

FEV / MARÇO 2022 | ANO 17 | EDIÇÃO 108 | GRATUITA

ênxito

ATITUDE
E OPINIÃO
EMPRESARIAL



COMER SEM DESPERDÍCIO

DESCUBRA QUAIS SÃO OS
SINTOMAS DO PÓS-COVID

INCENTIVAR O ESPORTE É
PRÁTICA EMPRESARIAL

CIRURGIA

plástica

especializada

Ao completar 6 anos de atividades em Videira-SC, consolidamos uma relação de confiança com toda a região através de constantes capacitações nas técnicas de cirurgia plástica estética e reparadora, além da atuação ética, sempre prezando pela segurança do paciente. A oferta de novas tecnologias na área é diária e exige muito estudo para filtrar o que realmente oferece vantagens ao paciente. Enquanto isso, as técnicas consagradas atravessam as décadas, ganham aperfeiçoamento e demandam uma formação longa, o que diverge das propostas milagrosas do mundo digital.

Seja com o bisturi ou com procedimentos minimamente invasivos, estas técnicas só podem chegar ao paciente depois de ter certeza da correta indicação, que segue rigorosos protocolos de segurança com comprovação científica. Isto é válido tanto para cirurgias com proposta estética, quanto para cirurgias reparadoras/reconstrutivas.

Com relação às cirurgias reparadoras, há 6 anos suprimos uma demanda importante na região no tratamento de pacientes vítimas de queimaduras, traumas dos mais variados tipos, lesões de face, reconstrução de mama, reparação de cicatrizes, lesões de pele, tratamento de exposição de estruturas nobres (como exposição óssea, tendinosa, nervosa e vascular), escaras, entre outras.

- Otoplastia: cirurgia da orelha
 - Rinoplastia: cirurgia do nariz
 - Blefaroplastia: cirurgia da pálpebra
 - Lifiting Facial: cirurgia da face
 - Mini Lifting de face: cirurgia da face minimamente invasiva
 - Lifiting Cervical: cirurgia do pescoço
 - Cirurgias das mamas:
 - Mamoplastia de aumento
 - Mastopexia: Lifiting de mama
 - Mamoplastia Redutora
 - Ginecomastia
 - Abdominoplastia
 - Lipoaspiração
 - Lipoenxertia
 - Transplante Capilar
 - Ninfoplastia: cirurgia íntima
 - Braquioplastia (Lifiting de braço)
 - Cruoplastia (Lifiting de coxa)
 - Cirurgia pós-bariátrica
 - Cirurgia reparadora ou reconstrutiva
 - Tratamento de cicatrizes
 - Tratamento de queimados (fase aguda e tardia)
 - Tratamento de traumas (fase aguda e fase tardia)
 - Reconstrução de mama imediata ou tardia
 - Lesões de pele e câncer de pele
- Procedimentos minimamente invasivos:**
- Toxina botulínica
 - Estimuladores de colágeno
 - Peeling facial
 - Preenchimento

Dr. Alexandre Tieppo Zarpellon

Médico

Especialista em Cirurgia Geral

Especialista em Cirurgia Plástica

CRM SC 22.966 RQE SC 13.589

 @dr.alexandretieppoarpellon



Dra. Ivana de Oliveira Gus

Médica

Especialista em Cirurgia Geral

Especialista em Cirurgia Plástica

CRM SC 22.967 RQE SC 15.359

 @dra.ivanaguscirurgioplastica



há 6 anos
EM VIDEIRA

Agendamento de consultas
Videira-SC | (49) 99904.4223

MUITO PASTO, POUCO RASTRO

A célebre frase do Monge João Maria, sobre a chegada de “tempos de muito pasto e pouco rastro” se referia ao esvaziamento da vila de Curitiba, em que o mato cresceria sobre os caminhos e casebres. Também se pode pensar no esvaziamento do sertão, visto cada vez com mais frequência com os fluxos migratórios do Oeste para o litoral. Mas nos últimos tempos a frase ecoa mais ao se pensar nas questões de mobilidade reduzida e nas dificuldades de acesso que inúmeros brasileiros enfrentam diariamente.

São tempos de pouco rastro, em que impera um senso de imobilidade, mesmo que as lutas continuem, mesmo que a vida siga. É um tempo em que lutamos para vencer o pasto e extrair o melhor das situações durante a escassez. Por isso trazemos uma edição falando sobre as formas de evitar o desperdício de alimentos, aproveitar melhor tudo aquilo que está disponível (quando está) e ter novas ideias para não perder produtos e nutrientes.

Outras matérias abordam os reflexos da Covid-19 no corpo depois da infecção, cuidados com os cabelos, perigos da manutenção elétrica, incentivo ao esporte e uma comparação entre o ecommerce e o marketplace, e muito mais. Nas editorias fixas, apresentamos a trajetória empresa Superbat, o emocionante livro de Mara Caldart e a dedicação de João Mateus Biasi aos bonsais. Os colunistas Antonio Carlos Bolinha Pereira e Andreia Baldissera falam sobre o carnaval e os benefícios de brincar na chuva.



Angela Zatta

angela@editoraexito.com.br

EDIÇÃO 108 FEV/MAR

Diretores

Rid Eloi Zatta

Rosí Scariot Zatta

Redação

Angela Zatta

Criação/Diagramação

Luana Richner

Tiago Caon Ribeiro

Departamento Comercial

Silvia Zatta Gonzatto

Tel.: (49) 3566.0001

(49) 9 9931.3881

Assessoria Jurídica

José Carlos Damo

OAB/SC 4625

Revista Êxito é uma publicação da Êxito Editora e Comunicação
Rua Aparecida, 100 - Bairro São Cristóvão
Videira - SC - CEP 89562-074
Tel.: (49) 3566.0001

Todas as matérias assinadas são de inteira responsabilidade de seus autores.
A opinião das pessoas que estão na revista, não reflete necessariamente a opinião da revista. Todas as publicidades são de inteira responsabilidade de seus anunciantes.
(f) www.facebook.com/editoraexito
(@) revista@editoraexito.com.br
(w) www.revistaexito.com.br

Acesse o site da Revista Êxito:





www.casaludica.com.br

Loja Educativa

LIVROS - MOBILIÁRIOS - TATAMES
BRINQUEDOS - PLAYGROUNDS - JOGOS

  [casaludicavideira](https://www.facebook.com/casaludicavideira)

 +55 (49) 3960 4135 | (49) 99199 4012

videira@casaludica.com.br

 Rua Antônio Pinto, 133, Alvorada
Videira - SC

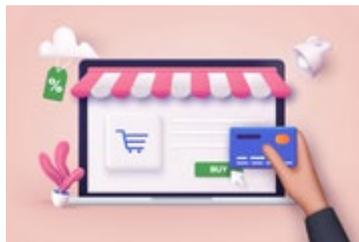
8

UMA FAMÍLIA E MUITA ENERGIA



12

O QUE É MELHOR:
E-COMMERCE OU MARKETPLACE?



14

FAÇA A DIFERENÇA: EMPRESAS
PATROCINAM ATLETAS E CLUBES



18

VOLUME DE EXPORTAÇÃO
DA AMARP



20

PASSO A PASSO PARA SER
UM BOM VENDEDOR



22

DENTISTA SEM ANSIEDADE



24

PELE DE TILÁPIA NO
TRATAMENTO DE QUEIMADOS



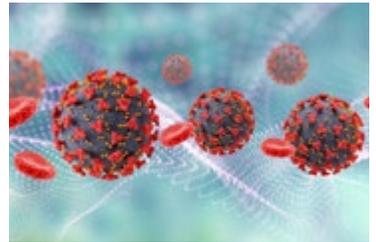
26

DOR DE CRESCIMENTO
EXISTE?



28

O CORPO DEPOIS
DA COVID



30

COMER SEM DESPERDÍCIO



36

A BELEZA EM MINIATURA



40

HÁBITOS TECNOLÓGICOS



42

PERIGO INVISÍVEL: RISCOS DA FIAÇÃO ELÉTRICA



43

SEMINOVO VALORIZADO



44

NEM SEMPRE É CARNAVAL



46

QUANDO E COMO CUIDAR DO CABELO DA FORMA CERTA



49

É ASSIM... EMOCIONANTE



50

SIM PODE BRINCAR NA CHUVA





UMA FAMÍLIA E MUITA ENERGIA

Prestes a completar 33 anos de atuação, a Superbat Baterias é o resultado da união de esforços de uma família e dos colaboradores que a compõem. Em entrevista à Êxito, a equipe fala sobre sua trajetória, o dia a dia da empresa e dá dicas para os empreendedores irem sempre além, com energia renovada.

Fale brevemente sobre a sua trajetória empresarial.

Nossa empresa tem início em 1989, quando nosso pai, Silvério Barbieri, iniciou seu legado apenas com um curso técnico em elétrica e o 4º ano concluído, e começou a trabalhar com baterias automotivas juntamente com seus irmãos. Inicialmente com pequenos socorros e reparos, e posteriormente inovando com a fabricação e manutenção de baterias, que na época ainda era um setor desconhecido e com pouca informação. Alguns anos depois ele seguiu o caminho com a sua própria empresa, no mesmo ramo, e foi assim que nasceu a Superbat Baterias.

Como a Superbat passou a fazer parte da vida dos filhos?

A empresa sempre fez parte das nossas vidas, mas com certeza ficou ainda mais presente quando iniciamos a nossa trajetória profissional, fomos conquistando nossos lugares na empresa e nos incorporando no dia a dia, ainda quando nosso pai era o diretor. Esse foi um período muito importante, fomos adquirindo experiência, na prática, e também conhecimento na área. Esse é um grande aprendizado, podemos saber muito sobre o negócio, mas só conhecemos ele de verdade quando estamos vivendo a realidade da empresa – não basta conhecer de baterias, nós precisamos conhecer a Superbat.

Que desafios permearam a história da empresa?

Acompanhar a evolução do mercado e manter a empresa relevante é sempre o principal. Ele começa

pelo produto, em todos esses anos novas tecnologias foram surgindo e as baterias já não são as mesmas do passado. Quando pensamos em uma bateria de carro, por exemplo, antigamente ela tinha a função, basicamente, de dar a partida. Hoje com todos os componentes que precisam de energia para funcionar, a sua função vai muito além. Já é parte da nossa realidade e é quase impossível imaginar um carro atual sem rádio, ar-condicionado, vidros elétricos, entre todos os outros acessórios que precisam da bateria.

Outro desafio em relação às baterias é o manejo correto, principalmente depois da sua vida útil, que podem causar um grande impacto ambiental. Como nos preocupamos muito com isso, passamos a atuar em um nicho diferenciado, voltado para a sustentabilidade, através da reativação das baterias e também com baterias para energia solar, que solucionam as necessidades de clientes de diferentes ramos. Esse se tornou um dos diferenciais da Superbat.

E para acompanhar as mudanças do mercado, recentemente lançamos nosso e-commerce. Nós já estamos fazendo as vendas online por outras plataformas, mas vimos um crescimento em ritmo acelerado destas vendas em 2020 e percebemos que esse seria o momento ideal para migrarmos para uma plataforma online própria. Sabíamos que seria um grande desafio e só podemos agradecer por ter uma equipe comprometida, o pessoal está sempre disposto e correu atrás de muita coisa que precisava ser solucionada até a loja virtual entrar no ar. Agora que já temos o e-commerce em funcionamento, o

Acompanhar a evolução do mercado é sempre o principal





Foto: Carol Cruz Fotografia

desafio é prestar um serviço de qualidade, alinhado com a nossa longa experiência e com o atendimento que prestamos presencialmente, já que temos clientes em todo o Brasil.

O que define o sucesso de uma empresa?

O sucesso é feito por um conjunto de fatores. Acreditamos que ele está relacionado com bons resultados, a valorização de quem trabalha com a gente e dos nossos clientes. Então, primeiramente, não podemos parar no tempo – como gestores da empresa devemos rever as estratégias, buscar a modernização dos produtos, dos processos e também na forma de vender eles.

No dia a dia com a equipe, é imprescindível uma relação próxima e de incentivo. Quando o ambiente de trabalho é favorável, as pessoas entregam melhores resultados e alcançam mais facilmente as metas estabelecidas. Para que isso aconteça, é necessário que exista comunicação: reconhecer os esforços dos colaboradores, valorizar o que eles têm feito e deixá-los motivados.

Além disso, manter e administrar cuidadosamente a base de clientes, visto que eles são o motivo pelo qual a empresa existe. Nos preocupamos em estar próximos aos nossos clientes, criar e manter uma conexão verdadeira, satisfazer as suas neces-

sidades e entregar sempre um pouco mais do que o cliente espera. Se pudéssemos resumir tudo isso em uma frase, seria: valorize tudo que já conquistou e planeje onde ainda quer chegar.

Que dicas vocês dariam para quem está iniciando a carreira empresarial?

Já existiu muito a visão de que ser empreendedor são só facilidades, como trabalhar a hora que quiser e tirar férias quando bem entender. Essa visão tem sido desmistificada e a verdade tem aparecido, empreender tem muito mais a ver com muito trabalho. Por isso, acreditamos que é essencial atuar com algo que a pessoa goste. Com certeza quando você escolhe ser um empresário, você deve pensar muito no onde, antes de aplicar os seus recursos financeiros e o seu tempo.

E o que tiramos da nossa trajetória, que acreditamos ser fundamental, é adquirir muito conhecimento sobre tudo que está relacionado com a sua área, sobre empreendedorismo, gestão e outros temas que você veja como pertinentes. Ser curioso e nunca deixar de aprender, e não ter medo de sair da sua zona de conforto, buscar aquilo que você quer. Sempre vai haver um pouco de medo no início, mas com certeza vai ser fonte de muita realização quando se concretizar.

