

JUN/JUL 2017 | ANO 13 | EDIÇÃO 80 | R\$ 10,00

êxito

ATITUDE
E OPINIÃO
EMPRESARIAL

COM PULSÃO

arteestilo@hotmail.com
R. Nicolau Cavon, 200
Centro - Videira - SC
(49) 3533.3224

CARADE CASANOVA

Uma nova persiana pode
mudar completamente
a sua casa.

Modelos horizontais são um excelente recurso para provocar transformações e quando bem empregados podem ampliar a largura dos ambientes ou diminuir a altura. A horizontalidade dá a sensação de estabilidade. Modelos:

- > Alumínio (16/25/50 mm)
- > PVC (25/50 mm)
- > Madeira Natural/
Sintética e
Bamboo (50 mm)
- > Lantex (50 mm)
- > Couro Sintético
(50 mm)

Se a intenção é ter mais altura e menos largura, aposte no uso de linhas verticais, que garantem ainda mais formalidade e luxo aos ambientes.

Modelos: **Tecido . PVC**

E mantenha a sua casa com o seu estilo único apostando nos modelos especiais disponíveis na Arte e Stylo:

Romanas (Tecidos Translúcidos/Tecidos com Blackout/Tecido Solar) . **Rolô** (Tecidos Translúcidos/Tecidos com Blackout/Tecido Solar) . **Painel** (Tecidos Translúcidos/Tecidos com Blackout/Tecido Solar) . **Rolô Transpasse**

ARTE & STYLO
DECORAÇÕES



FLÁVIO BURG
CIRURGIA PLÁSTICA

Dr. Flávio Burg

Cirurgião Plástico - (CRM 15266)
RQE 12837 - RQE 12838

**A ELEGÂNCIA E
A BELEZA SÃO
CONSTRUÍDAS A
PARTIR DOS
DETALHES**

TITULAÇÃO

- :: Cirurgião Plástico pelo Serviço "Ronaldo Pontes" (RJ)
- :: Especialista em Cirurgia Plástica pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP)
- :: Especialista em Cirurgia Plástica pela Associação Médica Brasileira (AMB)
- :: Especialista em Cirurgia Plástica pelo Conselho Federal de Medicina (CFM)
- :: Curso e Treinamento em Cirurgias de Face e Nariz no UT South Western Medical Center em Dallas/Texas (USA)
- :: Fellow da University of Texas - Extensão em Harvard University

Lipoabdominoplastia | Lipoescultura corporal | Lifiting de Braços | Lifiting de Coxas | Cirurgia Íntima Feminina | Botox | Preenchimentos | Peelings | Face | Rinoplastia | Orelha de Abano | Blefaroplastia | Mastopexia | Prótese de Mama e Glúteo | Ginecomastia

O SISTEMA É SOLAR

No Egito Antigo, o sol nascia de fato. Todas as manhãs, rompia a placenta da deusa, contraía o mundo e vinha ao mundo iluminar e fazer florescer todas as coisas que existem. À noite, voltava para o Oeste, onde era engolido pela boca da mesma mulher que o iria parir na manhã seguinte. Uma gestação curta para uma duração longa e uma clara semelhança à existência humana que gera, dá a luz e vive e sobrevive e revive e reinventa o mesmo mundo que o sol clareia a todo instante.

Para quem o sol nasceu hoje?

A quem foi permitido viver neste dia?

E quem escolheu?

E quem tem o direito de escolha?

Quem apenas sobrevive, revivendo os mesmos males de ontem e de anteontem?

Pergunta principal: O que você vai fazer para que o sobrevivente se reinvente?

Ajude!

Boa leitura



Angela Zatta

angela@editoraexito.com.br

EDIÇÃO 80 JUNHO/JULHO 2017

Diretores

Rid Eloi Zatta

Rosí Scariot Zatta

Redação

Angela Zatta

Larissa Lucian

Criação/Diagramação

Julia Panceri

Kaynã Santos

Leandro Castaldello

Departamento Comercial

Silvia Zatta Gonzatto

Tel.: (49) 3566.0001

Fotografia

Fabiano Martins

Gerusa Ansiliero

Luciano Colissi

Vitor Hugo Rebellato

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 89560-000
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

NOVO
COROLLA
2018

Mais irresistível
que nunca.



VIDEIRA - SC

Rua Saul Brandalise, 1560,
Sala 01 | Dois Pinheiros
(49) 3566.4000

CAÇADOR - SC

Avenida Engenheiro Lourenço Faoro,
1180 - Martello
(49) 3567-5000

MALLON MOTORS
SemiNovos **PREMIUM**

FAÇA UM CESTE DRIVE

www.grupomallon.com.br

SUMÁRIO



8 EMPRESÁRIO DE ÊXITO
Wilson Daniel Castilho



50 CAPA
Raquel A. Caregnato

- 46 JORNADA DE ÊXITO**
- 68 Estante Êxito**
- 86 JOVEM EMPREENDEDOR**

- 12** CIDADES PEQUENAS E BONS NEGÓCIOS
- 14** É POSSÍVEL INOVAR UM NEGÓCIO MILENAR?
- 16** LEILA ROMÃO - COLUNISTA
- 18** USE SUAS HABILIDADES E ADAPTE-SE
- 20** É POSSÍVEL SER PRODUTIVA?
- 22** JAMIL ALBUQUERQUE - COLUNISTA
- 26** BRANDING VERSUS MARKETING
- 30** RINOPLASTIA: TENDÊNCIA SEMPRE
- 32** A VITAMINA DO BANHO DE SOL
- 34** ENVELHECER SIM
- 36** BIANOR GIORDANI - COLUNISTA
- 38** FAST FOOD TAMBÉM É DROGA?
- 62** SOMOS TODOS COMPULSIVOS!?
- 64** ADGAR BITTENCOURT - COLUNISTA
- 66** RESPEITE AS DIFERENÇAS
- 72** AS 5 FASES QUE TODO CRIATIVO ENFRENTA
- 74** EMOÇÃO E ESPORTE
- 82** GERSON WITTE - COLUNISTA
- 84** ANTÔNIO CARLOS "BOLINHA" PEREIRA - COLUNISTA



Rua XV de Novembro, 310
Centro - Videira
(49) 3566 1023

PASQUAL
est. 1954



UMA VISÃO DE HUMILDADE AOS NEGÓCIOS

Quem vê Wilson Daniel Castilho andar por aí com sua simplicidade e perfil calmo, pode não imaginar que ganhe o pão de cada dia através do pesado processamento de concreto e demais produtos para a construção civil. Contrastante, mas nunca impossível, este diálogo entre a rudeza do produto e a afabilidade do homem são a garantia de bons resultados.

Fale um pouco sobre a sua trajetória profissional (como entrou no mundo do trabalho, primeiro emprego, como a experiência adquirida agregou valores em sua vida, etc.)

Minha família morava, na década de 90, em Matos Costa, aqui em Santa Catarina, quando eu decidi vir estudar em Caçador. Não foi um período fácil, pois eu era bem jovem quando optei por me aventurar fora de casa, em outra cidade, com o compromisso pessoal de estudar e precisando trabalhar para me manter sozinho. Com 15 anos comecei a trabalhar na empresa Reunidas, contando passagens dos boletins de viagem dos cobradores. Fiquei um ano nessa atividade e então passei a trabalhar no Departamento de Pessoal ficando lá por mais 6 anos. Ansioso por maiores desafios e tendo percebido a chance de crescer profissionalmente, decidi continuar estudando, afinal o conhecimento nunca é demais. Nessa época já tinha terminado minha faculdade e então fiz uma pós-graduação na área contábil. Passei para a área de controladoria e custos, áreas essas que me possibilitaram adentrar no mundo dos números e cálculos, proporcionando experiências excepcionais, especialmente na análise de rentabilidade de novos negócios. Fiz então uma nova pós-graduação, desta vez em Gestão Estratégica

O segredo da motivação é ser transparente na alegria e na tristeza



de Custos e Formação de Preços, e agregando assim mais conhecimentos e experiências, no ano de 2008 encerrei essa maravilhosa fase de 15 anos de minha vida.

Sempre participei ativamente em vários cursos promovidos pelo SEBRAE, sendo que um deles acabou me deixando mais “pilhado” a empreender: o EMPRETEC. Este é um curso bastante falado, mas que certamente recomendo a quem deseja empreender, pois não só muitas boas empresas se originaram dele como muitos empreendedores despertaram depois de concluir. Mesmo estando vinculado como empregado a uma empresa, sempre tive um perfil muito particular de empreender em cada atividade, sendo que após estar desvinculado como funcionário optei por empreender em algum negócio próprio.

Como você entrou na área da construção?

No ano de 2009 surgiu o programa PRIME (Primeira empresa inovadora), programa este promovido pelo Ministério da Ciência e Tecnologia que fornecia uma subvenção de R\$ 120.000,00 (cento e vinte mil reais) para pesquisa e desenvolvimento de um novo negócio. Para nossa felicidade, tivemos em Caçador (SC) 14 projetos aprovados, dentre eles o nosso Projeto de Utilização de Resíduos





Castilho: "Sempre
tive um perfil
empreendedor"

de Construção e Demolição para fabricação de Artefatos de Concreto.

O programa previa, após um ano, o encaminhamento desses projetos a linhas especiais de financiamento do BNDES, fato este que infelizmente não ocorreu. Tínhamos em mãos um projeto viável, porém não tínhamos dinheiro para colocá-lo em prática. Graças a bons relacionamentos com amigos empresários e com alguns bancos locais, conseguimos, em agosto de 2012, primeiro produto, num investimento de R\$ 500.000,00. Atualmente a Clinquer processa mais de 700 toneladas de concreto por mês, atendendo toda região Meio-Oeste.

Veja que não foi um processo fácil e nem mesmo rápido, mas perseveramos porque tínhamos certeza da viabilidade do projeto, além do conhecimento necessário para que tudo funcionasse adequadamente. Isso foi fundamental para que tudo saísse do papel com sucesso.

Que desafios você enfrenta diariamente em sua profissão e no seu ramo de negócio?

Incrementando ao rol de dificuldades de qualquer empresário que deseja trabalhar honestamente em nosso país, certamente soma-se a dificuldade em se concorrer em um mercado que consome produtos fora de padrões exigidos por normas técnicas. O conceito que o barato sai caro é muito verdadeiro, então imagina o que pode acontecer quando falamos de obras. Os riscos são muito sérios e, muitas vezes, esquecidos ou pior, são ignorados ou subestimados. As normas técnicas estão aí para nos manter seguros e garantir nosso bem-estar. É errado pensar que geram custos ou que são desnecessárias, pois este tipo de visão abre as portas para prováveis acidentes causados por negligência.

O que você faz para motivar a sua equipe de trabalho?

Comunicação e diálogo, somos transparentes na alegria e na tristeza. Salário em dia traz segurança, conhecer e elogiar cada colaborador traz satisfação e um churrasquinho de vez em quando integração. O ser humano precisa de comunicação

para ser feliz, podemos implantar as formas mais modernas de motivação, mas certamente precisamos primeiro ouvir.

Que estratégias você tem para fidelizar os clientes?

Nada melhor do que ser recebido com um sorriso. As melhores coisas da vida são simples e devem ser espontâneas. Na relação comercial fidelizar não é possível apenas vendendo algo no balcão. Conhecemos as necessidades do cliente, apresentamos soluções e alternativas mesmo que estas não se transformem em vendas. A confiança será certamente a melhor forma e o melhor indicador de fidelização numa relação comercial.

