intervenção profissional precoce:** acompanhamento com psicólogo, psiquiatra e equipe multiprofissional especializada no TEA;
- **Educação e sensibilização:** familiares, professores e colegas devem ser orientados sobre as particularidades do autismo e formas de inclusão;
- **Rede de apoio:** envolver escola, família e profissionais para garantir suporte contínuo.

O suicídio é um tema delicado e complexo, e em adolescentes com autismo exige atenção redobrada para compreender sinais não verbais, contextos de sofrimento e barreiras de comunicação. A prevenção passa por empatia, respeito às diferenças e ações concretas para que esses jovens se sintam pertencentes, valorizados e compreendidos.



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





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



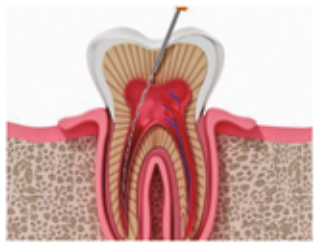
Facetas



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

Quer um anúncio com
RESULTADO?

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

JORNAL Viva Bem

ANUNCIE
54 99127-8125

@jvivabem jornalvivabem.com.br



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



Setembro de Doações:

Conscientização e solidariedade pela doação de medula óssea

Dia Mundial do Doador de Medula é comemorado em todo o mundo no terceiro sábado de setembro

O mês de setembro traz consigo não apenas a transição para a primavera, mas também a conscientização sobre um ato de solidariedade que pode salvar vidas: a doação de medula óssea. Neste período, a importância da doação é destacada por meio de campanhas e eventos que visam informar a população sobre a relevância desse gesto humano e altruísta.

A medula óssea, localizada no interior dos ossos, desempenha um papel fundamental na produção de células sanguíneas essenciais para o funcionamento do organismo. No entanto, indivíduos que sofrem de doenças do sangue, como a leucemia, muitas vezes enfrentam a necessidade de um transplante de medula óssea para ter uma chance real de recuperação.

Como ser doador

O processo de cadastro e doação é acessível e seguro, e a recompensa é imensurável. Ao se cadastrar no Redome, você se torna parte de uma rede de esperança e solidariedade. No Brasil, para se tornar um doador de medula óssea é necessário:

- Ter entre 18 e 35 anos de idade;
- Estar em bom estado de saúde;
- Não ter doença infecciosa transmissível pelo sangue (como infecção pelo HIV ou hepatite);
- Não apresentar história de doença neoplásica (câncer), hematológica ou autoimune (como lúpus eritematoso sistêmico e artrite reumatoide).

Para o cadastramento, o doador deve apresentar um documento original de identidade e preencher um formulário com suas informações pessoais. Além disso, será necessária a coleta de uma amostra de sangue (5 ml) para testes de tipificação HLA – fundamental para a compatibilidade do transplante. Depois de ter os dados cadastrados no Registro Nacional, em caso de identificação de compatibilidade com um paciente, você será contatado para realizar outros testes.

O processo de doação

A doação de medula óssea envolve procedimentos seguros e cuidadosamente conduzidos. Em muitos casos, o procedimento é realizado através da coleta de células-tronco da medula óssea do doador, um processo que requer apenas algumas horas e não compromete a saúde do doador. É um gesto de empatia que pode significar a esperança de cura para quem aguarda por um transplante.

O impacto de um simples gesto

Tornar-se um doador de medula óssea é um processo relativamente simples, mas o impacto é profundamente significativo. A possibilidade de oferecer uma segunda chance de vida a alguém em necessidade é incomparável. Todos são bem-vindos a participar desse ato de solidariedade e esperança.

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





A importância da Psicoterapia para a manutenção da saúde mental



Muitas pessoas tem a tendência de buscar pela Psicoterapia somente quando estão em intenso sofrimento, e por vezes acabam se esquecendo da importância da prevenção. A Psicoterapia desempenha um papel fundamental na manutenção da saúde mental, oferecendo um espaço seguro e acolhedor para que o indivíduo possa compreender e lidar de forma mais adaptativa com seus pensamentos, emoções e comportamentos, também de forma preventiva.