Valorize
o que já
conquistou
e planeje
onde quer
chegar





A história de uma marca é construída com planejamento, estudo e administração, e a valorização é avaliada conforme seu crescimento e desenvolvimento!

A renova Marcas é especialista no assunto, conta com uma equipe de espírito empreendedor e com experiência sólida há mais de 25 anos área de Propriedade Industrial.

Renova Marcas & Patentes

Conta comercial do Whatsapp



Seja dono do bem mais valioso da sua empresa, A MARCA!

Registre com a Renova

Promoção 50% de desconto no pedido de depósito da sua marca!

Promoção válida apenas para MEI e ME abertas a partir de julho de 2021

Promoção válida somente para o mês de fevereiro

**LEMBRE-SE
Só é dono quem registra!**

CONTATO

(49) 3322-6400
Av. Nereu Ramos, 454-D
Centro, Chapecó-SC

ENDEREÇO

www.renovamarcas.com.br
@renovamarcas

O QUE É MELHOR: E-COMMERCE OU MARKETPLACE?

Trabalhar com venda de produtos ou serviços e não ter um espaço na internet hoje é certeza de que perderá muitas oportunidades. Pensando nisso, que tem um negócio quer estar online, mas é nesse momento que surgem algumas dúvidas: devo optar um e-commerce ou ir para o marketplace? Quais as diferenças entre esses dois formatos?

Antes de tudo, é importante ter em mente que só conhecendo a fundo os dois modelos será possível, decidir por um deles, pois não há uma resposta que sirva para todos, é preciso observar em qual dos formatos seu negócio se sobressairá.

O que é e-commerce?

O e-commerce é a loja virtual e exclusiva, onde uma empresa comercializa o seu catálogo de produtos. É como se você montasse seu próprio estabelecimento só que não de maneira física, mas sim, virtual. É preciso ter um site próprio, contratar quem cuide de toda elaboração do mesmo, expor seus produtos e arrumar formas de gerar tráfego (visitas) para ele, além de se encarregar de toda logística para entregar o que foi vendido, formas de pagamento, etc.

O que é marketplace?

No marketplace, grandes varejistas disponibilizam suas plataformas para que outros vendedores menores possam ofertar seus produtos. A principal diferença do e-commerce para o marketplace, é que no caso do primeiro, ficarão apenas os produtos ou serviços de quem criou aquele site, já no segundo, existirão centenas, talvez milhares de outras empresas também oferecendo produtos e serviços e tudo em um mesmo espaço. Como grande exemplo, podemos citar o Mercado Livre ou as Lojas Americanas.

Nesse modelo, o lojista não precisa se preocupar em montar uma estrutura, pois ela já está disponível, mas precisa aceitar suas condições e termos de serviço, repassar um valor para ela para

poder continuar expondo naquele espaço, além de outras taxas.

Qual a melhor alternativa para o meu negócio?

Como citamos, não existe uma resposta que sirva para todos, mas o empresário Marcos Renato Gonzatto, que há três anos trabalha com vendas online, é sócio e gerencia as operações de três empresas do ramo, opina sobre os dois modelos. “A minha dica é analisar se o seu produto ou ramo de atuação é de um nicho bem específico, onde já se conhece bem o seu público-alvo. Se for esse o caso, o e-commerce vai suprir melhor, porque esse público-alvo irá gerar tráfego. Para cada 100 pessoas que visualizem seu produto, uma irá comprar. Já o marketplace é indicado para quem vende vários tipos de produtos, pois ele já possui um tráfego fiel do canal de venda, então independente do que colocar lá, gerará visitas, porém estará disputando com outros concorrentes”.

Gonzatto destaca que as principais vantagens para quem opta pelo e-commerce são: a liberdade para investir no que acredita ser necessário para gerar tráfego; ter o prazo de envio estabelecido pelo próprio dono mesmo; poder trabalhar melhor sua própria marca; como será seu site etc. O detalhe citado por Gonzatto quanto a ter mais liberdade para desenvolver sua imagem e identidade com o e-commerce, não pode ser descartado, pois em um site próprio, será possível ser mais criativo, já numa plataforma de marketplace, será algo padrão para todos expositores.

Outro ponto interessante que o e-commerce propiciará é o de ter contato direto com os seus clientes

Para cada
100 pessoas
que visualizem
seu produto,
uma irá
comprar



e visitantes, mantendo uma relação mais próxima para atraí-los e fidelizá-los.

Já no caso da marketplace, Gonzatto explica as vantagens. “Eles estão investindo pesado em logística. O Mercado Livre comprou diversos aviões, estão investindo em pontos de distribuição para agilizar e entrega dos vendedores, em alguns casos conseguem fazer essa entrega no dia seguinte ao da compra. A mesma coisa com o Magazine Luiza que está usando suas lojas físicas como ponto de coleta e entregas de produtos comprados no site Magalu”.

Outra vantagem considerável do marketplace é que o lojista não terá preocupações em montar o design, e os demais pontos ligados a estrutura e recursos estarão prontos para serem usados. Também não será preciso fazer a manutenção para garantir que continue operando.

Sobre qual dos dois modelos é o mais escolhido, Gonzatto afirma: “A busca ainda é maior por Marketplace, porque para ir a loja virtual demanda entender de tráfego, o que não é tão simples. Além disto, vários marketplaces aceitam vendas através de pessoa física, não necessitando ter empresa constituída o que atrai muito mais gente”.

Gonzatto destaca ainda que ter um e-commerce gera bastante trabalho. “A empresa que tem o seu e-commerce e não está conseguindo vender tem que

entender o motivo. Se estiver recebendo visitas em seu site, mas não resultando em vendas, o problema é que quem está entrando não é o público-alvo ou pode ainda se que o site não passe confiança. Agora, se não estiver recebendo visitas, é necessário fazer um filtro melhor na gestão de tráfego. Outro ponto é saber qual plataforma é melhor para a divulgação do seu negócio, costumo dizer que se o produto for para uma compra compulsiva, é melhor divulgar em redes sociais, já se for um que a pessoa necessita pesquisar, o melhor é o investimento no Google”.

Os marketplaces estão investindo pesado em logística



Opção de migrar

Para quem está começando ou mesmo para quem já atua, ter uma infraestrutura sólida, como a oferecida pelos marketplaces, resulta em mais chances de se obter êxito. Entretanto, isso não significa que o lojista virtual não possa no futuro criar o seu próprio site e dessa maneira, migrar para o e-commerce. Há vários cases que ocorreram dessa forma e deram muito certo. O importante é não se acomodar, pois, como os especialistas afirmam, no mundo virtual, as coisas mudam em um piscar de olhos, por isso, mesmo que o modelo escolhido esteja dando certo, vale a pena ficar atento a toda e qualquer novidade que possa auxiliar nas vendas de produtos ou serviços.



FAÇA A DIFERENÇA: EMPRESAS PATROCINAM ATLETAS E CLUBES

Os atletas brasileiros vivem um triste cenário de falta de investimentos. Mais de 50% dos atletas da delegação brasileira presente nas Olimpíadas de Tóquio convive com a insegurança financeira enquanto se prepara para o pódio. Longe de romantizar este cenário, a realidade pode ser transformada pelo patrocínio esportivo.

Mesmo sabendo que somos muito mais que, somente, o país do samba e do futebol, não há como negar que eles fazem parte da construção da cultura brasileira. Mesmo que você não goste de um dos dois, não tem como negar suas importâncias e ignorar suas existências. Em relação especificamente ao esporte, costumamos ser invadidos, de norte a sul, por um sentimento de orgulho quando acompanhamos os atletas brasileiros em qualquer tipo de competição. É o Brasil unido, se vendo e se apresentando diante do mundo com o que tem de melhor, seja na Copa do Mundo, seja nas Olimpíadas, seja em qualquer outra grande competição.

Não tem como negar que os sentimentos ligados a esse universo trazem boas referências, tais como superação, força, garra, determinação. É o poder do esporte que pode ser, facilmente, associado aos mais diversos aspectos da vida em sociedade. Inclusive, pode ser usado como uma ferramenta para as empresas que desejam relacionar suas marcas a esses valores. Surgem, então, os patrocínios esportivos, que têm garantido retorno tanto para quem investe quanto para os atletas patrocinados.

Ao falar desse assunto, muitas pessoas lembram apenas das transações milionárias que envolvem grandes empresas e craques mundialmente famosos. Porém, engana-se quem pensa que o patrocínio esportivo só se aplica nesses casos.

Cada vez mais, empresas menores apostam nesse tipo de investimento de forma regionalizada porque o atleta ou clube local consegue atingir diretamente o público-alvo e, conseqüentemente, ampliar o alcance daquela marca.

Para os especialistas em marketing, o patrocínio esportivo é uma forma eficiente de garantir alguns benefícios da propaganda de uma maneira menos agressiva e que, geralmente, costuma ter uma melhor aceitação. Além de associar a marca aos ditos “valores do esporte”, fortalece-se a ideia de responsabilidade social da empresa. Sabemos que o esporte é uma maneira muito válida de inclusão social e transformação de vidas. Quem faz parte desse universo está colaborando na construção de melhores condições de vida digna para os cidadãos. Mais do que um valor, o patrocínio torna-se uma ação concreta que impacta positivamente a coletividade.

Devemos parar de romantizar a falta de condições dignas de trabalho



Todos saem ganhando

Porém, não são apenas os investidores que ganham nessa proposta. Os clubes e atletas que recebem o patrocínio são diretamente afetados. Não podemos esquecer que o esporte é uma profissão e, como tal, ela precisa gerar as condições básicas de sobrevivência daqueles que a desempenham. Como um atleta vai conseguir obter seu melhor rendimento e desempenho se não sabe como vai pagar o aluguel no próximo mês? Como se motivar para quebrar recordes se não se sabe se vai

NOSSA MARCA TEM UM OLHAR ESPECIAL PARA O ESPORTE

Faz parte da ideologia do COBS acreditar no esporte. Ele nos motiva. Colaboramos com o desenvolvimento dos atletas que patrocinamos, apoiando o Ciclismo, o Tênis de Mesa e agora estampamos nossa marca na camisa de mais um atleta de alto rendimento do Atletismo Catarinense.



Que tal sua marca também fazer algo pelo esporte?

Os benefícios existem para ambos os lados. Associar uma marca ao esporte é estar associado a hábitos saudáveis. É ponto certo sempre!

Agora, se quiser pode começar por você.

Reserve uma parte da sua rotina e faça um esporte. Com respostas positivas, o corpo agradece, gerando mais saúde e qualidade de vida.

COBS
CENTRO OFTALMOLOGICO
BELOTTO STOCK

[www belottostock.com.br](http://www.belottostock.com.br)

[f](#) [@](#)belottostock

[▶](#) YouTube belottostock

493522 0788

[☎](#) 98437 9160

Av. Barão do Rio Branco,
589, Centro, Joaçaba SC

Diretor Técnico:
Luiz Carlos Belotto
CRM 3685 | RQE 10571

conseguir financiar os custos para participar de uma competição importante?

Infelizmente, esses são questionamentos comuns para os atletas brasileiros das mais diversas modalidades esportivas. Um raio-x da delegação nacional nas Olimpíadas de Tóquio, em 2021, feito pelo Globo Esporte, mostrou que: dos 309 atletas brasileiros que foram para a competição, 131 não tinham patrocínio algum, 36 realizavam permutas, 41 faziam vaquinhas para arrecadar dinheiro e 33 conciliavam o esporte com outros empregos. Ou seja, mais de 50% dos atletas conviveram com a insegurança financeira enquanto se preparavam rumo ao pódio. O retrato escancarado da falta de investimento satisfatório nesse ramo.

Há, aqui, uma parceria possível e muito desejada, capaz de unir quem tem recursos para investir e quem precisa deles para continuar sonhando, conquistando, crescendo. É preciso parar de romantizar a falta de condições dignas de trabalho e sobrevivência com o “discurso da superação”, para que políticas efetivas sejam construídas. Todos saem ganhando. Empresas, atletas, sociedade. Absolutamente, todos!

Se como empresário você ainda não está convencido dos benefícios de investir no patrocínio esportivo, podemos ressaltar mais dois pontos importantes. Para quem se preocupa com valores, é bom saber que patrocinar um atleta costuma ser bem mais barato do que pagar espaços nas mídias tradicionais, principalmente a televisão. Considerando a importância que as redes sociais têm ganhado com o público, ter alguém que “fale por você” nesses espaços garante visibilidade e alcance.

Por outro lado, estar associado ao esporte é também estar ligado a vida saudável, a uma filosofia de vida que valoriza o bem-estar, o equilíbrio, a prática de atividade física, o autocuidado. Valores que fortalecem a sua marca, o seu produto e o seu modo de atuação frente ao mercado. Demonstra também que está ligado nas discussões atuais e nos novos anseios colocados na e

pela sociedade.

Funcionamos enquanto sociedade, enquanto convivência, estamos todos interligados. Quando entendermos isso e trabalharmos pelo coletivo, todos avançaremos e conseguiremos chegar ao primeiro lugar no pódio da vida.

*Estar associado
ao esporte é
também estar
ligado a vida
saudável*



Fiana Heloisa

revista@editoraexitocom.br



Envelhecer com qualidade

A qualidade de vida na terceira idade está associada à autoestima e ao bem-estar físico e mental, trazendo muitos benefícios como o aumento da expectativa de vida, melhora da capacidade física e psicológica.