Fale sobre a maior superação que já enfrentou com a empresa.

A fase pré-operacional de nossa empresa foi muito difícil. Com o abandono do governo federal aos projetos do PRIME, desde o início tivemos muitos desafios, muitas dificuldades. Com muita gestão e austeridade conseguimos superar muitos percalços. Certamente a maior superação foi não abandonar o projeto.

Que dicas você daria para quem está no início da carreira como empresário(a)?

Empreender em algo que realmente gosta, pois vai direcionar sua vida para isso. Cuidado ao tentar viabilizar um passatempo como negócio, não que não seja possível, mas as vezes é mais fácil de se enganar. Ser ponderado e racional entre a viabilidade do negócio e a paixão que você tem por ele. Buscar muito conhecimento sobre o negócio e sobre gestão. Em hipótese alguma misturar o caixa pessoal com o caixa da empresa: tenha seu salário dentro da viabilidade do negócio.

Acompanhar mensalmente a sua evolução patrimonial e da empresa. Não apagar fogo com gasolina. Entenda o ciclo financeiro da sua empresa e viabilize o negócio com o seu próprio giro. Se o mercado pagar o seu custo financeiro, caso precise, aí pode pegar no banco ou de algum investidor. Tenha foco, não fique atirando para todo lado. Tenha muita disciplina para fazer tudo isso e ainda chegar em casa, agradar o cachorro e fazer um belo jantar para sua(seu) companheira(o).

Entenda o ciclo financeiro da sua empresa e viabilize o negócio com o seu próprio giro



HÁ MAIS DE 10 ANOS

Transformando VIDAS

Sempre buscando ampliar seus horizontes e mudar a vida das pessoas, agora Dr. Marcelo Evandro atende em Videira



FORMAÇÃO

Quando buscamos uma cirurgia plástica pensamos sempre em melhorar nossa autoestima e buscamos qualidade de vida. Para que isso se concretize buscamos um cirurgião qualificado que resolva nosso problema e que seja comprometido e muito profissional. Sendo paciente do Dr. Marcelo a mais de 13 anos posso afirmar que indico seu trabalho, pois além de ser um profissional comprometido, sério e qualificado, ele é muito humano. Mostra-se sempre muito preocupado com o bem-estar de todos seus pacientes, tendo conversas esclarecedoras e sendo um profissional de ponta, sempre atualizando-se em congressos e simpósios para trazer o que há de melhor.

(Eliane Piacentini, paciente a 13 anos)

Graduado em Medicina pela Pontifícia Católica do Paraná (PUC-PR)
Membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP)
Membro da Associação Brasileira de Cirurgia de Restauração Capilar (ABCRC)
Residência em Cirurgia Geral pela Santa Casa de Misericórdia de Curitiba (PUC-PR)
Residência em Cirurgia Plástica pelo Serviço de Cirurgia Plástica e Queimados do Hospital Universitário da Universidade Federal de Santa Catarina (HU-UFSC)
Especialista em Transplante Capilar pela International Society of Hair Restoration Surgery.

PROCEDIMENTOS

Lipoaspiração e Lipoescultura • Abdominoplastia • Mamoplastia de Aumento (Implante de silicone) • Mamoplastia Redutora ou Mastopexia com implante • Ginecomastia (Mama masculina) • Ritidoplastia (Lifting facial, cirurgias de rugas) • Lifting Braquial (Retirada do excesso de pele dos braços) • Lifting Crural (retirada do excesso de pele das coxas) • Cirurgia Plástica em Pós Bariátrico (Braços, coxas, abdômen) • Blefaroplastia (Cirurgia das pálpebras) • Otoplastia (Orelhas de abano) • Transplante capilar pela técnica de FUT e FUE • Gluteoplastia de Aumento • Ninfoplastia (Cirurgia íntima) • Bichectomia • Toxina Botulínica (Botox®), Sculptra, Fios de Sustentação • Preenchimento de lábio, rosto e olheiras (Com gordura ou ácido hialurônico) • Retirada de lesões de pele e orelhas bífidas (Rasgadas) • Cirurgia Reparadora (Cicatrizes e queimaduras)



MARCELO EVANDRO
CIRURGIA PLÁSTICA | CIRURGIA DE CALVÍCIE

Rua Coronel Fagundes, 100, 6º andar | Videira/SC
(49) 3566.2785 | (48) 99948.0488

CIDADES PEQUENAS E BONS NEGÓCIOS

As cidades pequenas ao contrário do que se pensa podem ser bons cenários para grandes empreendimentos e bons negócios. Elas geram grandes resultados para mentes visionárias e promissoras que sabem enxergar boas oportunidades.

Quando o assunto, são grandes negócios e grandes empresas, pensamos que elas precisam ser implantadas em grandes centros para gerarem maior lucro e visibilidade. Porém isso se tornou um mito e as cidades pequenas tem atraído o olhar de pessoas visionárias quando o assunto é implantar um negócio ou empreendimento. Podemos elencar três fortes fatores vantajosos para montar um negócio em cidades pequenas, sendo eles: Baixo custo quando comparado a negócios em grandes centros, ou seja, o investimento inicial é menor e os custos operacionais também caem proporcionalmente. O grau de competição tende a ser menor o que permite conquistar o mercado com maior facilidade e não gera uma guerra de preços que é a vilã quando o assunto é margem de lucro. Além de que um grande número de oportunidades ainda não exploradas, permite que o proprietário seja criativo na implantação do negócio, explorando matéria prima e mão de obra diferenciada.

Após esse pequeno estudo das vantagens de implantar um negócio em cidades pequenas, é preciso ficar atento ao leque de possibilidades que está a sua frente, o segredo é saber identificá-las e aproveitá-las.

Se mesmo tendo vontade de implementar um negócio você não sabe em que ramo deseja seguir aconselhamos que primeiro pergunte-se em busca de quais tipos de produtos e serviços as pessoas se deslocam para as cidades próximas? Quais as novidades dos grandes centros que ainda não chegaram a sua região? Quais suas afinidades e habilidades no mundo dos negócios? Seria viável e lucrativo implantar esse tipo

de negócio em sua cidade?

Com uma ideia de negócio em mente identifique ainda algumas oportunidades que podem estar escondidas. Não deixe de analisar como está o mercado atual e elenque concorrentes diretos e indiretos, bem como fornecedores para poder analisar seu modelo de gestão, qualidade e diferenciais. A partir disso você poderá perceber os pontos de erro e de acerto para poder fazer diferente e/ou melhor no seu negócio.

O seu consumidor ditará o seu sucesso ou o seu fracasso, por isso fique atento a ele, buscando atender suas necessidades, satisfazer seus desejos e oferecer diferenciais, porque mesmo que o público ame seus produtos/serviços e atendimentos, o mundo gira de pressa e é preciso sempre ter um diferencial para que

seu negócio não se torne monótono e pouco atrativo. É válido ressaltar que qualidade já não se trata de um diferencial, é sua obrigação prezar por ela.

Podemos ainda, dar dicas valiosas de negócios que podem ser implantados nas cidades pequenas, temos como número um da lista as franquias de alimentação e serviços, elas vem de uma marca já consolidada e conhecida no mercado e geram expectativa e curiosidade a quem não conhece o trabalho, bem como a fidelidade de quem conhece e já é cliente.

Lembre-se: as pessoas estão em constante busca de negócios que atendam às suas necessidades básicas e aos seus desejos. É preciso oferecer diferenciais e vantagens a ele, é importante aliar o que ele precisa ao que ele quer, transformando o fato de ele consumir o seu produto/serviço em algo prazeroso e que atenda suas expectativas, a chave do sucesso é saber aproveitar as oportunidades.

*Será o seu
consumidor
que ditará
o seu sucesso
ou o seu
fracasso*



FB ENGENHARIA
ATUANDO
A 10 ANOS
NO MERCADO
DE VIDEIRA
E REGIÃO
COM

+ de 650

PROJETOS JÁ EXECUTADOS



É POSSÍVEL INOVAR UM NEGÓCIO MILENAR?

A história da pizza começou há 6 mil anos com os egípcios. Acredita-se que eles foram os primeiros a misturar farinha com água. Outros estudiosos afirmam que os pioneiros foram os gregos, que faziam a massa à base de farinha de trigo, arroz ou grão de bico e as assavam em tijolos quentes. O que temos certeza: é uma delícia.

Entre egípcios, gregos, italianos a preferência mundial nos une por mil anos. É um negócio rentável e principalmente com inúmeras formas de inovar. A principal pergunta é o que faz uma pizza marguerita custar R\$ 20,00 e outra do mesmo sabor custar R\$ 50,00? A resposta para esta pergunta está em vários fatores que vão desde a qualidade dos ingredientes a qualidade de atendimento, que é responsável por dar status ao nome da empresa e agregar valor ao produto.

Dia 10 de julho é o Dia da Pizza comemorado por mais de 5 mil pizzarias brasileiras. Este mercado, liderado pelas pequenas empresas (99% são optantes do supersimples), movimentou R\$ 22 milhões por dia. Para se destacar diante dos concorrentes, é preciso se diferenciar, seja nas receitas, nas embalagens, nos serviços ou no uso de tecnologias.

Inovar é a solução. As áreas que podem ser inovadas ficam a cargo do próprio empreendedor. Uma pizza é facilmente copiada, mas o serviço oferecido pela pizzaria é mais difícil, pois depende de pessoas bem treinadas e um planejamento de marketing. É aquela história, você pode ser ótimo no setor produtivo, mas precisa que seu cliente saiba disso.

O investimento em tecnologia como ferramenta para aumentar a competitividade e assegurar a sobrevivência no mercado é um fator fundamental e pode iniciar com o cardápio. Com a tecnologia nos dedos é fator imperativo o cardápio por IPads, por meio dos quais o cliente acessa o menu a qualquer hora do dia. Outro fator é a oferta do ser-

viço delivery, utilizando a Hot Box, pequena caixa que pode ser recarregada na energia e a cada três minutos dispara um choque a uma temperatura de 80°C. Este sistema mantém os pedidos quentes como se tivessem recém saído do forno, mantendo a mesma qualidade do restaurante.

A Pizza Expo realizada anualmente em Las Vegas apresenta várias sugestões para inovar como, por exemplo: uma máquina para espalhar molho no disco da pizza, equipamento disponível no mercado americano há vários anos. Mas o que se percebe é o chamamento para as novas formas de fazer propaganda, marketing e sim, novos equipamentos.

O mercado brasileiro está concentrado em São Paulo com 46% das pizzarias. São cerca de 7 mil empresas, sendo 3,5 mil somente na capital. A concorrência mostra a qualidade e organização de cada uma delas. Mas algumas dicas podem revolucionar a sua pizzaria, como:

- Criar um ambiente temático;
- Investir em publicidade;
- Manter um cadastro atualizado do cliente com o histórico dos pedidos;
- Fazer uma pesquisa de aceitação antes de lançar um novo produto;
- Atendimento telefônico e delivery em acordo com o perfil do cliente;
- Enviar novidades e promoções por mensagens de texto, redes so-

ciais ou aplicativos.

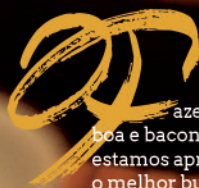
Seja qual for o tipo de pizzaria que você tenha ou trabalhe, pensar em alguns pontos de posicionamento de mercado é de extrema importância para conquistar e fidelizar o público pelo coração e pelo paladar.

Bom apetite.