Mais do que um modo de tratamento para transtornos psicológicos, a Psicoterapia também tem um papel crucial para o autoconhecimento, desenvolvimento pessoal, melhora da autoestima e comunicação. Ela não nos dá respostas prontas e também não determina o caminho que uma pessoa deve seguir, mas a partir do processo terapêutico (construído em conjunto, a partir da relação terapeuta e paciente) pode-se favorecer a ampliação das possibilidades de escolha. Além de ensinar a pessoa a lidar de forma mais assertiva com tudo aquilo que causa sofrimento, a Psicoterapia também pode ajudar a questionar o que está produzindo sofrimento, facilitando a compreensão dos contextos em que estamos inseridos e pensar em mudanças possíveis dentro da realidade de cada um.

No decorrer da vida, não é incomum enfrentarmos situações estressantes ou que gerem sentimentos indesejados como ansiedade, tristeza, insegurança ou conflitos nos relacionamentos interpessoais. Nesses momentos pode ser importante contar com o apoio de um profissional da Psicologia, para te auxiliar a atravessar as situações difíceis com mais leveza. Entretanto, vale reforçar que a Psicoterapia não deve ser vista apenas como um recurso a ser utilizado somente nos momentos difíceis, mas sim como uma ferramenta disponível a partir do momento em que a pessoa sinta a necessidade de ter um espaço seguro para compartilhar suas vivências sem julgamentos. Ela vai muito além de uma ajuda para "resolver problemas", mas também pode servir para ampliar a consciência sobre quem somos, sobre nossas necessidades e sobre a forma como nos relacionamos com o mundo e as pessoas ao nosso redor.

É um local para aprender a estabelecer limites, lidar com mudanças, elaborar experiências e fortalecer a autonomia emocional. Cabe lembrar que reconhecer os próprios limites e buscar ajuda quando necessário não é sinal de fraqueza, mas sim uma atitude de autorresponsabilidade e compromisso consigo mesmo. Investir na sua saúde mental significa valorizar a qualidade de vida e o bem-estar, além de auxiliar na construção de uma vida mais significativa.



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







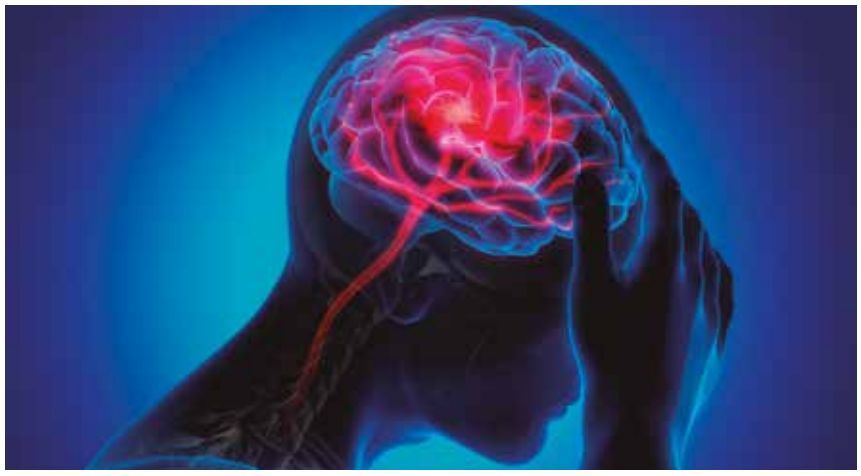


AVC: *prevenção e cuidado com a saúde vascular*

Setembro é o mês dedicado à campanha Setembro Vermelho, que conscientiza sobre a prevenção e o combate às doenças cardiovasculares e circulatórias. O Acidente Vascular Cerebral (AVC), conhecido popularmente como "derrame", é uma emergência médica que ocorre quando o fluxo de sangue para uma região do cérebro é interrompido ou quando um vaso sanguíneo se rompe. A falta de oxigênio pode provocar lesões cerebrais e comprometer movimentos, fala, visão, equilíbrio e outras funções.