O Residencial Geriátrico Vitória Sênior abriga toda a infraestrutura necessária para envelhecer com qualidade nos seus 650 metros de área construída no centro de Videira. Sua estrutura contempla rampa de acesso de 46 metros, dentro dos padrões exigidos, elevador para os 4 patamares do estabelecimento, corrimão em todos os ambientes, oito banheiros com acessibilidade padronizada e jardim com 150 metros.

Para acompanhar os moradores, conta com uma equipe multidisciplinar, atendimento médico mensal, fisioterapia diária, equipe de enfermagem 24 horas, terapia ocupacional, musicoterapia, artesanato e seis refeições diárias ministradas pela nutricionista.

Marque sua visita

 (49) 98423-1675



VOLUME DE EXPORTAÇÕES DA MICRORREGIÃO DA AMARP EM 2021

Com destino para os Estados Unidos, Argentina e Holanda, as exportações da Microrregião da AMARP em 2021 ganharam o mundo. Madeira, couro, carne e derivados são destaques nos produtos enviados para o exterior em um volume de exportação que cresceu 42% com relação ao ano de 2020, em plena pandemia. Confira outras informações sobre o tema a partir dos dados coletados por Leandro Hupalo.

De acordo com os dados do Ministério da Indústria, Comércio Exterior e Serviços, em 2021 a Microrregião da AMARP registrou um volume de exportações que superaram a marca de US\$ 526 milhões. As Microrregiões que fazem divisa à AMARP, como AMPLA NORTE, AMURC, AMMOC e AMPLASC, registraram em exportações o equivalente a US\$ 487 mi, US\$ 186 mi, US\$ 70 mi e US\$ 41 mi, respectivamente.

Na Microrregião da AMARP o destaque foi Caçador, responsável por quase US\$ 400 milhões em exportações, ou seja, a cada 4 dólares de produto exportado na AMARP, 3 tiveram origem no município. Na sequência aparecem Timbó Grande (US\$ 51,3 mi), Videira (US\$ 47,1 mi) e Fraiburgo (US\$ 25,9 mi).

Os principais destinos internacionais dos produtos produzidos na AMARP, em volume financeiro, foram os Estados Unidos (57%), a Argentina (5%) e a Holanda (4%), respectivamente. Entre os produtos que mais foram exportados, na mesma microrregião, destacam-se os relacionados à madeira, ao couro e à carne.

Em Santa Catarina, no mesmo período, os cinco principais exportadores, na sequência, foram os municípios de Itajaí, São Francisco do Sul, Joinville, Jaraguá do Sul e Caçador; Timbó Grande apareceu em 40º no ranking, Videira em 41º e Fraiburgo em 57º no estado.

O levantamento aponta que, nos últimos 10 anos, o volume em exportação na Microrregião da AMARP teve uma variação acumulada de 97,5%. Entre 2020 e 2021 houve um aumento superior a 42%, em plena pandemia.

Os dados apontam para uma evolução em relação à diversificação de mercado através de produtos voltados para a exportação. Outro fator que tem contribuído para o aumento das exportações é a desvalorização do Real em relação ao Dólar nos últimos anos.

Naturalmente, os produtos destinados à exportação requerem um controle de qualidade mais rígido no atendimento às normas de cada país importador, o que demonstra, também, a capacidade das indústrias da região de se adaptar aos novos mercados através da modernização e da inovação dos processos de produção.

As indústrias da região se adaptam a novos mercados com processos modernos e inovadores



Os dados apresentados acima possuem fonte, obviamente. Confira em:



Leandro Hupalo

Mestre em Educação
Especialista em Ensino de Matemática e Física
Licenciado em Matemática
(49) 984072989

Nunca foi tão fácil comprar os livros da **Editora Êxito**



ESTAMOS NA

amazon

magalu

CASAS BAHIA



Carrefour

estante virtual

extra



mercado livre

Submarino

pontofrio

americanas

shoptime

Conheça outros títulos da Editora Êxito:

Trilogia Guerra do Contestado - Adeodato - Nilson Cesar Fraga | A Guerra do Êbrio - Ricardo Balbino | Vagante - Ioná Sôza | As aranhas e o brutamontes - Andressa Stratmann Perin | Três elogios - Morgana Feijão | Salvatorianos em Videira - Lauro Spohr | Pioneiros da Uva e do Vinho - Maria Luiza Dal Bó Hoeller, Denise Zago, Rita Catarina Sinzker | Família Zago: descendências de Domenico Zago e Giovanna Ziliotto - Augusto Zago | Memória LD-8 - Rosi S. Zatta, Rid E. Zatta

PASSO A PASSO PARA SER UM BOM VENDEDOR

Não basta investir apenas em marketing. Publicidade, ponto de venda, vitrine, redes sociais, tudo isso é ótimo e ajuda muito a dar aquela impulsão nas vendas, mas é preciso ir além dos números e desenvolver uma cultura consciente de práticas e atitudes que auxiliem na melhora das habilidades dos vendedores. Afinal, nenhum produto se vende sozinho.

Com a chegada do final de ano, após uma das datas de vendas mais famosas do mundo – a conhecida Black Friday –, uma tentativa de retomada do comércio pós fechamentos necessários pela pandemia de Covid-19 e depois do período de Natal, a garantia de boas vendas é uma necessidade neste momento.

Porém, apesar do maior apelo ser direcionado ao consumidor – com propagandas, promoções, descontos –, é preciso entender que boas vendas também passam por bons vendedores. Nesse caso, internamente, é necessário considerar a importância de um diálogo direto e realista com os vendedores do seu negócio.

É preciso ir além dos números e desenvolver uma cultura consciente de práticas e atitudes que auxiliem na melhora das habilidades dos vendedores. Para colaborar com o aprimoramento dos vendedores, a *Êxito* traz algumas dicas que podem fazer a diferença na difícil batalha de conquista pelo consumidor.

Organização e Aprendizado

Engana-se quem acredita que a venda deve acontecer de forma espontânea, sem um certo planejamento. Contudo, para que uma venda seja mais assertiva, definir um processo é importante.

Inclusive, essa proposta passa pela necessidade de aprendizado contínuo por parte do vendedor. Conhecer o perfil do seu cliente, entender do mercado no qual o produto/serviço está inserido,

antever problemas ou questionamentos que podem ser feitos pelo consumidor no momento da compra. É aliar o conhecimento sobre o produto (com explicação sobre dúvidas e até aconselhamento de como desfrutar da melhor maneira do produto adquirido) com o entendimento de como age e pensa o cliente (o perfil de quem está consumindo).

Escuta ativa

É muito importante saber ouvir! Pode parecer paradoxal, já que tradicionalmente a conversa seria apenas para convencer o cliente da venda. Mas, ao se colocar na posição de quem tem muito para ouvir, cria-se uma conexão e um conhecimento maior das reais necessidades. Além disso, o vendedor passa a conhecer profundamente o seu consumidor, o que permite o direcionamento de produtos mais adequados com aquilo que ele deseja.

Criar laços é fundamental para fidelizar os clientes



Comunicação direta

Não tem nada pior do que conversar com alguém e não entender de forma rápida e simples o que ele está falando. Pensando no cenário das vendas, uma situação dessas pode impedir que alguém compre um serviço e/ou produto simplesmente por não conseguir entender o que está sendo explicado pelo vendedor.

Por isso, cabe ao vendedor desenvolver sempre uma comunicação direta, simples, objetiva, acessível. Nada de palavras difíceis ou de frases

com explicações muito longas. É preciso que o seu interlocutor entenda a ideia transmitida de maneira rápida.

Metas possíveis

Um bom motivador para as vendas pode ser com a colocação de metas. Porém, não se trata de metas exageradas e impossíveis de serem atingidas. Isso, pelo contrário, pode causar crises de ansiedade no vendedor que se vê pressionado com um prazo chegando e uma meta tão alta impossível de ser batida.

A proposta aqui é diferente. Estipular uma meta pode funcionar como um estímulo para que você consiga alcançar resultados cada vez maiores. Por isso, as metas precisam ser estipuladas com bases reais e podem ir aumentando, aos poucos, cada vez que uma nova determinação é alcançada.

Pós-venda

Quem acha que o trabalho do vendedor termina na conclusão de uma venda está muito enganado. Lembra da ideia de organizar um processo de vendas? O último quesito a ser elencado deve ser o “pós-venda”.

Depois de conseguir atingir a meta de vender, o vendedor precisa acompanhar como será a relação do consumidor com o serviço e/ou produto. É preciso saber se a pessoa se adaptou, se teve algum problema, se conseguiu atingir o objetivo com aquela compra. No caso de produtos, é necessário ainda acompanhar se eles não deram nenhum problema técnico, se o rendimento está adequado.

Esse comportamento faz com que o cliente confie no vendedor, se sinta mais do que um simples número dentro de um esquema de metas, fazendo com que ele crie um laço com aquela pessoa e volte outras vezes quando precisar de algo. Essa atitude ajuda a fidelizar o cliente, algo muito almejado por quem é do universo das vendas.

Por fim, vale destacar que todas essas dicas não são fixas e podem mudar de acordo com o contexto. O mais importante é saber que a venda é um processo complexo e que precisa ser pensado como tal. Além disso, a dica que nunca envelhece é: atualize-se! As mudanças estão cada vez mais rápidas nesse mundo conectado que vivemos, por isso não dá para ficar por fora das novidades, do que está acontecendo. Para o vendedor não é diferente. É preciso sempre estar atento ao que vem se transformando no seu universo de trabalho.



DENTISTA SEM ANSIEDADE

Não precisa ser criança para ter medo de dentista. Também não precisa ser criança para aproveitar os benefícios da sedação consciente com óxido nitroso, uma combinação de gases segura e eficaz para reduzir e controlar a ansiedade e o medo dos pacientes. Em Videira, a técnica é realizada pela cirurgiã dentista Gabriela Bianchini de Souza (CRO-SC 20411).

O uso do óxido nitroso na área odontológica data de 1844, quando o dentista Horace Wells fez um experimento que descobriu suas propriedades anestésicas e analgésicas. Antes dele, o químico Joseph Priestley havia descoberto o elemento em 1771 sem imaginar a importância que teria para a medicina. Apesar de seu uso não ser muito popular no Brasil, outros países o utilizam amplamente nas áreas médica e odontológica com excelente histórico de segurança. “Incolor, não irritante e com baixa solubilidade, o óxido nitroso não sofre metabolização, ou seja não se modifica ao entrar em nossas vias aéreas. Por isso, não produz efeitos colaterais de relevância e é rapidamente eliminado com a expiração”, explica Gabriela.

Associações como a Associação Brasileira de Odontopediatria, American Society of Anesthesiologist e American Dental Association of Pediatric Dentistry reconhecem-na como uma técnica segura, eficaz e importante para reduzir e controlar a ansiedade e o medo dos pacientes potencialmente colaboradores, melhorando seu atendimento e a relação entre paciente e profissional. Através da sedação controlada, induz-se o paciente a ter uma depressão mínima da consciência, mesmo que permaneça acordado, com respiração normal e espontânea. O paciente ainda responde normalmente aos comandos físicos e verbais.

Como funciona

Gabriela explica que o paciente deve estar deitado na cadeira onde será posicionada uma máscara

nasal da qual sai o oxigênio e em seguida uma mistura de oxigênio e óxido nitroso. Na mistura, a proporção de óxido nitroso em relação ao oxigênio regula o nível de sedação.

A máscara não é removida do paciente até o término do tratamento, mas a partir do momento em que o paciente atingiu o nível desejado de sedação, reduziu o grau de ansiedade, pode-se manter o fluxo de gases em nível constante. Cabe ao profissional regular o nível desejado de sedação de acordo com a necessidade de cada paciente.

A técnica promove relaxamento e tem efeito analgésico



Vantagens

Aumenta o limiar da dor e a tolerância para todos os tipos de procedimentos:

- Não precisa de injeção;
- Segurança;
- Quase não apresenta efeitos colaterais;
- Não afeta os órgãos, o cérebro ou o sistema cardiovascular;
- Tem efeito analgésico;
- Ação rápida (2 a 3 minutos);
- Rápida recuperação (3 a 5 minutos).

De acordo com Gabriela, o paciente permanece relaxado diante da situação, o que reduz consideravelmente as queixas sobre desconforto com o procedimento. A resposta positiva ao tratamento também permite que o retorno para as consultas posteriores seja mais tranquilo. “A técnica pode ser utilizada para o tratamento rotineiro de pacientes odontopediátricos para diminuir os níveis de

ansiedade na sequência das consultas e influencia o comportamento decisivamente. Para além das crianças, também é indicada para pacientes com histórico prévio de experiências traumáticas, psicológicas ou físicas causadas por experiências negativas anteriores”, esclarece. Com indicação para todos os procedimentos, desde os mais simples como limpezas, até cirurgias mais extensas, é seguro para pacientes com necessidades especiais e não recomendado para pacientes com graves desordens

psicológicas, doenças respiratórias (respiradores bucais e obstrução nasal), com obstrução intestinal, enfisema pulmonar, bronquite crônica, asma não controlada e gestantes.

Para realizar a sedação, os profissionais devem ser habilitados na técnica e registrados no CRO de seus respectivos estados. Mas antes de aproveitar seus benefícios, cabe ao cirurgião dentista realizar uma boa anamnese e uma relação de confiança com a família.