O sistema mantém os pedidos quentes como se tivessem acabado de sair do forno



Hamburguer americano



fazemos como os americanos fazem: assado na chapa, carne boa e bacon! Os americanos são mestres em fazer cheeseburger e estamos aprendendo com eles a aprimorar e hoje estamos fazendo o melhor burger da região Oeste catarinense!

E não existe segredo para fazer hambúrguer! Apenas carinho e ingredientes de altíssima qualidade! O bacon que usamos, por exemplo, é bem carnudo com pouca gordura o que agrega um valor maior ao sabor!

Tudo é feito da maneira mais artesanal possível: a carne 100% costela selecionada e moldada a mão! A maionese é batida 30 min antes de abrir o restaurante, alface, tomate e cebola orgânicos e dois tipos de queijos! Para finalizar esse espetáculo nosso queridinho candy bacon: bacon assado e doce!

Nosso Chefe aprendeu também com o grande mestre hamburgueiro Junior Durski, a trabalhar com hambúrguer, tanto conhecimento está sendo colocado em prática todos os dias e da cozinha do Alecrim saindo muito cheeseburger gostoso!

Nossos hambúrgueres são servidos de terça a domingo assim como as demais gostosuras: pizzas, file parmeggiano, lasanhas, cervejas artesanais e vinhos em taças!



PIZZARIA - HAMBURGUERIA - RESTAURANTE

RUA PEDRO
ANDREAZZA
CENTRO
VIDEIRA, SC
(49) 3566.1539

FALHAS NA GESTÃO COMPROMETEM A PRODUTIVIDADE DA SUA EMPRESA ?

De um lado, gestores costumam dizer que as equipes apresentam dificuldades de rendimento; e de outro, colaboradores se queixam de trabalhar constantemente com tarefas urgentes, de “última hora”. Uma pesquisa realizada recentemente pela Neotriad ouviu gestores em todo o Brasil.

1 - Defina objetivos: Ter objetivos claramente definidos é o primeiro passo para melhorar a performance da equipe. A pessoa que não sabe por qual caminho seguir perde a noção de prioridades, e a partir daí tudo se torna urgente. É preciso entender, por exemplo, quais tarefas precisam ser entregues até o fim do dia, da semana, do mês ou até mesmo do semestre. Só é possível definir prioridades quando temos em mente o que precisa ser feito;

2 - Tenha indicadores: Um dos grandes erros cometidos pelas empresas é criar objetivos, comunicar a equipe e depois não dar algum retorno sobre o trabalho. As pessoas gostam de saber que estão melhorando, por isso não basta ter metas. O importante é ter um indicador que faça o time ver o que está acontecendo;

3 - Adote uma ferramenta de gestão: Busque uma boa ferramenta que auxilie na gestão das tarefas, ajude a delegar com eficiência e viabi-

lize a organização do trabalho, o que permite a discussão de prioridades reais e possibilita o mapeamento de indicadores.

4 - Crie padrões de comunicação: É importante determinar padrões, seja para delegar tarefas internamente, comunicar mudanças no projeto ou acionar a equipe quando necessário. Uma dica é ter um profissional que receba as demandas e seja responsável por delegar as tarefas da equipe.

5 - Aplique uma estratégia para envolver sua equipe: Ter uma estratégia para ajudar as equipes a aprenderem com os erros e serem parabenizadas pelos acertos é muito importante.

Com as dicas em mão, é importante lembrar que não conseguimos melhorar o desempenho de uma equipe apenas com mudanças na empresa. Só temos condições de fazer diferente no momento em que ajudamos as pessoas a serem mais produtivas em sua rotina.

Fonte: Portal Newtrade

Leila Longo Romão

Empresária do ramo de confecções, na área industrial e lojista. Foi presidente da CDL Caçador durante quatro anos e atualmente é Diretora Distrital da FCDL/SC. leilaromao@conection.com.br

ASSUMA O CONTROLE DO SEU DESTINO.

DIRETOR EXECUTIVO: MARCO ANTONIO ARAUJO JUNIOR
DIRETOR PEDAGÓGICO DE CURSOS PREPARATÓRIOS: DARLAN BARROSO
DIRETOR DE PÓS-GRADUAÇÃO: PEDRO REGAZZO

ASSISTA AGORA
WORKSHOP GRATUITO
damasio.com.br/workshop

CARREIRAS JURÍDICAS

TAMBÉM
(ONLINE)

CURSOS: ESSENCIAIS, COMPLEMENTARES, ESPECÍFICOS E PRÁTICOS

- Magistratura e Ministério Público
- Delegado Civil
- Defensoria Pública
- Delegado Federal
- Procuradorias
- Cartórios
- Analista do TRE
- Analista do TJ
- Analista do TRF e MP

CARREIRAS TRABALHISTAS

TAMBÉM
(ONLINE)

CURSOS: ESSENCIAIS, COMPLEMENTARES, ESPECÍFICOS E PRÁTICOS

- Magistratura do Trabalho
- Ministério Público do Trabalho
- Analista do TRT/TST

CURSO BÔNUS:
CARREIRAS JURÍDICAS E TRABALHISTAS



LINDB e NOVO CPC
PARA CONCURSOS

EXCLUSIVO PARA ALUNOS DOS
CURSOS ANUAIS E ESPECÍFICOS.

CARREIRAS FEDERAIS

CURSO
ENFASE

(ONLINE)

ADVOGADO DA UNIÃO, PROCURADOR FEDERAL, PROCURADOR DA FAZENDA NACIONAL,
DEFENSOR PÚBLICO FEDERAL, DELEGADO DE POLÍCIA FEDERAL, JUIZ FEDERAL E PROCURADOR DA REPÚBLICA

- Juiz Federal e Procurador da República
- Federal Full (AGU – DPU – DPF)

CARREIRAS PÚBLICAS

TAMBÉM
(ONLINE)

CURSOS: ESSENCIAIS, ESPECÍFICOS E COMPLEMENTARES

- Técnico dos Tribunais
- Auditor Fiscal do Trabalho
- Carreiras Bancárias
- Auditor Fiscal de Rendas SEFAZ | ISS
- Carreiras Policiais
- TJs – Tribunais de Justiça
- Auditor da Receita Federal
- TREs – Tribunais Regionais Eleitorais
- TRFs – Tribunais Regionais Federais
- TRTs – Tribunais Regionais do Trabalho
- Técnico do INSS

CURSO BÔNUS:
CARREIRAS PÚBLICAS



PORTUGUÊS E RACIOCÍNIO
LÓGICO PARA CONCURSOS

CARREIRAS INTERNACIONAIS

Clio

TAMBÉM
(ONLINE)

- Diplomata
- Oficial da Agência Brasileira de Inteligência
- Oficial de Chancelaria
- Analista do Ministério do Desenvolvimento, Indústria e Comércio Exterior



obarao.damasio.com.br

EXAME DE ORDEM

TAMBÉM
(ONLINE)

1ª FASE | 2ª FASE | EVENTOS ESPECIAIS

ATUALIZAÇÃO E PRÁTICA

TEORIA + PRÁTICA

TAMBÉM
(ONLINE)

Certificado de Extensão Universitária emitido pela Faculdade Damásio

- NOVO PROCESSO CIVIL
- PRÁTICA PENAL
- ADVOCACIA TRABALHISTA

CONSULTE MAIS CURSOS EM:
damasio.com.br/atualizacao-e-pratica

PÓS-GRADUAÇÃO

Certificada pela
FACULDADE DAMÁSIO
Portaria MEC n. 324/2013

TAMBÉM
(ONLINE)

TURMAS DE AGOSTO

CONSULTE EM: damasio.com.br/POS

DAMÁSIO
MATRÍCULAS ABERTAS

ATÉ

25%OFF
ATÉ 30/6/2017

CONFIRA O DESCONTO
DE CADA CURSO NA UNIDADE
OU EM DAMASIO.COM.BR

JOAÇABA

Rua Jaime Martins Alves, 90
Flor da Serra
(49) 3522-7714

VIDEIRA

Rua Antônio Ferlin, 55
Alvorada
(49) 3566-7655



DAMÁSIO
EDUCACIONAL
EXCELÊNCIA COM FOCO NO SUCESSO

USE SUAS HABILIDADES E ADAPTE-SE

Em ambientes corporativos é comum ouvirmos que precisamos usar nossas habilidades ao nosso favor e trabalhar nossos pontos fracos para que consigamos sobreviver no mercado. A força está em conseguir adaptar-se a realidade que se vive.

Olhamos para o lado, vemos um profissional extremamente competente, que trabalha com afinco e tem sabedoria, mas não sabe se expressar. Olhamos para outro lado alguém que é muito bom em teoria mas peca na prática, mais adiante ainda vemos um profissional que tem muita força de vontade, mas pouco conhecimento.

Antes de tudo vamos partir do sentido literal das palavras: Habilidade é a qualidade de uma pessoa hábil, que revela capacidade para fazer alguma coisa, ou seja, é no que você é bom, quais suas competências. Já a adaptação é o ato ou efeito de adaptar-se ou seja, é aquilo que você faz referente as situações que não pode modificar.

O que quero dizer é que dentro de um ambiente corporativo só permanece quem conhece a si mesmo, saber usar bem suas habilidades e possuir o grande poder de adaptar-se e isso não é uma questão de querer é questão de precisar, só sobrevive quem consegue aliar isso tudo e ainda manter a mente sã. Ufa! Missão difícil não é?! Mas não é impossível, eu garanto.

O primeiro questionamento que deve ser feito por você é: Você conhece a si mesmo? Se a resposta for sim, repense. Nesses casos a resposta não pode ser sempre positiva, afinal estamos em constante aprimoramento e crescimento pessoal.

A partir disso faça uma reavaliação pessoal, pondere os pontos nos quais você é bom e nos quais você não é tão bom assim. Foque nas suas habilidades, se você é uma pessoa muito organizada por exemplo, não terá problemas em realizar tarefas múltiplas, assim como se você tem facilidade de se expor e conversar, você

terá um bom contato com colegas, chefes e clientes.

É necessário que você esteja atento as suas habilidades e saiba utilizá-las ao seu favor, se policiando para não se tornar uma pessoa com ar soberano por excesso de auto confiança, seja prudente e esteja disposto a aprender com pessoas mais experientes, ou até mesmo com quem está chegando e também seja aberto a ensinar. Todos nós temos algo a dizer ou a mostrar que no fim acaba agregando na vida do outro, ser empata no ambiente de trabalho é essencial.

É importante que você saiba sobre suas fraquezas e saiba o que precisa mudar, mas não é saudável ficar o tempo todo focado nisso, afinal isso drena nossa energia e nos desvirtua do caminho do que precisamos cumprir e executar com precisão.

Aprenda a dizer não para pessoas que lhe sugam e deixam que você execute funções que não são suas, não é errado você dizer não, errado é se sobrecarregar com pesos desnecessários.

E analise, os pontos fracos são um leque de oportunidades, afinal nos fazem explorar uma gama de soluções para uma mudança saudável e viável.

Lembre-se, não há nada de errado em admitir que você não sabe ou não consegue fazer algo, isso não diz nada sobre sua capacidade, mas fala muito sobre o seu caráter, se for algo que você pode aprender, mostre-se disposto, se for algo que você não consegue fazer

delegue a um colega e “tome” para si algo que ele também não consegue executar, tudo funciona quando somos capazes de admitir que não funcionamos bem sozinhos, quando sabemos quais nossas habilidades e quando somos capazes de admitir nossos pontos fracos e adaptamos frente a eles.