Existem dois principais tipos de AVC: o isquêmico, causado pela obstrução de uma artéria cerebral, e o hemorrágico, provocado pelo rompimento de um vaso. Em ambos os casos, o atendimento rápido é fundamental para reduzir o risco de sequelas e preservar a vida.

Saúde vascular e prevenção: A prevenção do AVC está diretamente relacionada ao cuidado com a saúde dos vasos sanguíneos. Hipertensão arterial, colesterol elevado, diabetes, tabagismo, sedentarismo, obesidade e alimentação inadequada estão entre os principais fatores de risco modificáveis. A hipertensão merece atenção



especial porque pode permanecer silenciosa durante anos e, quando não controlada, aumenta o desgaste das paredes das artérias e o risco de AVC. Medir a pressão regularmente e seguir corretamente o tratamento indicado são atitudes essenciais.

Também é importante controlar colesterol e glicemia, manter o peso adequado, praticar atividade física regularmente e evitar o cigarro. Uma alimentação equilibrada, com frutas, verduras, legumes, fibras e menor consumo de sal, alimentos ultraprocessados e gorduras saturadas, contribui para a proteção cardiovascular e cerebral.

Reconhecimento dos sinais: Os sintomas do AVC geralmente surgem de forma súbita. Entre os principais sinais estão fraqueza ou dormência em um lado do corpo, boca torta, dificuldade para falar ou compreender, alteração visual, perda de equilíbrio e dificuldade para caminhar. Em alguns casos, pode ocorrer dor de cabeça intensa e repentina. Diante de qualquer suspeita, é fundamental procurar atendimento de emergência imediatamente. No Brasil, o SAMU 192 pode ser acionado. O horário de início dos sintomas, ou o último momento em que a pessoa estava bem, deve ser informado à equipe de saúde.

Tratamento e acompanhamento: O tratamento depende do tipo de AVC, da localização da lesão e do tempo decorrido desde o início dos sintomas. No AVC isquêmico, alguns pacientes podem receber medicamentos para dissolver o coágulo ou ser submetidos à retirada mecânica do trombo. No AVC hemorrágico, podem ser necessários controle rigoroso da pressão e, em casos selecionados, procedimentos cirúrgicos ou endovasculares. Após a fase aguda, o acompanhamento continua. É necessário investigar a causa do AVC, controlar os fatores de risco e utilizar os medicamentos prescritos. A reabilitação, com fisioterapia, fonoaudiologia, terapia ocupacional e outras áreas, pode ser fundamental para recuperar funções e autonomia.

Cuidar da saúde vascular é cuidar do cérebro. Prevenção, reconhecimento dos sinais, atendimento rápido e acompanhamento contínuo são fundamentais para reduzir o impacto do AVC e melhorar a qualidade de vida.