Angela Zatta

angela@editoraexito.com.br

PELE DE TILÁPIA NO TRATAMENTO DE QUEIMADOS

O ano era 2014 quando uma pesquisa coordenada pelo professor e cirurgião plástico, Edmar Maciel, deu início, com sua equipe, ao que anos mais tarde se tornaria referência no tratamento de queimados e progredindo para outras aplicações. O uso da pele de tilápia se mostrou eficaz na qualidade do tratamento de pacientes e se tornou referência internacional no assunto

Outro aspecto que também levou ao desenvolvimento do projeto foi a carência de material no banco de peles no país, muito abaixo do que a gestão de saúde do país aponta como o necessário para o ideal. “A quantidade de pele humana é insuficiente, o Ministério da Saúde aponta que deveria ter 13 bancos de pele humana no Brasil, mas hoje só existem 4, então surgiu a ideia de estudar a pele de tilápia e ver a aplicabilidade”, apontou o professor Edmar Maciel, em artigo.

É importante destacar que segundo a Organização Mundial de Saúde, estima-se que, anualmente, 130 mil pessoas morrem de queimaduras e as queimaduras estão entre as principais causas de anos de vidas perdidas ajustados por incapacidade em países de baixa e média renda. Ainda, de acordo com estimativas do Ministério da Saúde, tem-se cerca de um milhão de novos casos de vítimas de queimaduras ao ano, sendo 100 mil atendimentos hospitalares e, destes, cerca de 2500 óbitos em função de lesões.

Os primeiros resultados os estudos histológicos (o estudo da formação, estrutura e função dos tecidos vivos), confirmaram aos pesquisadores uma boa quantidade de colágeno com boa resistência à tração e boa umidade, semelhantes à pele humana e melhor que as peles de porco e de rã, em um estudo comparativo. Ainda na fase de testes, a aplicação em pele animal constatou-se uma boa aderência da pele ao leito da ferida e melhora no processo de cicatrização, além disso também foi possível observar a ausência de germes e fungos.

Em seguida os estudos avançaram em humanos e os resultados também foram animadores com a pele de tilápia tendo uma ótima aderência ao leito da ferida, evitando a contaminação externa, a perda de líquidos e não sendo necessária a sua remoção, permanecendo até a completa cicatrização das queimaduras de segundo grau superficial. Além disso, o estudo também apresentou diminuição na dor e no desconforto do tratamento com a pele de tilápia, menor trabalho da equipe e redução dos custos.

Outras aplicações

Com o passar dos anos o projeto foi dando passos mais longos daqueles imaginados no seu começo. Conforme a equipe crescia e mais gente e instituições faziam parte do time, novas faces de usos para pele de tilápia se colocam para os pesquisadores. Como já foi apontado anteriormente, desde o início se percebeu que a pele de tilápia era rica em colágeno e uma série de cremes passaram a ser desenvolvidos a partir dela, com 4 solicitações de patentes já feitas, segundo o professor Maciel.

“Desde 2018 a pesquisa vem apontando bons resultados não só no tratamento de queimados mas também em feridas animais, ginecologia, crianças que nascem com os dedos juntos, além de outros produtos também serem desenvolvidos por meio desta pesquisa”, disse o coordenador do projeto.

Algumas instituições também estão aplicando a pele de tilápia em animais vítimas de incêndio e o resultado vem sendo satisfatório na recuperação. Segundo o professor Maciel, a única dificuldade em alguns casos

A pesquisa já gerou 26 publicações em revistas científicas e 19 prêmios



é que alguns animais comem a pele, mas de qualquer forma, a recuperação acontece.

O Professor Maciel também destaca que o projeto já participou de missões em incêndios na Califórnia, Líbano, Pantanal e Uberaba.

Longa caminhada, passos largos

Hoje a pesquisa coordenada pelo professor Edmar Maciel já conta com 297 pesquisadores envolvidos por mais 9 estados brasileiros e 8 países, além de 22 coordenadores na área de saúde.

A pesquisa já gerou 26 publicações em revistas científicas nacionais e internacionais, além de 19 prêmios, todos eles em primeiro lugar. Entre as instituições envolvidas estão a NASA, Fiocruz e o Butantan.

Mas ela não está apenas no meio acadêmico, a pele de tilápia ficou pop. A pesquisa já foi citada em 4 séries internacionais, sendo elas Grey's Anatomy, Good Doctor, Vampires e The Resident. Além de mais de 760 matérias jornalísticas em 17 idiomas.

O professor Maciel recebeu o prêmio Eurofarma de Inovação, considerado o Oscar da medicina brasileira e em 2019 ele apresentou a pesquisa no Palácio do Planalto com a participação em live do presidente Jair Bolsonaro. “Essa é uma das pesquisas que mais tem impacto sobre o desenvolvimento de produtos nas últimas décadas no Brasil. É importante para a gente saber que é possível ter pesquisa no setor público, é possível fazer pesquisa séria no Brasil”, disse o professor Edmar Maciel.

Pele de tilápia na reconstrução vaginal

Um dos avanços nas pesquisas com pele de tilápia também pode ser constatado em uma de suas aplicações desenvolvidas mais recentemente. Após o sucesso em aplicações em vítimas de queimadura, hoje, também é feito o uso do material em algumas cirurgias ginecológicas. Algumas mulheres com a Síndrome de Rokitansky, um raro distúrbio congênito que as faz nascer sem o canal vaginal ou então com ele pouco desenvolvido.

As pacientes que passaram por este procedimento ficaram cerca de uma semana com molde acrílico envolto na pele de tilápia dentro do canal vaginal, após

um tempo essa prótese é retirada com a pele de peixe mantida no corpo. Outro aspecto destacado pela equipe é que não carece de medicar as pacientes com drogas imunossupressoras, pois o material biológico não é colocado dentro da cavidade abdominal, mas na vagina.

Além de atender a pacientes com a Síndrome de Rokitansky, a pele de tilápia também já foi usada em uma mulher que precisou reconstruir a vagina por causa de sequelas de um câncer ginecológico e também com uma paciente transexual, a qual havia se submetido, anos atrás, a uma mal sucedida cirurgia de redesignação sexual.

Até aquele momento, a única opção que se tinha para este procedimento era fazer um autoenxerto com segmento de intestino, uma operação bastante agressiva, demorada e com complicações a longo prazo. “Os métodos tradicionais para Síndrome de Rokitansky de tirar a pele da virilha da paciente, inclusive levando pelo para o interior do corpo.

Além disso, com o uso da pele de tilápia nós reduzimos o tempo nas cirurgias de agenesia vaginal de 1h40 para 20 minutos e o pós operatório de 10 para dois dias. Já nas cirurgias de resignação de sexo, o nosso método evita cirurgias invasivas, que muitas das vezes tira pele do intestino e permite, após o procedimento, uma vida sexual mais saudável para a paciente”, comentou o professor Maciel.

Editais para empresas

Para que o resultado das pesquisas possa finalmente chegar ao público em geral, o projeto vai entrar na fase de abertura de edital público para que empresas interessadas possam se candidatar para a produção e submeter o produto à chancela da Anvisa.

A pesquisa tem bons resultados em feridas animais, ginecologia, e outros



Everson de Andrade

eversonsdeandrade@gmail.com

DOR DE CRESCIMENTO EXISTE?

Existe sim, não é frescura. As dores de crescimento atingem de 10 a 20% das crianças brasileiras, mas felizmente não são um indicador de doenças graves e desaparecem com o tempo. Apesar de poder aparecer durante todo o período de crescimento, ou seja, até os 18 anos, é mais comum até os 10 anos. Descubra mais informações sobre as famosas dores de crescimento e lembre-se: o diagnóstico quem dá é o médico.

A dor de crescimento é caracterizada pela dor ou desconforto nas pernas, especialmente na parte frontal das coxas, panturrilhas ou atrás dos joelhos. De modo geral, ocorre nas duas pernas e piora durante à noite em dias particularmente agitados, quando a criança praticou atividades físicas ou brincou por muito tempo. Esta dor pode até despertar a criança do sono, o que é menos frequente.

Outros sintomas incluem dor persistente pela manhã, que interfere nas atividades diárias, sensibilidade ou aumento de calor na área dolorida, vermelhidão ou inchaço, fraqueza ou cansaço, perda de apetite e dificuldade para andar.

Mas ao contrário do nome, a dor de crescimento não tem a ver com o crescimento em si. De causa desconhecida pelos médicos, o termo foi adotado pela Sociedade Brasileira de Pediatria como forma de diferenciar este sintoma das doenças que causam dores semelhantes nas crianças. Por esta razão, o diagnóstico é realizado por exclusão: excluem-se as outras doenças com sintomas similares. Na maioria das vezes, o médico pode chegar ao diagnóstico sem muitos exames, partindo de uma conversa com a família e de um exame físico para avaliar a existência de inflamações musculares, problemas ósseos ou articulares. Em caso de dúvida, exames complementares como radiografias, ressonâncias magnéticas ou ultrassons podem ser solicitados.

Apesar das dores de crescimento desaparecerem tão tranquilamente quanto vieram, os pais e cuidadores não devem ignorar a dor. A investigação é necessária para eliminar outras doenças e saber como agir adequadamente caso os quadros de dor se repitam.

Em linhas gerais, pediatras e ortopedistas recomendam que as famílias acolham a criança, dando-lhe atenção, ficando junto e fazendo uma massagem na região como forma de aliviar a dor. Em caso de dor muito forte, analgésicos simples são indicados ou compressas com água quente ou gelo. Alongamentos e exercícios físicos com pequeno impacto podem ajudar a prevenir casos de dor aguda.

Pais e cuidadores não devem ignorar a dor



Angela Zatta

angela@editoraexitocom.br

Cirurgia De Quadril sem medo

Dor crônica, desgaste nas articulações, incapacidade para caminhar, subir e descer escadas ou para realizar ações como entrar e sair de veículos podem ser corrigidas com cirurgias de quadril. Para realizar e acompanhar adequadamente, a região Meio-Oeste conta com a Andreolla Ortopedia.

Especialista em:

- Cirurgias de quadril
- Próteses
- Videoartroscopia de quadril
- Fraturas em geral
- Artrose
- Desgastes



Dr. Elton Andreolla

CRM 17837 | TEOT 14151 | RQE 12940 | SBQN 0899

Graduado em Medicina pela Unochapecó com residência médica em Traumatologia e Ortopedia realizada no Instituto Hospitalar Miguel Riet J. (FURG-RS).

Título de especialista em Ortopedia e Traumatologia pela AMB. Subespecialização em quadril no INTO (RJ).

Membro titular da sociedade brasileira de ortopedia e traumatologia (SBOT), membro titular da Sociedade Brasileira de Quadril (SBQ).

Caçador

Hospital Saint Hill

☎ 49 3563 6099 - ramal 2

Videira

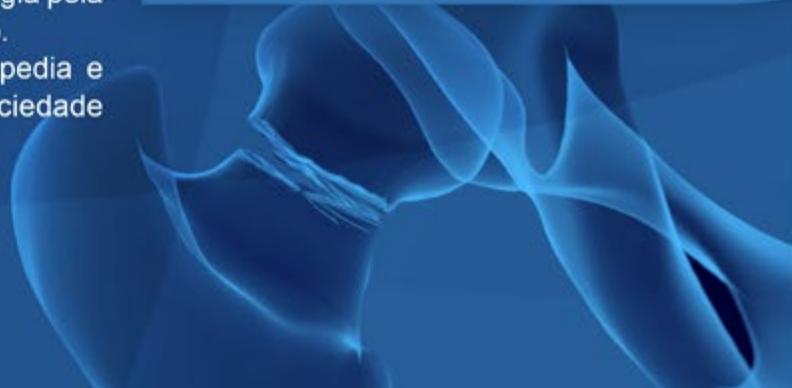
Clínica Minha Essência

☎ 49 3202 6770

Campos Novos

Clínica Minha Essência

☎ 49 99185 3498



O CORPO DEPOIS DA COVID

Com o aumento do número de pessoas vacinadas contra o Coronavírus, o foco dos profissionais da área médica passa a ser, cada vez mais, as sequelas deixadas pela doença. Especialistas alertam que, mesmo após o paciente ter se curado, sintomas mais persistentes devem ser investigados para evitar o surgimento de uma nova epidemia: a Síndrome pós-Covid, também conhecida como Covid Prolongada. Estudos ainda não publicados indicam que cerca de 80% das pessoas que se recuperaram sentem ao menos um sintoma até quatro meses depois do fim da infecção.

Os sintomas da Covid foram mudando desde o início da pandemia, de acordo com as variantes que surgiram durante todo esse tempo. Porém, um assunto que cada vez mais chama a atenção dos especialistas são as sequelas com as quais pacientes considerados curados estão tendo que conviver.

Inicialmente, muitos sintomas pós-Covid não eram necessariamente associados à doença, como é o caso dos lapsos de memória e cansaço prolongado. Mesmo a falta de paladar e olfato – que anteriormente sequer eram considerados sintomas da doença – ainda podem persistir por meses após o paciente ter se recuperado da Covid.

De acordo com o dr. Bruno Vitoritti Ferreira Zanardo, médico Infectologista do Ambulatório de Infectologia de Caçador, as principais sequelas que têm aparecido no consultório são tosse persistente, astenia – um cansaço muito grande que chega a durar semanas ou até meses –, dores no corpo – principalmente nas pernas e nas articulações – e alterações neurológicas, como esquecimento e ansiedade. E ele adverte: “Qualquer sintoma que acabe influenciando na vida do paciente, como dor de cabeça e astenia prolongada, ansiedade ou perda de memória deve ser acompanhado pelo profissional de saúde”.

Um estudo intitulado “Post-Covid syndrome in individuals admitted to hospital with Covid-19: retrospective cohort study” (“Síndrome pós-Covid em indivíduos internados em hospitais com Covid-19:

retrospectiva de um estudo de grupo”, em tradução livre) foi publicado no The BMJ, uma das mais conceituadas publicações sobre medicina no mundo. Segundo o estudo, quase um terço dos indivíduos que tiveram alta hospitalar foram readmitidos, e 1 em cada 10 pessoas morreram após a alta. As taxas de doenças respiratórias, diabetes e doenças cardiovasculares também aumentaram significativamente entre esses indivíduos, com 770 diagnósticos a cada 1000 pessoas.