*É necessário
que você esteja
atento as suas
habilidades e
saiba utilizá-las
ao seu favor*



Acredite no poder
dos detalhes
para vender



Pascoali Móveis/ Videira: Rua Nicolau Cavon, 200 - Centro - (49) 3533.0759

Pascoali Móveis Eletro/ Joaçaba: Rua 07 de Setembro, 80 - Sala 01 - Centro - (49) 3522.0112

Pascoali Móveis Planejados/ Videira: Rua Saul Brandalise, 370 - Centro - (49) 3533.2705

Pascoali Móveis e Planejados/ Campos Novos: Rua Coronel Lucidoro, 1200 - Centro - (49) 99918.7301 - 99902.2911

CON SÓR CIO

PARA AQUISIÇÃO
DE SEU

AUTOMÓVEL

CON SÓR CIO

PARA AQUISIÇÃO
DE SEU

IMÓVEL

imóveis videira
imoveisvideira.com.br
9908-9840/9139-5851 **49 3533-1111**



É POSSÍVEL SER PRODUTIVA?

Ser mãe, do lar, empreendedora e esposa... quem nunca se viu cansada da vida, sem perspectiva de que poderia melhorar ou a quem recorrer? Se sentir culpada pelo filho que chora, pela louça não lavada, pelo trabalho que não sai e com o marido pedindo atenção.

Infelizmente, ou felizmente, você não está sozinha, cada vez mais essa sobrecarga de atividades afeta a vida das mulheres e não há uma fórmula mágica para resolver tudo isso.

Para a mulher que decide ser ou se vê no papel de mãe, acaba tendo que escolher entre carreira e filhos, isso quando a escolha não é feita pelo próprio mercado, que rejeita a mãe, a mulher recém casada e empreender acaba sendo a única opção.

Já passei e passo por isso, o meu papel de mãe e empreendedora nasceram quase juntos e o que mais me deixava em pânico era lidar com os imprevistos, era regra, por um lado ou outro ele sempre estava lá.

No meu papel de empreendedora, sou contadora e lidar com prazos, obrigações acessórias, burocracias do governo, fazem parte do meu dia a dia e atrasos podem acarretar penalidades (\$\$) que saem do meu bolso, além de correr o risco de perder o cliente.

Para conseguir dar conta de todos esses papéis e combinar produtividade com filhos, é preciso ser organizada, ter foco, desapego e consciência de que você não tem culpa de tudo e nem responsável por tudo.

E como mencionei, não tem fórmula mágica, não tem receita pronta e cada decisão nossa depende muito do outro, não dá para fazer ou decidir tudo sozinha (embora essa seja nossa vontade). Algumas coisas que funcionam para mim:

- **Organização:** Eu uso e abuso de tecnologia, dou preferência para aplicativos que possam ser usados no Smartphone e na Web, como Agenda do Gmail, WhatsApp Web, TeamViewer e Dropbox.

- **Ter foco:** No começo da minha vida empreendedora, trabalhei home office, levava e buscava meus filhos na escola (continuo fazendo isso até hoje) e ao retornar para casa usava o horário comercial apenas para cuidar das atividades da empresa: respondia e-mail,

*Produtividade
com filhos
demanda
organização,
foco e
consciência*



FEITO PRA VOCÊ IR MAIS LONGE



ERS
SEGUROS
CORRETORA



ERS
ICP Seguros
Certificação Digital

"ERS... Mais que seguro!"

Rua Farroupilha, 300
Bairro Farroupilha
Videira/SC
(49) 3566-1375
ersseguros@ersseguros.com.br

retornava ligações e agendava reuniões. As atividades domésticas ficavam para depois, era a louça da janta, a roupa a ser lavada, não importava, durante o horário comercial (o tradicional das 08 às 18) eu me dedicava a minha empresa, eu era a empreendedora.

▪ **Combine prioridades, prazos e tempo:** Para quem trabalha tem filhos pequenos sabem que demanda mais e a chance de ter imprevistos é ainda maior, não adianta tentar brigar contra isso, também não adianta simplesmente sumir da vida do cliente só porque o filho ficou doente (Acredite há mães empreendedoras que simplesmente somem pela semana e acham super normal que o cliente, mesmo sendo mãe entenda). É preciso combinar tudo isso, como aqueles pratinhos de equilibrista, precisa mexer um pouquinho em cada um para não deixar cair. Para isso não deixe de acudir seu filho mas também não acredite que só você possa resolver, aceite e peça ajuda. Não deixe de dar retorno para o seu cliente, não seja o problema, negocie prazos e se não conseguir atender avise-o antes para que ele tenha tempo hábil de tomar decisões, mesmo que seja de escolher outro fornecedor.

▪ **Rede de Apoio:** Crie uma rede de apoio, não precisa ser só eu marido ou sua mãe. Participe de grupos de mães empreendedoras, ou na escola de seu filho, é possível encontrar "anjos da guarda" que podem te salvar. Mas lembre-se não vale só pedir ou só aparecer quando precisar. Ajude para ser ajudada.

▪ **Planeje-se com antecedência:**

Quando se planejar para qualquer atividade que for considere uma "gordurinha", um dia, uma semana, para que qualquer imprevisto que ocorrer (e ele vai ocorrer) você consiga ter tempo de respirar, planejar e colocar o trem nos trilhos. Nos meus trabalhos procuro programar a data final de término com uma semana de antecedência. Em casa, fazer comida fresquinha seria ótimo, viver de fastfood porque não deu tempo de cozinhar é péssimo, então vamos ficar com o bom. Acompanho as dicas do "Cozinha & Liberdade", deixo pré preparado várias coisas para a semana (é bom para saúde e para o bolso).

Conseguir a sensação de ter sido produtiva, de não ficar se sentindo culpada e ter consciência de que não é a Mulher Maravilha é um hábito, precisa ser implantado aos poucos, pequenas vitórias irão fazer a diferença. E lembre-se, nessas horas o ótimo é inimigo do bom.

*As
pequenas
vitórias
irão fazer
a diferença
no dia a dia*



Heloisa Motoki

Diretora Adm/Fin da Rede Mulher Empreendedora
fundadora da Quali Contábil e Consultora Especial no site Fórum Contábeis.

COMPLEXO DE VIRA LATA

Henry Kissinger, diplomata americano, foi conselheiro de relações exteriores de todos os presidentes dos EUA, de Eisenhower a Gerald Ford, sendo Secretário de Estado dos EUA (cargo equivalente ao de Ministro das Relações Exteriores, no Brasil), conselheiro político e confidente de Richard Nixon. Figura polêmica e controversa, tendo alguns de seus críticos o acusado de cometer crimes de guerra durante sua longa estadia no governo. Foi o mentor da chamada Operação Condor para a América do Sul. Ou seja, deu pitaco no golpe militar de 1964 no Brasil. Sua frase épica sobre o Brasil: Ninguém precisa desmoralizar o Brasil. Os brasileiros cuidam disso.

RODRIGUIANO

O nosso notável escritor brasileiro Nelson Rodrigues, teatrólogo, jornalista, romancista, cronista de futebol e de costumes, considerado como um dos mais influentes dramaturgos do Brasil, autor de Vestida de noiva, bonitinha, mas ordinária entre outros clássicos, foi quem cunhou o termo complexo de vira lata sobre nós brasileiros. Temos a mania de cuspir pra cima e esperar o cuspe cair na cara.

A CARNE É FRACA OU BOBA?

O Brasil fez a maior operação de guerra para ficar livre da gripe do frango e CONSEGUIMOS. Construímos credibilidade internacional com nossa higiene frigorífica. Vem uma parte da polícia federal e faz à operação a carne é fraca, um estardalhaço, que até quem não olha muito para a tal teoria da conspiração, chegou a pensar que forças ocultas estavam patrocinando aquela peça atrapalhada. Nós mostramos ao mundo, com direito a espetáculo de tragédia, as nossas mazelas. Quer dizer, nós mesmos armamos contra nós. Todos os três modelos deixaram bons e maus rastros. Mas sempre os líderes, foram determinantes.

OS TEMPOS ERAM ASSIM

Não bastasse isso, agora a Rede Globo resolve fazer

um seriado de longa duração, para não chamar de novela, em que retrata os anos 60 e 70 do século passado, retratando o pior do governo dos militares. Mostrando o lado caótico e incoerente que foi o regime militar. Incoerência todo mundo tem. Se analisares a obra de Aristóteles, verás incoerência, se olhares a obra de São Tomás de Aquino verás incoerência. No entanto foram as bases de nosso pensamento ocidental. O mais importante não é a incoerência, é a consistência essencial. A direita teve erros? Teve. Mas houve muitos acertos. Quando falam da esquerda, não mostram os terroristas que eram. Isso mesmo terroristas. Hoje o mundo treme por causa do terror. Nós tínhamos terroristas dentro de casa. Não mostram que havia uma intenção de fazer um ditadura de esquerda como em Cuba e a Rússia. Quando é de esquerda é romântico, quando é de direita, é cruel. Dois pesos e duas medidas. Será que não lembram que a história nunca é definitiva, ela sempre é provisória. Todos tem a sua versão que mais lhe covem. Quem se vinga depois de vencer, não merece a vitória.

A QUEM INTERESSA ISSO?

Em política a pergunta que sempre deve ser feita é: A quem interessa isso? Se Brizola estivesse vivo, diria, aos interesses internacionais. A quem interessa esse seriado? Detonar o Bolsonaro? Atender a forças ocultas? Preparar o caminho para alguém que não estamos vendo? Espalhar o medo para vender mais armas? A alguém está servindo, mas com certeza não é a nação brasileira. Enquanto isso vai aprofundando o nosso déficit de credi-

bilidade internacional. Como diz minha mãe: Essa Rede Globo não presta.

E VOCÊ?

Como vens defendendo o Brasil?

Construímos credibilidade internacional com nossa higiene frigorífica



Jamil Albuquerque

Pós-Graduado em Marketing, Presidente da marca Master Mind (Escola de Negócios para Líderes) no Brasil e em oito países da língua portuguesa.

**Faça um test drive
e compare o novo up!
com a concorrência.**



VISION



Teste,
compare
e compre



**Chegou o novo up!
Venha conhecer.**



**Auto Elite
Videira**
(49) 3551-1050



SUCESSO NA TERCEIRA EDIÇÃO DA EXPO ACIAF

EVENTO FOI SUCESSO DE PÚBLICO E ORGANIZAÇÃO

Fraiburgo – A Expo ACIAF 2017 encerrou com um balanço totalmente positivo. O sucesso do evento foi de organização e participação popular. Durante o evento mais de 21 mil pessoas circularam pelo Centro de Eventos, visitando os mais de 100 espaços de exposições.

Para o presidente da ACIAF, Wilson Ribeiro Cardoso Junior, o fechamento da Expo ACIAF foi com chave de ouro “Quero agradecer profundamente todos os patrocinadores, apoiadores e parceiros, os empresários que acreditaram na nossa proposta, ao público que mais uma vez aceitou o nosso convite e participou e de uma forma especial a equipe técnica e a diretoria da ACIAF que se dedicou consideravelmente para atingirmos esse objetivo” afirmou.

A Expo ACIAF teve início no dia 4 de maio, com a abertura oficial e seguiu até às 20 horas do domingo (7). Durante os quatro dias do evento, empresas do setor da indústria, comércio, serviços e agronegócio, veículos leves e pesados, máquinas e implementos agrícolas, estiveram em exposição, recebendo milhares de pessoas todos os dias.