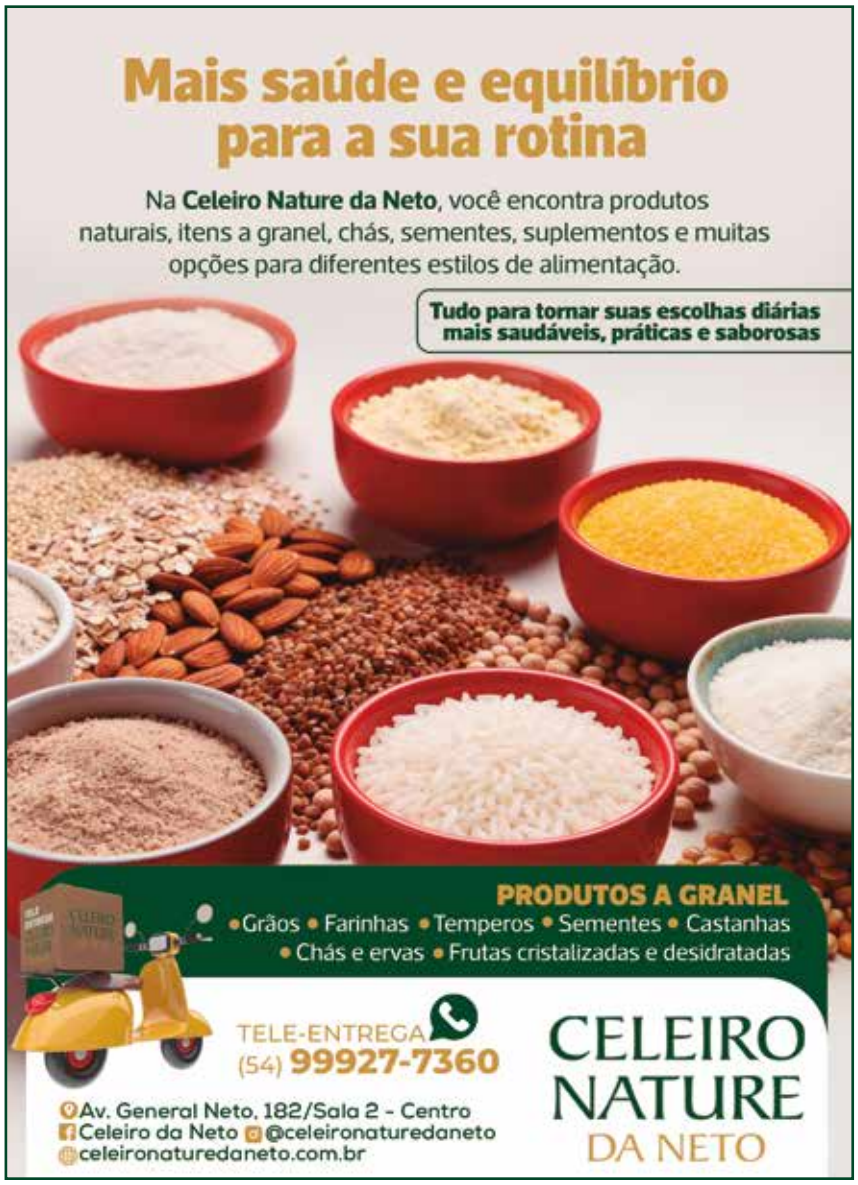


Fonte:
José Missio
Cirurgião vascular
CRM 42434 / RQE 39978
(54) 99920-9987
@josemissio.vascular






@mariah.homedecor_
Sua casa merece conforto, beleza e qualidade em cada detalhe!
54 99639-0129 54 3622-0129
Av. Brasil, 470
(em frente ao Comercial Zaffari)
MARIAH
HOME DECOR


Mais saúde e equilíbrio para a sua rotina
Na Celeiro Nature da Neto, você encontra produtos naturais, itens a granel, chás, sementes, suplementos e muitas opções para diferentes estilos de alimentação.
Tudo para tornar suas escolhas diárias mais saudáveis, práticas e saborosas
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


Da amostra ao diagnóstico
O exame não termina quando a coleta é realizada.
Após chegar ao laboratório, o material passa por diferentes etapas, incluindo processamento, preparação da amostra, análise especializada e emissão do laudo.
CONHEÇA AS ETAPAS QUE GARANTEM UM DIAGÓSTICO CONFIÁVEL
RECEBIMENTO E TRIAGEM
A amostra chega ao laboratório é conferida, identificada e registrada no sistema.
PROCESSAMENTO DA AMOSTRA
O material é preparado de acordo com o tipo de exame solicitado, passando por etapas técnicas específicas.
PREPARAÇÃO DA AMOSTRA
A amostra é preparada em lâminas, corada e montada para análise microscópica ou molecular.
ANÁLISE ESPECIALIZADA
Patologistas especializados realizam a análise com rigor técnico.
EMISSÃO DO LAUDO
O laudo é revisado, validado e liberado ao médico solicitante com segurança e confiabilidade.
Cada fase do processo contribui para a qualidade e a confiabilidade do diagnóstico.
Aqui, ciência, tecnologia e pessoas trabalham juntas por diagnósticos e vidas.
IPPF
PATOLOGIA E BIOLOGIA MOLECULAR
Passo Fundo e Ijuí
KOZMA
PATOLOGIA E BIOLOGIA MOLECULAR
Chapecó
IMUNOCORE
medicina diagnóstica
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.