Outro estudo interessante está sendo conduzido por pesquisadores dos Estados Unidos. Os resultados, apresentados na última edição da revista “Annals of Clinical and Translational Neurology” (“Anais de Neurologia Clínica e Translacional, em tradução livre), indicam que o vírus causador da Covid gera irregularidades no sistema imune semelhantes às observadas em infectados pelo HIV, mesmo em pacientes que tenham apresentado apenas sintomas leves da doença. Essas irregularidades podem ser as causadoras dos

sintomas cognitivos, afetando o cérebro e causando o esquecimento.

No combate contra o Coronavírus, o organismo pode liberar diversas substâncias; entre elas, a ocitocina. Isso provoca um processo inflamatório que, em pessoas mais sensíveis, pode significar um cansaço ainda mais prolongado, dores musculares intensas e até cicatrizes nos pulmões – o que explicaria a falta de ar que alguns pacientes relatam meses após a recuperação.

As principais sequelas são tosse persistente, cansaço, dores no corpo, ansiedade



A preocupação dos profissionais da área da saúde é tão grande que o Hospital Albert Einstein, considerado o melhor da América Latina, criou um serviço especializado para cuidar de sintomas prolongados após a Covid. Ali, especialistas avaliam e direcionam cada paciente de acordo com os sinais apresentados durante a consulta, que variam de pessoa para pessoa. “Infelizmente não existe nenhum exame específico que todo paciente com Covid deveria fazer ao final do isolamento. É muito individual.”, explica dr. Bruno.

O hospital faz parte da Coalizão Covid-19, uma iniciativa de alguns dos maiores hospitais brasileiros para avaliar a eficácia e segurança de potenciais terapias para pacientes com Covid no Brasil. O objetivo é analisar os impactos a longo prazo e a qualidade de vida dos pacientes após a alta hospitalar. Segundo os pesquisadores, uma das preocupações de profissionais da saúde no mundo todo é com uma “pandemia de incapacidade”, que irá demandar um preparo do sistema de saúde para tratar e reabilitar esses pacientes.

Prova disso é que, ainda em 2021, um grupo formado pelo COMDE (Conselho Municipal dos

Direitos da Pessoa com Deficiência de Chapecó), a CPA (Comissão Permanente de Acessibilidade) e a UNOESC (Universidade de Santa Catarina) discutiu o assunto em um ciclo de debates intitulado “Juntos pela Acessibilidade”. Segundo os participantes, em um mundo pós-Covid, itens de acessibilidade como rampas, por exemplo, poderiam fazer parte da nova realidade de pessoas que antes não tinham restrições de locomoção, mas que poderiam ter que começar a fazer uso deles por terem ficado com sequelas nos pulmões, coração e sistema nervoso.

Casos graves da doença, que exigiram internação e UTI, tendem a abalar mais o organismo no longo prazo. Mas a verdade é que os episódios leves também podem deixar marcas prolongadas. Os sintomas duradouros podem aparecer até seis meses depois da alta hospitalar e, em muitos casos, é indicado

fazer fisioterapia motora e respiratória. Como o surgimento da doença ainda é muito recente, é impossível sabermos se as sequelas serão de fato permanentes. “Mas alguns pacientes despontam para algo que vai se prolongar por anos.”, explica dr. Bruno.

Em um mundo pós-Covid, itens de acessibilidade farão parte da nova realidade

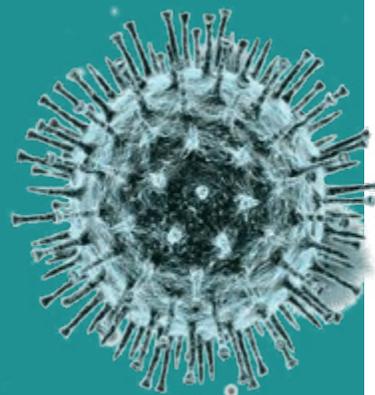


Principais sintomas da Síndrome pós-Covid:

- Fadiga
- Fraqueza
- Falta de ar sem esforço
- Perda de paladar e de olfato (temporária ou duradoura)
- Dores de cabeça e no corpo sem explicação
- Ansiedade e depressão
- Déficit de memória e concentração
- Dor no peito ou palpitações
- Agravamento de doenças preexistentes como diabetes, hipertensão, doenças pulmonares, insuficiência cardíaca e renal crônica

Outros sintomas que também podem surgir:

- Queda de cabelo
- Tontura
- Tromboses



Lígia Rabay

li.rabay@gmail.com



COMER SEM DESPE



Mais de 20 milhões de pessoas passam fome no Brasil. O dado faz parte do estudo “Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil”, elaborado pela Rede Pessan (Rede Brasileira de Pesquisa em Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional). Com menos da metade dos brasileiros com situação de segurança alimentar, 55,2% em situação de insegurança alimentar e 9% convivendo com a fome, sendo a pior condição encontrada nos domicílios da área rural, comer bem na terra da fartura onde tudo o que se planta, colhe, se tornou um luxo.

RDÍCIO

Aproveitar os alimentos de forma integral e possível e necessário



A culpa não é só da pandemia. Os dados indicam um retrocesso de 15 anos em apenas cinco. Entre 2013 e 2018, a ocorrência de fome aumentou 8% ao ano. Este índice passou a ser de 27,6% ao ano entre 2018 e 2020 conforme dados da Pesquisa de Orçamentos Familiares e VigiSAN. Em contrapartida, o consumo de alimentos saudáveis diminuíram 85% nos domicílios em situação de insegurança alimentar durante a pandemia. A carne foi reduzida em 44% dos domicílios, as frutas em 40,8%, os queijos em 40,4% e as hortaliças e legumes em 36,8%.

Mundialmente falando, 811 milhões de pessoas passam fome enquanto 132 milhões sofrem as ameaças da insegurança alimentar enquanto 14% da produção de alimentos do mundo é desperdiçada entre a colheita e o comércio. Em termos financeiros, a perda é avaliada em 400 bilhões de dólares. Segundo a FAO, 931 milhões de toneladas de comida vão parar no lixo todos os anos, um desperdício

que atinge toda a cadeia produtiva incluindo a água, uso do solo, energia, trabalho humano e capital jogados no lixo. Para a FAO, a cadeia de abastecimento alimentar poderá se tornar um dos maiores emissores de gases de efeito estufa, ultrapassando a agricultura e o uso da terra.

Para reverter este quadro precisamos, é claro, de políticas públicas eficientes como a reestruturação do Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional e de diversos programas de aquisição de alimentos e fornecimento de água potável, todos importantes para manter uma estrutura de segurança alimentar e nutricional e tornar o país mais resistente às crises econômicas e sanitárias. Mas enquanto isso

não acontece, pode-se agir individualmente.

O aproveitamento integral dos alimentos não é um tema novo, mas é recorrente quando o assunto está relacionado à alimentação. Há quem defenda que é até mais do que uma prática, estendendo-se para um modo de vida em que não apenas o valor nutricional está em jogo, mas também a distribuição igualitária e o cuidado com o meio ambiente.

“

A rama da cenoura pode substituir a salsinha em diversos preparos

Caldos, geleias e outros

A ideia vai na contramão do pensamento de que o Brasil é a terra da abundância, onde nunca faltará alimento à mesa (à mesa de quem?). Se nunca faltará, o que nos impede de usar apenas a polpa e desprezar a casca, a entrecasca, a folha, o talo e a semente? O que nos impedirá de descartar o que é visto como um subproduto?

A resposta é a consciência. Partes não convencionais dos alimentos podem ter de duas a seis vezes mais nutrientes do que a polpa e porções antes desprezadas podem substituir ou incrementar outros pratos.

Este é o famoso exemplo das cascas de alimentos. Com certeza você já se deparou com alguma receita de caldo de legumes utilizando as cascas dos alimentos que seriam desprezadas. Aí podem entrar cascas de cebola, alho, talos de salsão, brócolis, e outros legumes parcialmente aproveitados. Este substituto do caldo de legumes industrializado não carrega glutamato, conservantes, é mais saboroso e pode ser congelado para usar em diferentes preparos. Para caldos de origem animal, utilize as partes desprezadas da galinha como o pé (rico em colágeno e cálcio), ossos de boi, e espinha, cabeça e rabo de peixe.

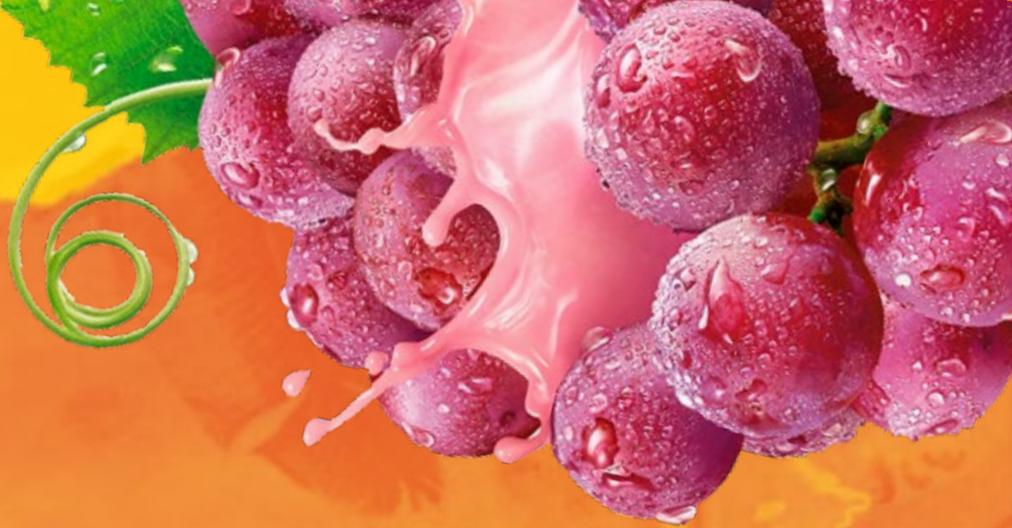
Cascas de melancia e abacaxi podem ser incorporadas a doces como cocadas e

brigadeiros, enquanto a casca da laranja e do limão podem ser cristalizadas. Além de reduzir o desperdício, a casca da laranja fornece seis vezes mais fibras, mais potássio, mais cálcio e quantidade igual de vitamina C que a polpa. Já as cascas da batata, da cenoura, beterraba, chuchu ou mandioquinha podem ser transformadas em chips.

No caso do maracujá, por exemplo, a parte branca, chamada de entrecasca, é rica em pectina e pode ser utilizada para espessar preparações como geleias. Como um substituto do açúcar, a entrecasca do maracujá pode ser retirada depois de uma fervura de 20 minutos e processada no liquidificador. Para a saúde, contribui com a sensação de saciedade e auxilia no controle da glicemia.

Mas aí vamos comer a casca que está cheia de agrotóxicos?

Se a sua busca pelo aproveitamento integral dos alimentos não passa pela redução do uso de agrotóxicos e pela priorização dos orgânicos, vale a pena repensar, afinal eliminar as cascas com resíduos de agrotóxicos não é exatamente o que se busca. Embora parte dos produtos químicos possa passar para a polpa dos alimentos, uma



boa higienização da superfície externa com água sanitária ou bicarbonato de sódio pode contribuir muito.

Fazer suas compras com produtores locais, preferindo produtos da época, também pode ajudar muito na saúde e no bolso. Ao fazer compras nas feiras, por exemplo, evite pedir que o produtor “tire o mato” dos legumes como cenoura, beterraba, brócolis ou couve-flor. Este mato, as folhas, podem ser consumidos de diversas formas. A rama da cenoura pode substituir a salsinha em diversos preparos, folhas e talos da beterraba podem ser consumidos em forma de salada ou na vinagrete, e folhas de brócolis ou couve-flor podem ser transformadas em charutininhos de carne.

Do subproduto ao desejo de consumo

Descoberto há mais de 3 mil anos, o soro do leite foi identificado pelas populações a partir do transporte do leite em estômagos de bezerros, quando o produto coagulava naturalmente, dando origem ao soro e a coalhada. A evolução deste processo deu origem ao queijo e toda indústria desenvolvida para a criação deste produto. O soro, visto como um produto de pouco valor, era rejeitado e descartado com a pulverização de campos ou jogado diretamente em rios, lagos ou oceanos.

Quando jogado no solo, o soro estimula o crescimento das plantas e aumenta a retenção de água, mas é altamente poluente por sua elevada carga orgânica e menor biodegradabilidade. Segundo as Resoluções 20, de 13 de junho de 1986, e 430, de 13 de maio de 2011, do Conselho Nacional do Meio Ambiente, todo e qualquer resíduo ou elemento que altere as características naturais das águas (incluindo os resíduos da atividade de laticínios) devem ser tratados antes do descarte na natureza. Assim, nas



indústrias, o soro passou a ser utilizado na criação de derivados como ricota, leites fermentados, bebidas e sobremesas lácteas, produtos de panificação, elaboração de molhos, pastas, alimentação para atletas, etc. Na área rural, o soro pode ser adicionado à ração animal.

Enquanto 10 litros de leite dão origem a 1 kg de queijo e a uma sobra de 9 litros de soro, não cabe espanto perceber que o Brasil produz mais de 5 milhões de toneladas de soro de leite por ano. Nos últimos anos, com a implantação de fábricas processadoras de soro em Minas Gerais, Paraná, Rio Grande do Sul, Espírito Santo e Rondônia, o Brasil vivenciou uma aceleração na oferta de produtos derivados do item.