Ainda no setor da exposição, a Expo ACIAF contou com

a Feira do Comércio Lojista (Fecom), que contou com 15 expositores comercializando diversos artigos a preços promocionais. A Epagri também esteve presente com a Feira da Agricultura Familiar apresentando e comercializando produtos do agronegócio.

Na capacitação, a Expo ACIAF contou com 42 oficinas gratuitas que tiveram mais de dois mil inscritos. Os focos foram de gestão, inovação, recursos humanos, gastronomia, agricultura, beleza e muitos outros temas. Segundo a diretora de integração, Soeni Yamaguchi, a participação nas oficinas demonstrou uma das vocações da Expo ACIAF.

A feira ainda contou com: praça de alimentação com a participação de empresas nucleadas; área de recreação infantil com o Núcleo São Miguel conduzindo as atividades; apresentações artísticas por meio do Centro Cultural Egon Frey, entre outras ações.

A Expo ACIAF é uma realização da ACIAF que contou com o apoio da Prefeitura de Fraiburgo. Como patrocinadores estiveram a Uniarp e o Senar; e parceiros: EPAGRI e CDL. Nos apoios para a realização do evento ainda houve: HBIN-FO; Programa Empreender; 9ª ADR- Agência De Desenvolvimento Regional; IFC; Senac; Trombini; Vale Mais; Sebrae; Cresol; Pertec; Centro Cultural Egon Frey; CRA; Desenfrai; Facisc; Sindicato dos Produtores Rurais; Sincof; FIESC- SENAI – Sesi – IEL, Creci SC e Assembleia Legislativa.





Projetos e Execuções da Obra:
CONSTRUTORA BORGES LTDA.

CONSTRUTORA BORGES
projetos e construções



Patricia Betto Borges de Oliveira
Arquiteta e Urbanista - CAU/SC A30488-3

Sandro Borges de Oliveira
Engenheiro Civil - CREA/SC 49359-0

VIDEIRA/SC
(49) 3566.7389
patricia@construtoraborges.com.br
Escritório: Rua Ângelo Grazziotin | 301 | Matriz

TANGARÁ/SC
(49) 3532.1626
sandro@construtoraborges.com.br
Escritório: Rua Francisco Nardi | 315 | Centro
Fábrica: Rod. SC 453. Km 211

www.construtoraborges.com.br



BRANDING VERSUS MARKETING

Não é novidade que o modelo de marketing que conhecíamos através de Kotler e suas teorias, acabou ficando "ultrapassado". Analisado em partes isoladas isso não parece uma realidade, porém quando elencamos de forma integrada fica perceptível. O primeiro diferencial que podemos encontrar é a ascensão do branding.

Já chegamos causando uma confusão na cabeça das pessoas. Como assim o marketing mudou? O que é branding? Isso tudo tem a ver com marca?

Para contextualizar vamos primeiro explicar a diferença entre, marketing, branding e marca.

O Marketing é implantado nas empresas com a finalidade de identificar necessidades e desejos insatisfeitos, define e mede sua grandiosidade e seu potencial rentável, especifica que mercados-alvo serão mais bem atendidos pela empresa, decide sobre produtos, serviços e programas adequados para servir os mercados selecionados e convoca a todos na organização para pensar no cliente e melhor atendê-lo.

A Marca vai muito além do logotipo criado por profissionais, ela se classifica como todos os elementos que envolvem um negócio, envolvendo tudo aquilo que o cliente busca quando entra em contato com sua empresa, produto ou serviço.

O Branding é a gestão de marcas, é um conjunto de ações estratégicas que quando aplicadas de forma eficiente, contribuem para a construção da percepção do consumidor em relação a empresa de forma positiva. Os esforços de branding geram reputação e reconhecimento para a melhoria dos resultados do negócio, por isso é importante para as marcas trabalharem a sua gestão e auxiliarem a construir a percepção sobre a sua empresa.

Ou seja, a marca é o que a empresa é, que elementos a identificam; o branding é a gestão dessa marca e o marketing é como o produto/serviço é implantado no

mercado, como o cliente recebe isso, como ele aguça as necessidades/desejos do cliente. A similaridade entre o branding e o marketing é que ambos estão focados em como a marca se posiciona no mercado e em melhor atender o cliente.

Então, falamos no início que o marketing está "ultrapassado" e o branding está em ascensão, podemos explicar. Nessa nova era do branding mudaram alguns elementos-chave do marketing: o foco não está em só pesquisar o que conquista clientes, as empresas in-

vestigam como os têm perdido, além de que no lugar de focar apenas a atração de novos clientes, preocupa-se mais com a retenção até mesmo no desenvolvimento de produtos e serviços. São também utilizadas duas novas armas do marketing digital para fortalecer as marcas: mídia programática (maneira programada de comprar e vender mídia através de uma ferramenta) e o branded content (conteúdo de entretenimento produzido pelas marcas).

O conceito de branding costumava estar atrelado ao trabalho de construção, consolidação e fortalecimento de uma marca e era uma das ferramentas

que o departamento de marketing tinha à disposição. Com o passar do tempo ele se aproximou da alta gerência e agora, em um número considerável e crescente de empresas, ele alinha-se mais com a cultura da organização, sua gestão e suas estratégias de negócio.

Em resumo o branding é uma ferramenta "estrategista". Se anteriormente ele estava em um nível abaixo do marketing (por questão de hierarquia), hoje é o marketing que está sob o branding (por questão de democracia).

O branding e o marketing estão focados em como a marca se posiciona no mercado



E como passamos dessa ordem de prioridade entre os elementos, para uma ordem de escolha? É fácil. À medida que as tecnologias progrediram, a concorrência aumentou e o consumidor se empoderou, as práticas de marketing tradicional acabaram se tornando insuficientes como solução para os problemas organizacionais. O branding passou então a ser conhecido como uma nova solução, e foi reconhecido como uma ferramenta poderosa, afinal ele está no centro da estratégia corporativa, é fundamental para comunicar valor para os consumidores.

A construção de marca como um processo natural difere de todos os outros processos de marketing por não ser tão dirigida ao consumidor. Ou seja, no marketing a decisão é tomada de acordo com as vontades dos consumidores, já no branding esse processo é feito de dentro pra fora, as bases da empresa são construídas, para que após esse processo as necessidades do consumidor sejam atendidas.

Após essa construção começa um trabalho de inteligência que leva em conta primeiro os executivos, depois colaboradores e acionistas levando em conta que as iniciativas de branding obrigatoriamente farão parte da realidade da empresa, após esse processo ela chega por fim a consumidores, fornecedores e concorrentes.

O branding tem por finalidade captar de forma assertiva a essência da marca e consequentemente como ela pode satisfazer as diferentes demandas do mercado. Levando em conta essas várias percepções e preferências coletadas nesse trabalho de inteligência, surgirá o discernimento e as ideias que levarão à estratégia que de fato guiará a empresa. O que podemos perceber é que no branding as marcas precisam ser construídas coletivamente com base em conhecimentos adquiridos e boa gestão.

O trabalho do branding não é apenas reverter número ruins para bons, ele se classifica como “construção”, como perceber falhas e acertos e saber usar ambos a favor do crescimento e fortalecimento da marca, assim como é crescimento consolidado e planejado de acordo com as finanças e necessidades de mercado, é atender as necessidades do consumidor mas sem pisar nos valores da empresa, é se reposicionar quando o mercado exige, é acompanhar as tecnologias e saber usá-las para crescer, analisar porque os consumidores

deixaram de procurar a marca.

Alguns especialistas preferem continuar falando em marketing e não em branding, afirmando que o que existe é um novo processo de marketing, elencando as mudanças e transformação de mercado como chave para essa “mudança”. É fato que o modo de “fazer marketing”, que foi preciso se reinventar, que ele teve que se moldar a atualidade, porém muitas vezes é preciso substituir essa visão marketeira por uma visão de branding.

Por exemplo, todos conhecem a famosa tabela SWOT muito utilizada no marketing onde são identificadas: ameaças, forças, fraquezas e oportunidades. Mas no processo de branding foi criada uma espécie de tabela SWOT 2.0, onde além de identificar esses pontos-chaves, a metodologia cruza esses dados identificados e lança luz sobre as ações que são necessárias para que a empresa supere ou neutralize principalmente suas fraquezas que são organizadas em projetos.

Seguindo essa linha percebemos que a denominação (marketing velho, novo, ou branding), é só uma titulação, porque a nova e evidente fase é definida pela marca como elemento central da organização e de suas estratégias de relacionamento com o mercado. Afinal, muitas empresas têm entendido que antes mesmo de definir ações promocionais, comerciais ou de canais, é necessário ter um modelo que trabalhe a identidade da marca, além de um processo estruturado de comunicação e relacionamento. As estratégias clássicas são importantes, mas sozinhas não bastam.

Mas, para você que deseja aplicar o branding para que ele influencie na estratégia e gestão, indicamos que: analise a empresa de acordo com os diversos públicos que ela atende (clientes, fornecedores, concorrentes, e principalmente funcionários que são os apóstolos da marca). Com base nessas pesquisas, busque entender a razão de ser da marca, saiba para onde ela vai e qual é seu significado maior, logo após essa avaliação crie uma estratégia para se projetar no mercado, incremente sua capacidade de gerar negócios, seja com reposicionamento, inovação ou diversificação de portfólio, encontre o real valor da sua marca. Depois é hora de fazer acontecer, garanta que os seus projetos aconteçam, fiscalize todas as pontas do negócio para manter os planos em constância e sinergia, evitando que a reputação seja manchada por uma ação isolada.

O trabalho do branding não é apenas reverter número ruins para bons, é “construção”



UMA VIDA MAIS ECOLÓGICA DEPENDE DE TODOS NÓS.

A Ecológica atua em diversas áreas da engenharia e meio ambiente para ajudar desde pequenas empresas até grandes corporações a desenvolver os melhores projetos adequados a cada situação, reduzindo custos, ganhando tempo e, principalmente, respeitando o meio ambiente.



- MEIO AMBIENTE • SEGURANÇA DO TRABALHO • CALIBRAÇÃO • INSPEÇÕES • UTILIDADES • ANÁLISES DE ÁGUAS
- FABRICAÇÃO E REPAROS • ANÁLISES DE EFLUENTES LÍQUIDOS • ANÁLISES DE EMISSÕES ATMOSFÉRICAS



www.ecologicaengenharia.com.br

TEMPERO
FOTOGRAFIA

MATRIZ: VIDEIRA - SC
RUA MARECHAL FLORIANO PEIXOTO, 833 - CENTRO
49 3566-6633 / 3566-4959 / 3533-0295

FÁBRICA: VIDEIRA - SC
49 3531-1282 / 3531-1544
FILIAIS: RIO VERDE - GO • CUIABÁ - MT • BLUMENAU - SC

RINOPLASTIA: TENDÊNCIA SEMPRE

Constantemente percebemos que as pessoas tem o desejo de mudança, mudar algo em seu corpo, o corte de cabelo, fazer alguma tatuagem e até mesmo fazer alguma cirurgia plástica. Essa prática vem se tornando comum e ganhou popularidade na última década, sendo aderida por homens e mulheres insatisfeitos com sua aparência, que optam por melhorar sua auto-estima e fisionomia. Dentre todas as cirurgias plásticas uma das mais populares e realizadas em ambos os sexos é a famosa Rinoplastia.

Como o próprio nome já sugere a Rinoplastia se trata de uma cirurgia plástica feita no nariz. É, por muitas vezes, confundida com outros procedimentos nasais como a correção do septo nasal e a turbinectomia (retirada da parte dos cornetos nasais/carne esponjosa que costuma aumentar na presença de alergias como a rinite).

Muitas vezes a rinoplastia é associada a essas práticas, fazendo-se assim “tudo de uma vez”, para que o paciente passe apenas por um procedimento.

Essa cirurgia é indicada para a correção estética do nariz, existindo inúmeras alternativas como: aumentar ou diminuir o nariz, dar projeção a ponta, afinar as asas nasais e até diminuir a giba óssea, o chamado “morrinho” do nariz.

A rinoplastia pode ser feita a partir dos 15 anos de idade, quando o desenvolvimento facial do paciente já está praticamente concluído.

Existem duas técnicas utilizadas para a rinoplastia:

- **Exorinoplastia (aberta):** Nessa técnica é feita uma pequena incisão na base do nariz, entre as narinas, e também na parte interna de cada narina. Indicada em todos os casos, pois dá uma exposição melhor das estruturas nasais possibilitando, dessa forma, corrigir qualquer alteração nasal, tanto estética quanto funcional (relacionada à respiração).

- **Endonasal (fechada):** Nessa prática há incisões apenas dentro das narinas. É realizada sem

a visão geral das estruturas nasais. Apesar de ser realizada mais rapidamente, tem sua indicação mais limitada, possibilitando corrigir somente as alterações nasais mais frequentes, como giba óssea e ponta nasal sem projeção. Tratamentos do septo,

ossos nasais e enxertos de cartilagem ficam muito mais difíceis de serem realizados com essa técnica.

A anestesia pode ser geral ou até mesmo local com sedação e o procedimento dura em torno de duas a três horas.

Procedimentos cirúrgicos requerem exames padrão, como: exames de sangue, avaliação cardiológica, dosagem de sódio, potássio, ureia e creatinina e coagulograma. A realização de Tomografia Computadorizada sempre é bem indicada, pois avalia com detalhes a estrutura nasal. Assim, o cirurgião plástico pode planejar a cirurgia

antes de realizá-la, independente se a queixa é estética, funcional ou ambas.

Dentro de 30 dias já é possível ver 95% do resultado final. Entre seis meses e um ano o resultado será completo a medida que o inchaço estiver ausente e a cicatrização estiver concluída.

*A rinoplastia
pode ser
feita a
partir dos
15 anos
de idade*



Dr. Flávio Burg

CRM 15266 - RQE 12837 - RQE 12838

Cirurgião Plástico



SAPATO É
RAFARI//O

A VITAMINA DO BANHO DE SOL

Sol em excesso ou proteção exagerada, pouco leite na alimentação, alto consumo de refrigerantes, falta de exercícios físicos, consumo reduzido de frutas e legumes, abuso na ingestão de complexos vitamínicos. Será que é possível chegar a uma dose ideal e equilibrar a saúde? Qual é a dosagem ideal de sol para o corpo e o melhor horário para tomar sol? O sol de inverno dá gripe? Qual o impacto de não se expor ao sol? São tantas perguntas e outras tantas crendices que é preciso se informar.

Você já ouviu falar que se o bebê está com assadura, dê banho de sol! Não é à toa que as mães passeiam com seus bebês pela manhã para tomar sol. O sol é uma

das principais fontes de Vitamina D do organismo e um dos itens importantes para se viver bem, com saúde e longevidade óssea. O calciferol, ou vitamina D, é extremamente importante à nossa saúde no que diz respeito à absorção e deposição de cálcio no organismo – inclusive prevenindo a osteoporose, raquitismo e osteomalacia.

Essa vitamina auxilia a secreção e produção de insulina pelo pâncreas, modula as células de defesa, controla as contrações do músculo cardíaco, inibe nos rins a síntese de renina – enzima envolvida na secreção de hormônios que aumentam a pressão – e ainda acredita-se que pode prevenir doenças como Alzheimer e câncer de mama, visto que os pacientes portadores, na maioria dos casos, possuem baixas taxas da vitamina. Já se tem a certeza, porém, que cartilagens, células produtoras de insulina, cérebro, coração, desenvolvimento do embrião, estômago, fígado, folículo capilar, formação de placenta, funcionamento da musculatura, glândula suprarrenal, hipófise, inibidores do câncer,

intestino, mamas, medula óssea, ossos, ovários, paratireoide, parótida, pele, próstata, pulmões, retina, rins, sistema imunológico, tecido adiposo, testículos, timo, tireoide e útero são áreas em que a vitamina D atua.

Um tema que tem despertado atenção de especialistas e pesquisadores no mundo inteiro é o excesso na utilização de protetor solar ou bloqueadores solares. No Brasil é menos preocupante, pois com temperaturas amenas e clima tropical em quase todo país, caminhar na rua já expõe a pele aos raios solares que serão sintetizados em vitamina D. Existe uma variação no período necessário a exposição do sol, mas a média é entre 15 a 20 minutos por dia, o que pode ser obtido sem grandes mudanças nos nossos hábitos diários. Nossa pele fabrica uma substância que precisa da luz do sol, principalmente do sol da manhã que é rico em raios ultravioleta, para transformar em vitamina D. Antes que o processo se complete, essa vitamina passa pelo fígado e pelos rins e só depois está pronta para favorecer a maior absorção de cálcio pelos intestinos, assegurando assim, que ele passe para circulação e desempenhe suas funções no organismo. Um fator importante é que o organismo não acumula os efeitos dos raios solares, ou seja, eles são necessários regularmente.

*A exposição
25% do
corpo de
15 a 20
minutos são
suficientes*



Estima-se que mais de 1 bilhão de pessoas no mundo tenham deficiência de vitamina D. Mais de 40% de homens e mulheres idosas no mundo desenvolvido tem esta deficiência e metade das mulheres pós-menopausa em uso de medicação para osteoporose também. Em países como Índia, Turquia, Emirados Árabes e Austrália, estudos demonstram que entre 30% a 50% de crianças e adultos tem níveis abaixo do recomendado. Após cirurgia bariátrica, predominantemente disabsortiva, 17 a 52% dos pacientes manifestarão deficiência de vitamina D em 2 anos e de 50 a 63% em 4 anos. Pessoas com problemas renais crônicos são deficientes em cerca de 70 a 80%, principalmente nos diabéticos e em diálise peritoneal.

Entre as causas que provocam a deficiência D no organismo estão a diminuição da ingestão desta vitamina pela dieta. As principais fontes são o leite e derivados, peixes como sardinha e atum, além de cereais enriquecidos. Uma posta de salmão é fonte de 4,3 mcg, outros peixes, na média são fonte de 2 mcg. A dificuldade de absorção, principalmente na população idosa, tem várias causas, entre elas a acloridria (ausência de ácido clorídrico no suco gástrico) e a redução da exposição solar, que estimula a síntese cutânea de colecalciferol (vitamina D3) a partir da molécula 7 de hidrocolesterol. Vale ressaltar que na população idosa, além dos fatores acima, existe uma diminuição da capacidade de produção e de estocagem desta vitamina.

Mas como tudo tem duas versões, a ingestão excessiva de vitamina D pode causar a hipervitaminose D, que resulta na calcificação e tecidos moles, náuseas, pressão alta, perda de apetite, insuficiência renal, fraqueza muscular e dores nas articulações. Entretanto, sua ocorrência é rara.

Para quem vive em países com elevada exposição solar, como o Brasil, o risco de deficiência desta vitamina deveria ser bem baixo, mas não é. A quantidade de sol que uma região recebe por ano é importante, mas há outros fatores que influenciam na capacidade da pele de produzir colecalciferol a partir dos raios UV-B, como por exemplo o fator cultural. No Oriente Médio, embora a exposição solar anual seja elevada, as roupas compridas que impedem o contato da pele com o sol é um fator fundamental para justificar a carência da vitamina D. Da mesma forma, no Ocidente, a conscientização sobre o câncer de pele afugentou as pessoas do sol. Também é preciso destacar a ação da melanina, que protege a pele contra os raios UV-A e UV-B, fazendo com que indivíduos de pele negra precisem de mais exposição solar.

Estima-se que mais de 1 bilhão de pessoas no mundo tenham deficiência de vitamina D



- Cursos para iniciantes em micropigmentação;
- Especialização em sobrancelhas Microblading;
- Especialização em delineador de olhos;
- Especialização em contorno e preenchimento de lábios;
- Curso de design avançado de sobrancelhas e henna.

CURSOS
MASTER CLASS



PROCEDIMENTOS:

Micropigmentação de Sobrancelhas Fio a Fio e Shadow | Micropigmentação de Olhos | Micropigmentação de Lábios | Micropigmentação Paramédica de Aréola após Mastectomia.

Marinês Boesing 
Micropigmentadora

Rua Sete de Setembro, nº 838
Centro (Chalé) - Joaçaba/SC
Fone: (49)3521.2928 | 99105.4010
f /MarinesBoesingMicropigmentacao

ENVELHECER SIM

Que idade você tem? 20 anos? Em 2050 você terá 53 anos... Isso é muito rápido. Se você está nesta faixa etária ou próxima a isso, precisamos conversar. Estimativas sobre a osteoporose apontam que na América Latina haverá um crescimento da doença entre homens e mulheres de 400% entre 50 a 60 anos e um acréscimo para 700% nas idades superiores a 65. Vamos nos preparar para envelhecer!

Um bom ponto de partida para encontrar equilíbrio neste assunto é entender melhor a parte óssea do nosso corpo. A mudança de simples hábitos tem como resultado uma melhor qualidade de vida e a prevenção de diversas doenças, entre elas a osteoporose. Atividade física, boa alimentação rica em cálcio e exposição ao sol são alguns dos itens que podem garantir seus ossos por toda a vida. A vitamina D é essencial para o tratamento da osteoporose, pois promove a absorção de cálcio da dieta, nutriente necessário para o crescimento normal dos ossos.

Os ossos, além de promover a sustentação do corpo, são a fonte de cálcio necessária para a execução de diversas funções como os batimentos cardíacos e a força muscular. O sistema ósseo se remodela diariamente, durante a vida inteira. Apenas 1% do cálcio do organismo está circulando livremente, enquanto os outros 99% estão depositados nos ossos. Quando é necessário mais cálcio, as células buscam nos ossos a quantidade correta para o bom desenvolvimento do corpo. Este processo de destruição e reconstrução acontece simultaneamente em diferentes partes do esqueleto.

A osteoporose é o desequilíbrio desse processo, onde a remodelação não consegue acompanhar a velocidade da absorção, deixando o osso frágil. Se uma quantidade suficiente de cálcio for armazenada ao longo da vida, essa perda será superada. É um processo silencioso, segundo a Internacional Osteoporose Foundation, e atinge diretamente os

idosos, pois nesta fase da vida o organismo passa a perder cálcio. É preciso também levar em conta que uso de medicamentos ou problemas genéticos também pode causar a doença.

Se for olhada com carinho desde a infância, a criança pode ter uma alimentação rica em cálcio e será um passo importante para evitar problemas futuros. A alimentação atual das crianças pode ser um fator de preocupação, devido aos grandes vilões como refrigerantes e sucos industrializados, que substituem o leite na alimentação do dia a

dia. É preciso analisar a quantidade diária necessária para cada etapa da vida. Na infância e na vida adulta tardia, ou seja nas mulheres durante a pós-menopausa ou idosas, deve ser ingerido em torno de 1200-1500 mg de cálcio ao dia. Isso corresponde a 1 copo de leite = 250 mg de cálcio, 1 copo de iogurte = 300 mg e 1 fatia de queijo = 300 mg. As mulheres têm uma incidência maior desta doença sistêmica, sendo seis mulheres para um homem aos 50 anos e de duas para acima de 60 anos. Aproximadamente, uma em cada três mulheres vai apresentar uma fratura óssea

durante a vida.