É o caso das famosas whey proteins, um suplemento feito a partir da proteína do soro do leite, com alto valor comercial. Mas fora da indústria, há quem sugira adicionar o soro do leite no preparo de sucos, sopas ou arroz para ampliar a ingestão de proteínas. Além do aspecto nutricional, o truque de usar soro do leite como substituto em receitas de

panificação, como pães, bolos, tortas de liquidificador, roscas, panquecas, pão de queijo, etc., garante a mesma qualidade de sabor e textura que o uso do leite puro e evita o desperdício no ingrediente.

E considerando que o soro é a sobra de um processo de fermentação, ele também

tem um vasto uso para acelerar a fermentação de outros ingredientes como vegetais a exemplo do pickles de pepino, kimchi (acelga fermentada considerada como a base da alimentação na Coreia), ou sucos gaseificados. Também há quem indique o soro do leite para hidratar o feijão e outros grãos que precisam de remolho.

Entender as características dos alimentos, para além do aspecto nutricional, é o melhor aliado para conseguirmos aproveitar tudo o que se cria na cozinha. E estender os hábitos da cozinha para a vida pode ser um importante aliado para evitar o desperdício, reencontrar o prazer de comer e ampliar o acesso aos alimentos, combatendo a fome com comida de qualidade.

“

***O soro do
leite acelera
a fermentação
de conservas***



A BELEZA EM MINIATURA

Uma arte milenar de nome japonês, criada na China, sem data de origem definida. Embora haja referências ao cultivo de bonsais no país em documentos do século VI, a influência da cultura chinesa no Japão provavelmente estimulou o cultivo das plantas a partir do século VIII. No século XXI, 16.000 km separam o berço dos bonsais dos exemplares cultivados pelo bonsaísta João Mateus Biasi, em Videira.

“**M**uitos dos meus amigos e conhecidos começaram a cultivar bonsai inspirados pelo Daniel-San e seu bonsai no filme Karatê Kid. Mas meu primeiro contato com o bonsai foi no ano 2000, quando mudei para Curitiba e conheci um bonsaísta que tinha uma barraquinha na feirinha do Largo da Ordem. No mesmo ano, matei a minha primeira planta”, lembra Biasi.

A tragédia de Biasi é natural a quem se dedica ao cultivo de bonsais como parte do aprendizado. No Brasil, a história do bonsai encontra poucas referências, mas converge nas experiências de aclimação de plantas de famílias japonesas na cidade de Guaiçara (SP) nos anos 1930, que produziu tantas plantas orientais que passou a ser reconhecida como “berço das plantas”. Foi da pequena cidade interiorana que vieram muitas das plantas de origem asiáticas existentes no país, tais como o pinheiro japonês, o junípero, a azaleia, a ardisia, a piracanta, o malus, a glicínia e a cerejeira ornamental. Com a imigração japonesa, o cultivo de bonsais chegou ao Brasil driblando dificuldades, seja pelo confisco por funcionários da alfândega, seja pela ausência de vasos, seja pelo desentendimento com as autoridades brasileiras durante a Segunda Guerra Mundial.

Hoje, quando o bonsaísmo já foi desmistificado, a prática auxiliou inúmeras pessoas a enfrentar a pandemia. Com Biasi não foi diferente. “A paixão ficou maior nesses dois últimos anos, quando a pandemia impulsionou menos contato com as pessoas fora do trabalho e mais tempo em casa. A atenção com as arvorezinhas foi redobrada agora, mas venho de 22 anos de amor pelos bonsais”, explica. O hobby, tal qual a odontologia que Biasi pratica profissionalmente, estão ligados pela quantidade de assuntos

a serem estudados, técnicas minuciosas, destreza manual e detalhes miniaturizados.

Em 2018, o dentista fez seu primeiro curso focado no cultivo e técnicas básicas de bonsaísmo como forma de rever conceitos e recomeçar com outras plantas. “Me encanta a possibilidade de miniaturizar uma planta, fazendo com que ela pareça ter muita idade; ou pareça ter sofrido ação de intempéries; ou que aparente ter crescido livre em um campo aberto; ou que dê a impressão de ter crescido na margem de um penhasco”, diz.

Mas se engana quem pensa que bonsais se referem apenas às plantas velhas. Biasi explica que plantas novas trabalhadas da forma correta podem aparentar ser bem mais velhas que outras. “Algumas dicas são importantes na hora de trabalhar com estas plantas. A primeira e mais difícil, que é a principal razão para afastar algumas pessoas desta arte, é manter a planta viva. Por ficar em vasos de tamanho reduzido, a falta de água pode ser a principal causa de morte da planta. Por isso, a dica número um é regar muito! Em segundo lugar, lembre-se de cultivá-la com bastante sol e ventilação. O bonsai não é um enfeite, é uma planta viva!”, orienta.

Entre os planos de Biasi para sua coleção está a conclusão do curso de Pinheiro Negro (Kuromatsu), que cursa atualmente com a expectativa de terminar com uma árvore bem formada, e dar mais atenção ao grupo de bonsaístas de Videira, Fraiburgo, Abdon Batista, Treze Tílias e Campos Novos. “Quando eu trabalho em alguma planta minha ou de algum amigo, é um momento de meditação em que você se conecta com aquilo que está fazendo e todo o resto não importa mais. É um momento de paz muito prazeroso, uma arte plástica viva em constante evolução”, conclui Biasi.



O QUE NÃO TE CONTARAM SOBRE O PROTETOR SOLAR

O verão já nos disse adeus. Embora a estiagem continue, o amanhecer ameno e as temperaturas mais baixas à noite já tem dado as caras e feito algumas mangas se esticarem sobre os braços. Conforme o outono se aproxima, também devem ser ampliados os cuidados com a pele, afinal, ela não precisa de atenção apenas no calor. E para manter a pele em dia, o hidratante e o protetor solar são os seus melhores amigos.

As mudanças de temperatura, vento ou umidade do ar impactam diretamente nas respostas da pele ao ambiente. Durante o inverno, a produção de óleo pelas glândulas sebáceas é reduzida enquanto aumenta a evaporação de água. Some isso aos banhos quentes e pronto: você tem uma pele sem hidratação.

Para manter a pele bonita, pode-se fazer uma adaptação na rotina de skincare para impulsionar a hidratação como substituir limpadores faciais adstringentes por outros mais hidratantes, diminuir a frequência de aplicação de ativos mais fortes e até mesmo trocar o protetor solar, com preferência aos indicados para pele normal.

E já que falamos nele, vale a pena perguntar: o protetor solar vem antes ou depois do hidratante? Ao contrário do que você pode pensar ou do que as influenciadoras mostram nas redes sociais, não precisa ter muitos produtos para cuidar bem da pele. O truque é saber a ordem certa de usar. No caso do rosto a regra é ir da textura mais leve para a mais pesada, ou seja, produtos líquidos seguidos por sérum, gel, loção cremosa e creme. Em outros termos, a ordem começa com a limpeza e termina com a proteção solar. O protetor vem sempre por último porque seu fator de proteção depende da formação de um filme na pele. Como não é absorvido, fica por último para que nada atrapalhe a proteção.

Para o rosto X Para o corpo

Não há diferença entre os produtos no quesito formulação. As mudanças são de ordem sensorial. Protetores faciais são criados para ter uma experiência

sensorial menos oleosa e mais seca, enquanto os corporais tendem a ser mais oleosos e ter o aroma característico de praia.

Há quem defenda que o FPS de protetores faciais deve ser mais alto do que nos produtos corporais. Como a pele do rosto é mais fina e sensível, constantemente exposta, e como a quantidade aplicada pelas pessoas costuma ser inferior à recomendada, indica-se um FPS mais alto, com fator de proteção 50 ou mais.

E tão importante quanto passar o protetor antes de sair de casa, é reaplicar o produto no rosto e no corpo, especialmente em áreas expostas como o colo ou os braços. Caso você esteja muito exposto ao sol (piscina, praia, etc.), a orientação é que a replicação aconteça a cada duas horas. No dia a dia, reaplicar após o almoço é o suficiente.

O protetor solar vem sempre por último na rotina de skincare



Fuja dos mitos

Quando o assunto é protetor solar, muitos mitos aparecem. Normalmente vem sob a forma de alguém que ouviu um amigo que tem um colega dermatologista dizer que _____ (insira aqui o seu mito preferido). O meu mito preferido sobre o assunto é que a soma dos FPS dos protetores dão uma proteção maior. Nesta lógica, se eu usar uma base com FPS 30 e um protetor com FPS 50 terei um rosto blindado com FPS 80! A ideia é errada porque o fator de proteção solar não corresponde à porcentagem de proteção da radiação solar. O número diz respeito a quantas vezes o produto protege a sua pele. Ou seja, um protetor com FPS 15 protege 15 vezes mais do que não usar protetor. Ao usar dois produtos

com FPS diferentes, a proteção será igual a do produto com maior fator de proteção. Então se a minha base tem FPS 30 e o protetor tem FPS 50, a proteção do meu rosto será igual a 50.

Além da ideia errada de que a pele negra não precisa de proteção solar pelos índices de melanina, outro mito bastante popular é aquele que defende que todos os produtos com FPS acima de 30 são iguais. A crença vem pela falta de compreensão sobre o cálculo do FPS e por um famoso gráfico que indica variações pequenas nos níveis de proteção acima do fator 30. Mas vamos por partes. O FPS é definido a partir de um teste de radiação controlada emitida sobre a pele de uma pessoa

ou protótipo de pele para observar o tempo necessário para começar a ficar vermelha, um tempo conhecido como dose eritematosa mínima. Em seguida, aplica-se o protetor solar e a pele recebe a mesma radiação para calcular o tempo entre as duas reações. No caso de um FPS 15, a dose eritematosa mínima acontece em um espaço de tempo 15 vezes maior do que em uma pele sem proteção. Mas ao analisar a radiação filtrada por protetores com diferentes FPS, percebe-se que os produtos com fator 30 protegem em média 96% dos danos, o que levou a OMS e a Sociedade Brasileira de Dermatologia a recomendar o uso de protetores com no mínimo FPS 30. A partir dele, protetores com fator 50, 60, 70 protegem ainda mais e são indicados para casos de exposição solar mais prolongada como a prática de exercícios ao ar livre, praia ou piscina.

Para não errar, aposte em protetores com FPS 30 para o dia a dia, aplicando-o por último na sua rotina de skincare e reaplique depois do meio dia, inclusive no inverno. Já nos dias de exposição solar prolongada, utilize protetores com FPS 50 ou mais e reaplique a cada duas horas.

Proteção no frio

Os dias mais frios e nublados podem nos fazer esquecer completamente de usar o protetor solar.

O tempo encoberto nos engana porque não vemos os raios solares (e muitas vezes nem mesmo conseguimos nos aquecer com os poucos raios que estão lá fora), mas eles não só estão presentes como também ajudam a causar o envelhecimento precoce da pele. Além disso, a luz não visível que vem das telas de computadores e celulares emite uma radiação que pode penetrar a derme.

Onde você pode errar

Confira se você usa o protetor solar da forma correta:

Usar dois produtos com FPS diferentes não aumenta a proteção



1- Quantidade: a quantidade correta determinada pela Sociedade Brasileira de Dermatologia é uma colher de chá para o rosto ou aplicação em duas camadas;

2- Reaplicação: tão importante quanto passar a primeira vez, reaplicar o protetor impede que o filme formado pelo produto seja prejudicado;

3- Usar só na praia: a radiação é a mesma em dias de praia e em dias nublados. A exposição diária ao sol exige uso constante de protetor;

4- Esquecer das orelhas: partes como orelhas, mãos, pés, topo da testa (linha do cabelo) são áreas sensíveis que passam por muita exposição e são normalmente esquecidas;

5- Depender apenas do FPS da maquiagem: embora as maquiagens para pele já contenham FPS, não podemos confiar apenas neles pelo simples fato de que nunca usaremos tanto produto quanto o recomendado para a proteção correta da pele;

6- Validade: qual foi a última vez que você checou a validade do seu protetor? Ela é essencial para garantir a eficácia do produto!

Angela Zatta

angela@editoraexito.com.br

HÁBITOS TECNOLÓGICOS QUE CERTAMENTE PODEM EVITAR MUITA DOR DE CABEÇA

Todo final/início de ano é comum analisarmos o ano que passou e o que podemos e desejamos melhorar para o ano que se inicia. Geralmente estas metas estão relacionadas aos hábitos alimentares, finanças, atividades físicas, horas de sono, literatura e outros.

Mas, e quanto aos hábitos tecnológicos? A tecnologia está tão presente em nossas vidas que muitos ainda não se deram conta dos cuidados necessários com os arquivos e senhas ou com o bombardeio de notícias e informações indesejadas que muitas vezes acabam nos consumindo tempo e gerando um stress desnecessário.

Trago aqui alguns hábitos tecnológicos que certamente podem evitar muita dor de cabeça em um eventual problema que possa ocorrer com seus equipamentos/dispositivos ou com a sua conta nos apps/sistemas que utiliza.

Autenticação em duas etapas: Em um primeiro momento pode parecer trabalhoso e irritante, muitas vezes, com pressa, desejamos apenas inserir a senha e ‘puff’, sem precisar esperar receber um e-mail ou sms com algum código de acesso, mas a autenticação em duas etapas é uma forma de garantir maior segurança nas suas contas de sistemas que possuem dados importantes. Procure as configurações de segurança nos softwares que utiliza e habilite-as, você só tem a ganhar com isto.