Hábitos alimentares precisam ser corrigidos. Devemos estimular a ingestão de leite e derivados na infância, pois isso aumenta a massa óssea, possibilitando um armazenamento para o restante da vida. Pesquisas realizadas nos EUA mostram que somente 35% dos adolescentes consomem o mínimo diário necessário, muitas vezes o leite é substituído por sucos, refrigerantes ou mesmo chás. É preciso retomar alguns hábitos.

*Osteoporose
atinge seis
mulheres
para cada
homem acima
de 50 anos*



SAÚDE MENTAL E DEPENDÊNCIA QUÍMICA

A Clínica Reviver tem especialidades voltadas a Prevenção, Avaliação, Diagnóstico e Tratamento de Dependências Químicas. É preciso partir do princípio de que o homem é um ser complexo, bio-psico-sócio-espiritual. A Reviver procura dar o atendimento de forma completa, associando diversas técnicas terapêuticas, convencionais e não convencionais, visando o paciente como um todo, onde suas partes integrantes são atendidas de maneira particular, mas associadas entre si.

A equipe é composta por: Médico Clínico, Psicólogos, Nutricionistas, Consultores em Dependências Químicas, Enfermeiras, Agentes Capacitados em SPA, Terapeutas Ocupacionais e Médicos Especialistas em Psiquiatria.

Pensado totalmente na reabilitação social e psicológica dos pacientes, a Clínica Reviver tem o atendimento psiquiátrico como uma das suas principais ferramentas para a reabilitação de um dependente químico. Para isso conta com o Médico Especialista em Psiquiatria, Dr. Guilherme Schneider Mendonça.

O especialista explica que a dependência química é uma doença e é percebida quando além de alterar no desenvolvimento da pessoa e prejudicar em suas atividades, o uso das substâncias passa de um prazer, para um hábito e em seguida uma necessidade.

O consumo de drogas psicoativas pode estar associado a dois fatores: Suprir carências afetivas assim como amenizar angústias e ansiedades. Dessa forma o tratamento não pode ser realizado focando apenas na dependência química, mas sim na origem e consequências. Por isso a troca de informações com a família sobre o histórico do paciente é tão importante para direcionar ao tratamento adequado e prezar pela saúde e reabilitação do paciente de maneira humana e consciente.

Muitas vezes a dependência química está associada a alguma patologia (Depressão, esquizofrenia, transtorno bipolar), ou muitas vezes pode ocasionar essas doenças, principalmente quando as drogas são ingeridas na infância/adolescência momento em que o sistema neurológico e psíquico estão em desenvolvimento.

Segundo Dr. Guilherme é fundamental que o paciente esteja desintoxicado e reabilitado para que seja elaborado um diagnóstico e prognóstico de alguma doença que por ventura possa estar sobreposta à dependência química.

A reinserção do paciente na vida em sociedade só pode ser realizada de acordo com o auxílio da família, uma ferramenta importante no processo de reabilitação. Em conversa com o especialista a família e o paciente tem acordos a serem seguidos, sempre prezando pela saúde e bem-estar do paciente.

É necessário que a família estipule regras a serem seguidas e que monitore o paciente, voltando a confiar nele e lhe cedendo aos poucos a sua liberdade, sempre contando com o apoio da Equipe Reviver.



(49) 3538-0322 | (49) 3538-0011
clinica@clinicareviver.com.br

 /Clínica Reviver  www.clinicareviver.com.br
Rua Albino Alberto Benneman | Centro | Ibicaré - SC

Dr. Guilherme Schneider Mendonça
CRM 17490

Médico Especialista em Psiquiatria pela Fundação
Universitária Mário Martins - Porto Alegre/RS

DOAÇÃO DE ÓRGÃOS

Nas codificações de Kardec, não são encontradas citações que tratam especificamente sobre doação de órgãos por esse termo ser um avanço da humanidade e do cientificismo clínico cirúrgico, mas inúmeras são as codificações particulares de espíritos esclarecedores a respeito do assunto.

A doação de órgãos é um ato de extrema caridade e desapego, por isso é um ato daqueles que realmente querem continuar doando-se até mesmo após o desencarne físico, o que não impede de fazê-lo ainda em vida.

Nem todo o doador tem consciência da vida após a morte e este é um tema que pode trazer problemas ao espírito, quando ele continua apegado à matéria após a morte física.

Um método que ajuda muito aos que desconhecem esses fatos é a eficiência da medicina, que só permite retirar os órgãos daqueles que apresentam morte do tronco encefálico ou morte cerebral. Isso possibilita ao doador a não consciência da retirada dos mesmos, permitindo que ao acordar do outro lado da vida, seu perispírito não sinta falta desses e o espírito continue a vida sem sofrer os abalos da doação.

Existem casos de obsessão, em que o transplantado passa a ser acompanhado pelo espírito do doador, que em vida acreditava conscientemente que não mais necessitaria dos órgãos, achando que a morte seria seu fim total. Ao acordar do outro lado, o doador pode deduzir que seus órgãos tenham sido retirados, achando falta dos mesmos, em desespero volta para reavê-los, obsessando o transplantado. Um fato parecido foi apresentado pela rede Globo de televisão (Fantástico), onde um mecânico recebeu um coração de um odontólogo e músico que tocava violino e gostava de ouvir música clássica, e que havia desencarnado em um acidente. O mecânico que gostava de música sertaneja passou após o transplante a ter preferência pelas obras de Beethoven, Chopin, Mozart e outros clássicos da música. Explicaram no fantástico, que a ciência não tinha uma resposta para tal fato, mas que se deduzia que

o mecânico teria herdado os desejos do odontólogo de ouvir tais músicas e de tocar violino, porque o coração do doador teria trazido tais sentimentos ao mecânico.

Isso é uma irre realidade, pois o músculo de um coração jamais poderá ter sentimentos. O que ocorreu ali foi à obsessão do doador, que por telepatia obsessiva transferiu seus desejos espirituais por música, ao receptor, através dos apegos musicais e pela presença do seu coração, batendo no peito do homem que recebeu o transplante.

Dentro da conscienciologia espiritual, quando um espírito desencarna, ele acorda com a consciência de como ele estava no momento da morte física, ou seja, com as mesmas roupas e até mesma doença (se for este o caso de sua morte).

Em minha opinião todos podemos ser doadores, mas precisamos ter a consciência de que quando lembrarmos que doamos nossos órgãos antes da morte física, tenhamos conseguido realizar a lei dos desapegos não só dos órgãos, mas de tudo

o que nos pertenceu. Estar consciente de que não perdemos a consciência no pós-morte, poderá nos levar ainda em vida física, ao despertar de que podemos doar sim, não só nossos órgãos, mas muito do que possuímos, além das coisas que não ocupamos mais: nosso sorriso, um carinho, um toque seguido do amor incondicional, uma palavra de conforto, um olhar amoroso, nosso respeito ao semelhante. Jesus fez isso com total desprendimento dizendo aos seus seguidores “renuncie a tudo e siga-me”.

André Luiz, depois de dizer: “ninguém perde o que não possui” em suas citações sobre a vida e as doenças, ainda nos lembra a citação do grande Mestre quando em seu evangelho nos diz: “A tudo que te dou, amai, vigiai e libertai” nos deixando claro que nada nos pertence, e que a lei do desapego deve ser uma das máximas da nossa vida.

Nem todo o doador tem consciência da vida após a morte



Bianor Paulo Giordani

Médium e psicanalista.



ANA PAULA POZZA
ADVOCACIA E ASSESSORIA

O PAPEL DA ADVOCACIA EM TEMPOS DE CRISE

Em virtude da crise financeira que o país atravessa, somos diariamente surpreendidos por notícias de um agravamento no cenário econômico. Tal situação produz reflexos sociais negativos em todas as esferas, fazendo com que o número e a diversidade de conflitos na sociedade estejam em crescente aumento, seja entre credores e devedores; empregados e empregadores; consumidores e fornecedores; sócios; familiares, etc.

Verifica-se que muitas empresas que sempre tiveram suas bases sólidas são obrigadas a reduzir seu quadro de empregados e buscar meios alternativos para redução de custos operacionais e administrativos e, em algumas situações acabam pleiteando sua recuperação judicial para manter a atividade empresarial e os postos de trabalho.

Enfim, no universo de restrição de recursos, a advocacia moderna busca a forma mais adequada de superação da crise contribuindo com a solução de conflitos de forma célere e justa, prevenindo a criação de novas demandas e colaborando para o fortalecimento e solidez das empresas.

A complexidade das relações jurídicas a cada dia vem exigindo que o profissional da advocacia esteja mais vigilante com as diversas áreas do direito. Obviamente sempre haverá momentos de instabilidade, contudo, deve-se buscar formas de reduzir os riscos com maior eficiência e celeridade nas operações.

Assim, a atuação do operador jurídico irá auxiliar na reestruturação de procedimentos internos das empresas, na relação com os empregados, terceiros e fornecedores, definindo estratégias de solução de conflitos, permitindo assim, a reestruturação das relações pessoais, profissionais e empresariais, tornando-as sólidas e consequentemente mais prósperas, evitando de forma célere e eficiente a criação de passivos, sendo esse o diferencial de grande valia no mercado.

Ana Paula Pozza

Advogada OAB/SC 19.628

Especialista em Direito do Trabalho e Direito Empresarial

Administradora em processos de
Recuperação Judicial

Av. Barão do Rio Branco, nº 1100

Sala 405 . Caçador/SC

(49) 3563-6532 . (49) 99913-1016

anapaula@pozzaadvocacia.adv.br

FAST FOOD TAMBÉM É DROGA?

A alimentação é considerada um grande tabu dentro da sociedade. Existem diversas teorias do que se deve ou não comer, o que pode ou não ser oferecido para as crianças, como a alimentação interfere na saúde e na forma de pensar de cada ser humano. Mas será que o fast food pode ser considerado um tipo de droga letal?

Sai de casa comendo um pacote de bolacha recheada e um suco de caixinha, deixa as crianças na escola, corre para o trabalho, almoça um lanche em uma rede de fast food porque é mais prático. A tarde come um lanche industrializado e um refrigerante cheio de açúcar, chega em casa cansado, as crianças tem fome, faz um macarrão instantâneo rapidinho em 3 minutos, afinal já está tarde e você cansado, sem energias. E no outro dia começa tudo de novo.