Reorganize sua caixa de e-mail: Você é desses que recebe quilos e quilos de e-mail diariamente e muitos desses nem chega a abrir? Tire um tempo e cancele a assinatura dos que você não precisa, bloqueie os indesejados, solicite ao seu provedor de e-mail que reajuste o filtro de spams e foque apenas no que lhe é essencial, isso certamente poupará muita dor de cabeça com vírus e cavalos de tróia. Desconfie dos e-mails de links ou pedidos de pagamento, mesmo que venham de conhecidos. Seja cuidadoso ao abrir

seu webmail, confira sempre a URL (endereço) em seu navegador.

Silencie notificações: Silencie todas as notificações de apps e grupos de conversa que não são urgentes ou fundamentais. Isso otimizará o seu tempo, melhorará o foco, reduzirá a ansiedade e elevará sua produtividade. Quando sobrar um tempo ocioso você dá uma zapeada naquilo que não é primordial.

Faça Backups: Eles protegem seus dados em caso de mau funcionamento de um equipamento, da perda de um dispositivo ou da ação de códigos maliciosos. Faça-os regularmente, teste-os periodicamente, mantenha-os offline (pen-drives, HDs externos) e sempre apague os dados armazenados nos dispositivos antes de se desfazer deles, principalmente os celulares.

Reduza o volume de dados sobre você na internet: Avalie o que você vai divulgar, depois pode ser difícil de desfazer, alguém pode tirar um print e aí já era! Selecione seus contatos nas redes sociais, evite aceitar solicitações de desconhecidos em seu perfil privado/pessoal.

Lembre-se, todo cuidado é pouco e tudo é questão de hábito. É importante lembrar a nós mesmos que existe um mundo todo fora da tecnologia e que houve um tempo em que não inclinávamos nosso pescoço sobre os telefones, deslizando o polegar interminavelmente pelas telas, fechando os olhos e ouvidos para o nosso entorno. Jogos de tabuleiro, livros, esportes, clubes, campo, praia, amigos, família e música podem nos ajudar a moderar nossa relação com a tecnologia e com as pessoas, converse com elas pessoalmente, cara a cara, olho no olho, evite conversas por meios digitais com pessoas que estão no mesmo ambiente que você, sejamos mais humanos com os humanos e mais cuidadosos com a tecnologia.

Um abraço e que tenhamos todos um excelente 2022.

Mauricio Roberto Gonzatto
mauriciogonzatto@gmail.com

LANÇAMENTO



O Ministério do Turismo, Centro Cultural Egon Frey e a Editora Êxito convidam para o lançamento de livro do projeto:

VIDEIRA

uma trajetória em construção

 Dia **01/03**

 Local **Parque da Uva**



Patrocínio

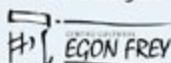


Apoio Cultural



Dorival Carlos Borga - Fabio Dallanora - Francini Lira - Léa Maria Francheschi Dallanora -
Persival Dalmolin - Vilson Giazzoni

Produção



Realização

SECRETARIA ESPECIAL DA
CULTURA

MINISTÉRIO DO
TURISMO



PERIGO INVISÍVEL: RISCOS DA FIAÇÃO ELÉTRICA

Instalação elétrica com manutenção atrasada ou feita de maneira inadequada são a principal causa de incêndios no Brasil. Além de perigosa, fiação com defeitos pode impactar na economia doméstica com consumo extra de energia. Felizmente, a sua casa pode dar sinais de que a parte elétrica precisa de manutenção

Anossa residência pode esconder uma situação de perigo sem que a gente se dê conta. Segundo dados da Associação Brasileira de Conscientização para os Perigos da Eletricidade, os incêndios originados por sobrecarga de energia somaram mais de 580 ocorrências em 2021, que poderiam ser evitadas com medidas simples de segurança como manutenção da fiação elétrica.

“Quando se trata da instalação elétrica residencial, quando esta for feita, é imprescindível que seja por profissional competente, e que o mesmo siga as recomendações das normas da ABNT, como no caso, a NBR 5410 – Instalações elétricas em baixa tensão, seguindo essas recomendações, os condutores elétricos da instalação, tem uma vida útil estimada em 30 anos, podendo durar até mais, se estes não forem expostos a situações adversas (sobrecargas, curtos circuitos, umidade, entre outros). Isso é muito importante, pois os condutores de energia subdimensionados, são os principais causadores de incêndios residenciais. Os outros componentes da instalação, como por exemplo, interruptores, tomadas, soquetes, disjuntores, devem ser substituídos assim que se percebe um mau funcionamento dos mesmos”, diz o engenheiro eletricista Ricardo Vendruscolo.

Uma instalação feita dentro dessas normas tende a não apresentar problemas nunca, ou quase nunca. Por isso, certifique-se sempre de contratar profissionais qualificados para reparos ou para novas instalações.

Contudo, em edificações antigas, é importante a atualização dessas instalações, visto que, com o crescente desenvolvimento da tecnologia, as demandas pela alimentação elétrica aumentam, e fiações antigas não são capazes de acompanhar essa

demanda se não passarem por uma atualização ou manutenção preventiva.

A necessidade de realizar uma manutenção - quando a instalação foi feita de maneira precária, não acontece apenas quando algo para de funcionar. Existem outros sinais de que os circuitos elétricos estão precisando de uma manutenção, como quedas constantes de energia ou levar choque de torneiras.

Além de potencializar riscos, a falta de manutenção pode influenciar no aumento da conta de energia: os condutores de energia subdimensionados tendem a aquecer mais do que o esperado. Esse aquecimento indesejado faz com que exista um consumo sobressalente na conta de energia.

Para evitar ao máximo danos na sua fiação, siga as dicas do engenheiro eletricista:

- Evitar o uso de um só disjuntor para alimentar toda a instalação da residência;
- Usar aterramento elétrico na instalação;
- Evitar comprar extensões, com muitas tomadas na ponta, pois essas tendem a sobrecarregar o circuito, nem usá-las para cargas muito potentes, como ferros elétricos, fornos elétricos, geladeiras freezers, entre outros;
- Não usar benjamins para alimentar equipamentos que puxem muita energia.



SEMINOVO VALORIZADO

Crise na oferta de semicondutores, dificuldades logísticas, pandemia de Covid-19, cadeias produtivas desorganizadas e filas de espera muito longas para adquirir modelos de fábrica. Em 2021, enquanto a indústria automobilística tentava sair do sufoco, quem se deu bem foram os seminovos.

O ano de 2021 foi espetacular para os revendedores de carros seminovos. Com um aumento de 17,8% em comparação a 2020, contra o avanço de apenas 3% nos modelos novos, o mercado consumidor se voltou aos seminovos quando a crise na oferta de semicondutores, dificuldades logísticas e outras consequências da pandemia desorganizaram a cadeia de produção das montadoras do mundo todo. Sem os Zero-Km acessíveis, os seminovos só não surfaram porque carros ainda não sobem nas pranchas.

A produção menor que a demanda fez as filas de espera para os modelos novos dispararem até atingir em média 90 dias ou mais, dependendo da versão. A solução do consumidor foi procurar seminovos, cujo volume comercializado atingiu os 11.675 milhões de veículos leves e pesados em 2021, mas que ultrapassa 15 milhões ao considerar motocicletas e implementos rodoviários.

A previsão da Fenabrave é que as vendas aumentem ainda mais em 2022. Segundo a Federação, mesmo com as incertezas sobre o cenário econômico e político, especula-se um aumento de 4,6% nas vendas. Outras entidades são ainda mais otimistas: a Anfavea espera um crescimento de 8,5% nas vendas, 9,4% na produção e 3,6% na exportação. Os campeões de procura em 2021 foram os utilitários Volkswagen Gol, Fiat Uno e Palio, seguidos pelo Ford Fiesta e Chevrolet Onix.



Angela Zatta

angela@editoraexito.com.br



acesse
www.ssgianello.com.br

As melhores marcas, os mais variados modelos de carros novos e seminovos, o melhor atendimento, condições especiais para financiamento, avaliação e compra é na SS Gianello.

 35662110

 [ss_gianelloveiculos](https://www.instagram.com/ss_gianelloveiculos)

 [SS Gianello Veículos](https://www.facebook.com/SSGianelloVeiculos)

Fale conosco





Nº 02 - ANO I INFORMATIVO DA PREFEITURA MUNICIPAL DE JOAÇABA - SC Março 1999

Carnaval de Joaçaba é o melhor do estado



ACP JCQ Carnaval 1998



2012 ACP Vale Samba



A velha guarda do carnaval em 2006



Bloco carnavalesco organizado por Alcides Saraiva no Clube União Hervalense em 1933.



Bloco infantil de carnaval na rua Nereu Ramos, em Herval d'Oeste (1933).



Pelo segundo ano consecutivo os desfiles de carnaval não acontecem. Os motivos se acumulam: pandemia do coronavírus, crise financeira...

Compartilho o que comentei em 1979 no jornal Cidadela: *“Amigos, o carnaval está aí, com seu ritmo contagiante entrando em nossas vidas e fazendo parte do dia-a-dia. Depois do belo espetáculo no carnaval que passou, o povo se divertiu na Av. XV com as três Escolas de Samba de nossas cidades (Eskinão, Unidos do Herval e Vale Samba, que foi campeã) provando que Joaçaba apresenta o melhor carnaval do Oeste do Estado”.*

Em 1997 o saudoso prefeito Normélio Zilio convidou-me a colaborar nos setores de cultura e turismo, e para atrair turistas e incrementar o comércio local incentivamos o carnaval, realizado timidamente na avenida XV de Novembro (apesar das costumeiras reclamações dos que reclamam costumeiramente). Normélio aceitou a sugestão e apoiou, como fizera o prefeito Evandro Freitas no final dos anos 70 ao atender o pessoal dos blocos e realizar o primeiro desfile de verdade com passarela, palanque oficial, comissão julgadora e rei momo.

Associação Cultural Esportiva Recreativa Escola de Samba Vale Samba nasce em 1979 da fusão de dois blocos carnavalescos, e até hoje é a recordista de títulos, com 15 conquistas no total. Suas cores são azul e branco e seu símbolo, a coroa.

Grêmio Recreativo Escola de Samba Aliança nasce em 1994 com as cores verde e branco e o símbolo é a pomba branca da paz. Em 1997, no primeiro desfile com jurados vindos do Rio de Janeiro, a Aliança foi declarada campeã do carnaval, o que repetiria por 14 vezes.

Grêmio Recreativo Esportivo Cultural e Escola de Samba Unidos do Herval tem sua origem no final dos anos 50, com o bloco “Que Murmurem”; vira Escola de Samba e em 1980 conquista o primeiro lugar, com o enredo “A Locomotiva”.

Acadêmicos do Grande Vale criada em 2012 é a mais nova, vence o desfile de 2020.

Os enredos já falaram de nossa história e nossa gente, com temas como a guerra do contestado, a imigração tirolesa e a italiana, o mundo da comunicação, o trem, o circo, o futebol e o próprio carnaval. Mais detalhes em <http://osdiscosdobolinha.blogspot.com/>

Em 1996, com a criação da LIESJHO, Liga Independente das Escolas de Samba de Joaçaba e Herval d’Oeste, a Riotur e a Associação das Cidades Carnavalescas da América passam a considerar o carnaval de Joaçaba o terceiro melhor desfile de Escolas de Samba do Brasil. A Avenida XV de Novembro se transforma na “Passarela do Samba”, arquibancadas e camarotes acolhem os apreciadores da festa cultural. Recursos públicos são destinados a cada ano para possibilitar tudo isso.

Com a palavra Rogério Bilibio, doutor em História e um dos organizadores do Livro do Centenário de Joaçaba: o carnaval ficou maior do que a cidade, tamanha a grandeza de seu crescimento. Agora a nossa maior festa popular enfrenta um impasse: a Vale Samba sofre várias cobranças judiciais, perdeu até o barracão e hoje usa o espaço por empréstimo; o falecimento prematuro de Carlos Fett, carnavalesco e patrono da Aliança, provocou o fechamento da Escola e nosso carnaval pode perder o brilho daqueles anos em que a benéfica rivalidade com a Vale Samba fazia todos se superarem.

Estuda-se um sambódromo na avenida Beira-Rio, em Herval d’Oeste, o qual poderia abrigar os barracões das escolas. Cabe às lideranças públicas, empresariais e culturais uma análise conscienciosa sobre o rumo a tomar. Ou então, cantaremos como Vinícius de Moraes: “Acabou nosso carnaval e, no entanto, é preciso cantar e alegrar a cidade... quem me dera viver pra ver e brincar outros carnavais”

Antonio Carlos “Bolinha” Pereira,
folião desde criança
osdiscosdobolinha.blogspot.com

QUANDO E COMO CUIDAR DO CABELO DA FORMA CERTA

Com a chegada do vírus da COVID-19 e milhares de infecções diárias, os infectados, com as diversas sequelas que os cercam após a recuperação, estão buscando maneiras de fortalecer seu corpo para que as consequências, que são variadas, não se perpetuem. Uma dessas sequelas preocupa esteticamente a todos: a queda de cabelo, uma preocupação que já havia antes, mas que se acentuou com a pandemia.

Essa preocupação com o cabelo não vem de agora. Muito se fala sobre cuidados com ele nas redes sociais, com o movimento de transição capilar (retorno ao cabelo natural), mas a pandemia fez as buscas sobre o assunto aumentar, principalmente pelo público feminino. Uma das pesquisas mais feitas no Google sobre cabelo é “hidratação”, o que só afirma essa procura por uma melhora nas madeixas.

Existem meios naturais de fortalecer o cabelo, como o famoso óleo de rícino, também procurado para crescimento capilar, e o Minoxidil, muito usado por homens para crescer barba, além de prevenir calvície. Entretanto, até o momento, esses meios não tem 100% de comprovação de que funcionam e podem ter efeitos colaterais se usados de forma errônea.

Para cuidar bem do cabelo e ter resultados bons e seguros, primeiramente é preciso entender um pouco sobre a saúde do seu sistema capilar: não é só o fio que precisa ser cuidado.

Por isso, aqui vão alguns passos antes de entrar em um tratamento capilar:

1) Como está seu couro cabeludo?

O acúmulo de resíduos no couro capilar pode causar, além de caspas, feridas e dermatites. Analise se há esse acúmulo, isso afeta diretamente a saúde do seu cabelo.

2) Qual o nível de porosidade do fio?

A porosidade capilar refere-se a nível de absorção de água e nutrientes do cabelo. Para saber essa infor-

mação, basta pegar um fio do cabelo e mergulhá-lo em um copo de água, se ele boiar, a porosidade está baixa, ou seja, os nutrientes não estão entrando no fio; se ele afundar, o nível está alto, o que significa que ele está perdendo os nutrientes.

3) Seu fio está quebrando?

Puxe um fio do seu cabelo, é normal que ele não quebre com facilidade e, ao soltar, voltar ao formato original, mas se ele se solta fácil do couro capilar e/ou não retorna a forma de antes, ele precisa de tratamento.

Visto isso, agora podemos entender um pouco sobre a saúde do nosso cabelo. Para que possamos melhorá-lo, antes de tudo, é preciso buscar profissionais que cuidem disso. Há, hoje em dia, cabelereiros especializados em tratamentos capilares, desde o couro cabeludo até o fio, que sabem o que cada cabelo precisa. Porém não é só fazer um tratamento por um tempo, precisamos ter um cuidado diário com nossas madeixas, isso vale também para quem possui barba, o cuidado é o mesmo.

Para ter esse cuidado constante, recomenda-se:

1) Alimentação rica em nutrientes:

Para que o cabelo permaneça saudável, há alguns nutrientes que ele precisa, como Vitamina A e Vitamina C, além de outros como Ferro e Zinco. Consumir alimentos ricos nesses nutrientes vai fazê-lo crescer sem o perigo de quebrar.

Para cuidar bem do cabelo entenda um pouco sobre a saúde do seu sistema capilar



ff

ATENÇÃO COM A COVID!

A Covid nos trouxe o registro de inúmeras sequelas, em depoimentos que ouvimos diariamente de pacientes, pessoas da família e amigos. Porém, uma das mais comuns é a queda de cabelo, quando acontece uma cascata de reações metabólicas que desequilibram o eixo emocional, hormonal e físico de quem é acometido pelo vírus.

Queda de cabelo advinda da Covid pode ter duração de 30 dias a 12 meses

Essa queda de cabelo advinda da Covid pode ter duração de 30 dias a 12 meses, com ciclos agudos e crônicos, dependendo do grau afetado. Por isso, a importância de procurar um especialista na área capilar para normalizar seu ciclo de queda e equilibrar seu metabolismo, especialmente para barrar o avanço de possíveis doenças.



CUIDAR DOS CABELOS EXIGE ATENÇÃO REDOBRADA E EQUILÍBRIO DO ORGANISMO

Cuidar dos cabelos e do couro cabeludo exige atenção e muito mais do que produtos específicos. É necessária uma ação integrada com o organismo, de todos os fatores que podem ou já estão causando danos aos fios.

A Donna Luh atua no segmento da Terapia Capilar no propósito de investigar o fator causador dos sintomas ou do tratamento de doenças capilares, tendo como objetivo devolver a autoestima e a qualidade de vida aos pacientes, sempre de forma integrada com outras especialidades.

Nossa missão é desenvolver para cada indivíduo a adequação das rotinas do cotidiano, promovendo a Terapia Capilar Integrativa, dando início ao autoconhecimento, ao bom funcionamento do seu organismo, seu metabolismo

Quando se fala em saúde capilar, o nosso corpo dá sinais claros de problemas metabólicos

e suas emoções, questões que impactam diretamente em sua saúde física e capilar.

No início do trabalho com nossos pacientes, realizamos uma avaliação criteriosa para investigar o fator causador da queda de cabelo e o histórico que os levou ao seu atual diagnóstico. Na sequência, elaboramos o protocolo a ser executado, no sentido da conscientização de seguir o tratamento, chegando ao resultado esperado.

Quando se fala em saúde capilar, é preciso levar em conta que o nosso corpo dá sinais claros de problemas

metabólicos, que precisamos sempre estar atentos.

Eles impactam diretamente no seu cabelo, da mesma forma que se manifestam na pele e nas unhas. Alopecias como queda de cabelo, oleosidade, afinamento, caspa, dermatites, psoríase, também são sinais que precisam de atenção e demonstram um possível processo inflamatório ou de deficiências nutricionais.



2) Manter-se hidratado:

Não só estamos falando da hidratação capilar, mas de beber bastante água, que é o que o cabelo, e o corpo, tem de mais rico para nos fortalecer. Quanto à hidratação do cabelo, faça sempre que seu cabelo sentir necessidade, mas tenha cuidado com a frequência para o fio não fique hidrofóbico (que repele a água).

3) Fazer massagem capilar:

Uma massagem no couro cabeludo pode ser uma ótima opção para seu cabelo, desde que feita com os produtos certos e recomendados, isso ajudará a evitar dermatites. Porém atenção a quantidade de produto que coloca no cabelo, pode haver acúmulo de resíduos.

Não é só o fio que precisa de cuidado

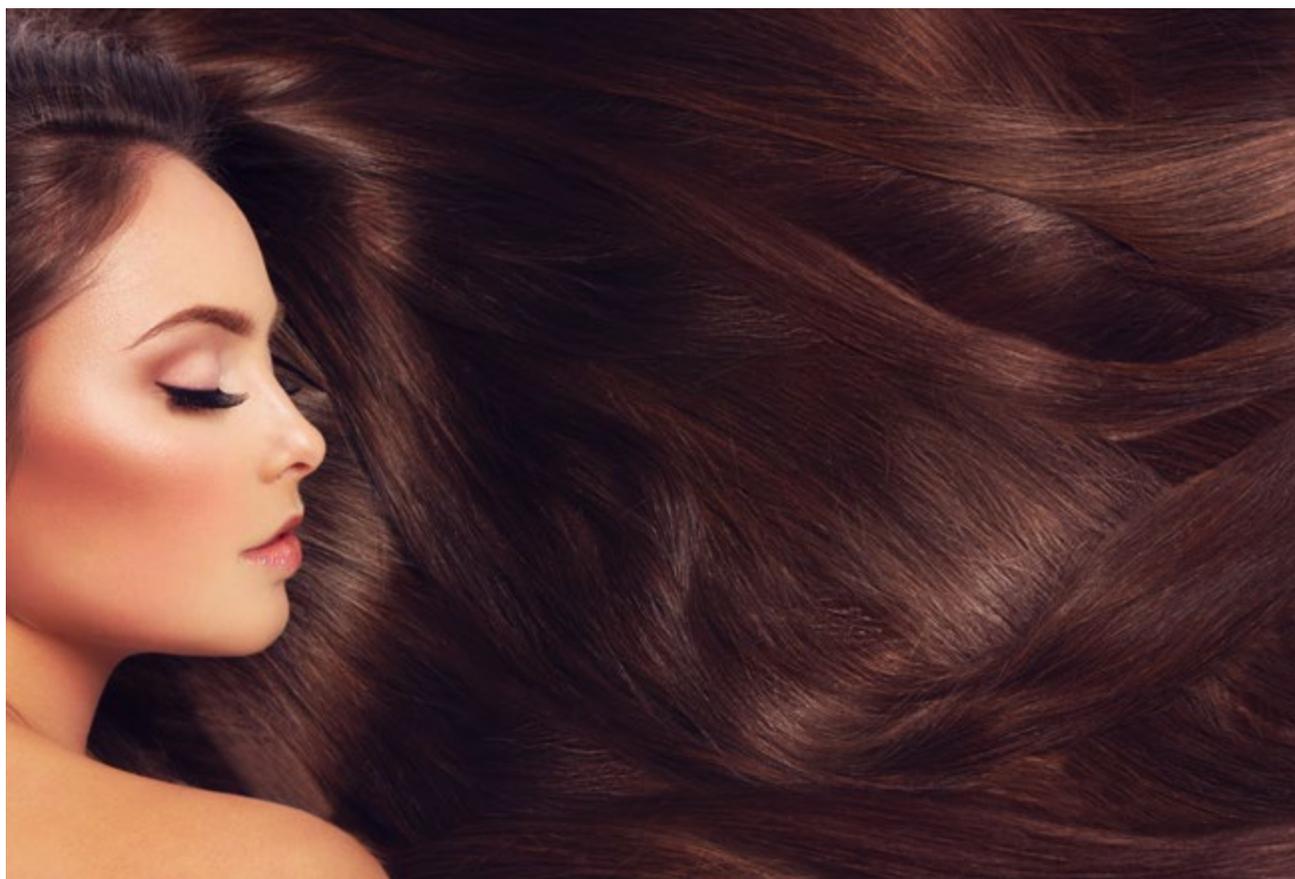


4) Escolher os produtos corretamente:

Use produtos que são indicados para seu cabelo e de ativos naturais. Evite produtos fracos, como os de supermercados, mesmo os naturais sendo menos em conta, pagar menos pode custar muito para o seu cabelo.

5) Evitar expor o cabelo ao calor excessivo:

Sabemos que com o clima atual, evitar o sol é quase impossível, mas há a alternativa de usar protetores térmicos no cabelo, o que ajuda a diminuir a ação do sol no cabelo. Calor aqui falamos também de secadores e pranchas de cabelo, usa-los excessivamente danifica o cabelo, então cuidado.



Mikaela Silva de Oliveira

revista@editoraexito.com.br



ESTANTE DE ÊXITO

É ASSIM... EMOCIONANTE

Há mais do que um livro nas páginas de “É assim... acontece”. Escrito por Mara Caldart, a obra conta a história de seu filho, Bruno, um menino apaixonado pela vida e que lutou por ela diariamente. Ao lembrar sua vida, Mara (e Bruno) encantam e emocionam o leitor por sua dedicação e determinação em buscar o impossível.

O que te motivou a escrever o livro “É assim... acontece”?

Foi um desejo desde que ele nasceu de registrar todos os momentos da sua vida, cada detalhe e vitória alcançada tinha para mim um valor inestimável. E eu sentia o quanto ele evoluía, todo seu esforço em meio a tantas dificuldades devido a sua condição física, deveria servir de estímulo para outros. Os desafios como engatinhar, andar que para muitos pode parecer muito natural, é algo muito complexo que necessitava de muito esforço. Tudo isto me levou a fazer este livro e através dele poder mostrar o quanto o Bruno foi corajoso e enfrentou a vida com muita garra, disciplina, sabedoria e muito amor. Não se queixava nunca da sua condição física e seguia em frente como um verdadeiro herói.

Você sempre gostou de escrever ou teve o sonho de publicar?

Nunca sonhei em escrever um livro. Isto mudou a partir do momento que o Bruno chegou e vi que, mais do que tudo, era um dever meu compartilhar seu exemplo de vida, render a ele minha homenagem e mostrar quanto orgulho sinto dele e gratidão por ser sua mãe.

Como a escrita te ajudou a enfrentar o luto?

Escrever me ajudou muito. Mesmo em meio a muitas lágrimas, reviver a sua história também me trouxe consolo e conforto para seguir em frente por ver que tudo valeu a pena.

Como o livro pode ajudar outras famílias?

Desejo que este livro possa ajudar outras famílias a enfrentarem suas lutas e principalmente acreditarem em seus filhos e que esta história de superação mostre que temos muito a fazer por eles e que o amor é mesmo maior que toda a dor.



Sim: Pode brincar na chuva!

Não: só não faz mal, como FAZ BEM!

Gripes, resfriados, pneumonias são infecções causadas por vírus ou bactérias... NUNCA por chuva, ar gelado, vento ou qualquer teoria maluca que povo inventa!

Já ouviu falar de vitamina S?

É uma brincadeira com um fundo de verdade: a gente chama vitamina S a SUJEIRA!

Crianças que crescem sem contatos com germes, em ambientes sempre impecavelmente limpos ficam MAIS VULNERÁVEIS!

Uma sujeirinha aqui ou acolá, uma chuvinha, faz nada mal!

Aliás ser feliz: fortalece o sistema imune!

Ar livre: diminui cortisol que é hormônio de estresse que suprime sistema imune!

Deixem as crianças serem crianças!
Deixem as crianças brincarem!
Deixem as crianças se molharem!
Deixem elas MAIS saudáveis!

Andreia Elisa Baldissera

Médica Pediatra - CRM 17714
pediatriadobem@gmail.com
@pediatriadobem



Conheça mais espaços do nosso showroom.
Venha nos visitar!

Quarto Adolescente

Espaço Atendimento



Valéria Becker
A1 Arquitetura



Jéssica Celeski
Designer de Interiores



Ana Ferrazzo
Arquitetura e Interiores

Escritório

Horário de Atendimento:
Segunda a Sexta
8h às 12h | 13h às 18h

☎ 49 3533 1560
📞 49 9 8413 8606
✉ falecom@gran.casa

Bulcão Viana, 1256
Bairro Floresta
Videira - SC



NA COMPRA DE UM PAR DE LENTES
GANHE OUTRO GRATUITAMENTE!



📞 Reloóptica: 49 9 99947-0229 📞 Santa Luzia: 49 9 99470235

Promoção válida para mesma prescrição para o mesmo cliente em lentes selecionadas.
A promoção se encerrará no dia 31 de dezembro de 2022.