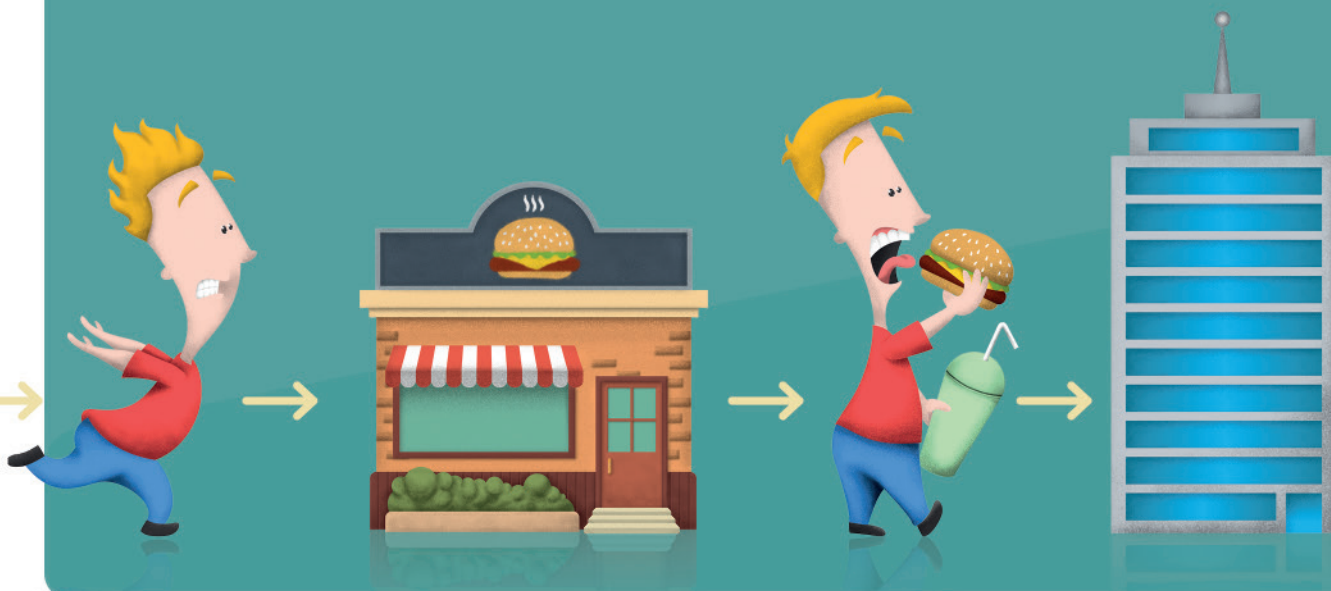
Freia um pouco essa sua rotina maluca e sinta

aqui, precisamos urgentemente conversar sobre sua alimentação e sobre como essa sua rotina corrida e a maneira que você se alimenta tem matado você, lentamente.

Ficou assustado? Eu também!

Depois desse baque inicial e sem mais rodeios quero te dizer que nós vamos falar aqui sobre fast foods e junk foods. Eu posso perceber você imaginando um hambúrguer bem grande e suculento nesse momento e posso ver você virando as páginas letamente como se estivesse se escondendo de al-

Os fast foods oferecem uma alimentação "gostosa" que é considerada por muitos cientistas tão ou mais viciante quantos drogas ilícitas pesadas. Esse tipo de má alimentação interfere no desenvolvimento humano, na forma com que se pensa e se age, interfere na tomada de decisões e na saúde, causando



guém, mas não faça isso, fica aqui e presta atenção que o assunto é importante e útil.

Então vamos lá, nós brasileiros estamos entre os maiores consumidores de fast food do mundo. Sim, do MUNDO! Na América do Sul, nenhum outro país gasta mais nesse tipo de alimentação do que o Brasil, de acordo com um estudo da EAE Business School, nosso país fica atrás apenas de países como os Estados Unidos, Japão, Canadá e Austrália.

Mesmo que pareça surpreendente os japoneses são o povo que mais gasta com fast food, tendo um despesa média de 1.024 reais por ano, tendo em segundo lugar os americanos e em terceiro os australianos. O país que menos gasta com esse tipo de alimentação é a Índia com equivalente a 41 reais por ano.

Dessa forma Estados Unidos, China, Japão, Brasil e Reino Unido são os cinco países onde o segmento mais fatura anualmente.

O mercado de fast food tem crescido com tanta rapidez no Brasil que nesse ano deverá alcançar

um faturamento de 50 bilhões de reais, uma alta de 82% em valores, se comparado com o ano de 2008. Serão 406 mil pontos de venda de acordo com relatório divulgado pela empresa britânica de pesquisa e inteligência de mercado, Mintel. Essa crescente aumenta em 2018 onde se prevê um crescimento de 47% no número de lojas de fast food implantadas no Brasil, estimando que haverão 480 mil estabelecimentos e o faturamento do mercado alcançará 75 bilhões de reais.

A questão aqui é que comer se tornou algo rentável, se tornou pura e simplesmente um negócio e não mais uma necessidade ou prazer.

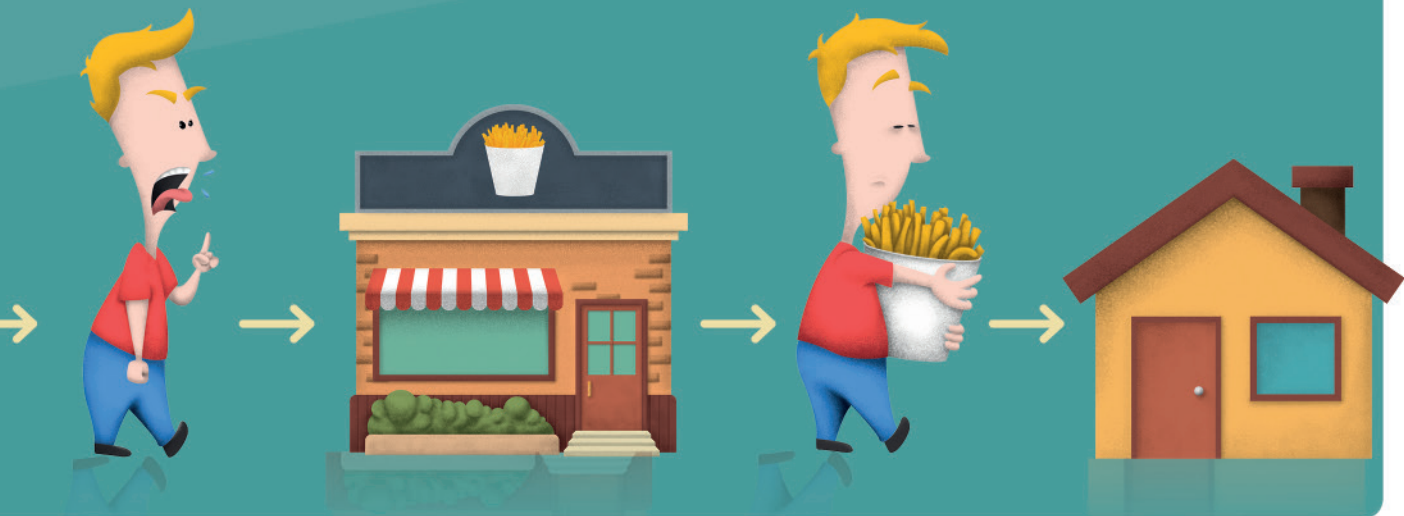
Essas informações só nos fazem perceber o quanto estamos nos alimentando mal. Não queremos colocar as redes de fast food como as vilãs aqui, afinal somos seres pensantes que tem total direito e responsabilidade sobre suas escolhas.

Mas para executar boas escolhas precisamos além do bom senso de uma boa educação certo? E essa educação também deve incluir a educação alimentar, afinal ela interfere em todo o

Os brasileiros estão entre os maiores consumidores de fast food do mundo



doenças já relacionadas como a obesidade, hipertensão e diabetes, assim como doenças psicológicas como depressão, ansiedade e o próprio stress. A rotina corrida e a praticidade, facilidade em adquirir e consumir as junk foods tem gerado um ciclo vicioso que afeta diretamente na nossa vida e saúde.



nosso sistema corporal e desenvolvimento humano, interferindo assim diretamente na nossa forma de agir e de pensar.

Falando em alimentação temos as chamadas junk foods (as comidas lixo) consideradas comidas não saudáveis, ou seja os alimentos industrializados, fast foods e arriscamos até colocar as frutas, verduras e legumes repletos de agrotóxicos, que são comidas repletas de açúcar, gordura e substâncias tóxicas que prejudicam na saúde das pessoas.

Muitos cientistas comprovaram em suas pesquisas que o fast food, por exemplo, pode ser considerado uma droga, existem casos comprovados que alguns viciam mais do que drogas ilícitas como a cocaína ou a heroína. Afinal as junk foods são repletas de açúcares e gorduras e acabam produzindo mudanças no cérebro parecidas com as vivenciadas por viciados em drogas.

A constatação disso se deu através de cientistas canadenses que realizaram uma grande pesquisa, onde alimentaram um grupo de camundongos sob uma dieta 100% junk food, durante seis semanas os animais ingeriram alimentos com até 58% das calorias provenientes da gordura, em seguida compararam os resultados com um grupo de animais que foi submetido a ingerir alimentos cujo nível deste tipo de caloria chegava a apenas 11%.

Não é surpreendente o fato de o grupo que ingeriu mais gordura se tornou propenso a ficar com uma “cinturinha mais grossa”, porém o ponto-chave do estudo fala muito a respeito da mudança na dieta, quando a alimentação foi trocada de alimentos gordurosos para alimentos saudáveis, os camundongos acabaram ficando ansiosos e depressivos.

Para o estudo ficar mais entendível explicamos: Os pesquisadores analisaram também os cérebros dos animais, com isso eles encontraram alterações significativas. Os camundongos que ingeriram altas quantidades de gordura apresentavam níveis elevados de corticosterona (hormônio associado ao stress) e CREB, uma proteína vinculada ao funcionamento da dopamina (neurotransmissor responsável por sentimentos de recompensa). Isso explica porque os fast foods são considerados viciantes.

Além de que isso pode explicar tanto a depressão quanto o ciclo comportamental negativo, afinal o

desequilíbrio químico gerado pelas dietas junk foods está associado à depressão, uma mudança drástica leva a uma sensibilidade maior a situações de stress, lançando um ciclo vicioso de má alimentação.

Podemos perceber que a má alimentação não fica unicamente ligada a casos de desnutrição ou obesidade. Essa procura intensa por esse tipo de alimento, por conta da rotina corrida e da sensação falsa de comida gostosa e de saciedade, acabamos ficando pré-dispostos e ter doenças as quais já imaginávamos (diabetes, intolerâncias alimentares, hipertensão), até mesmo a doenças neurológicas que não esperávamos (depressão, ansiedade, stress), ou seja as doenças consideradas o mal do século também estão diretamente ligadas a nossa (má) alimentação.

Acabamos nos tornando escravos de uma alimentação barata, repleta de açúcar, gordura e farinhas, porque temos a ilusão de que tudo que tem um sabor gostoso, faz bem, somos enganados pelo nosso cérebro que produz essa sensação de felicidade e saciedade.

Não estamos querendo colocar os fast foods e as chamadas junk foods como vilões, afinal como dissemos antes essa é uma escolha de cada

um, só queremos alertar que o consumo EXCESSIVO pode causar grandes danos a saúde. Sabemos que um lanchinho desses as vezes faz bem para a nossa alma.

Agora vocês me perguntam, e como podemos reverter essa situação?

Nos reeducando! Se voltarmos às nossas raízes podemos nos recordar da comida saborosa das nossas avós, que gostavam de reunir a família e ter a mesa farta de comida de verdade, feita com amor, com legumes, verduras e temperos fresquinhos recém colhidos da horta. Então por mais que a nossa rotina seja corrida, que esse tipo de alimentação pareça ser mais caro, futuramente nós ganhamos em saúde, então vamos deixar a preguiça de lado e achar um tempinho para cozinhar para nossa família, nossos amigos, para nós mesmos, vamos buscar ter uma alimentação mais saudável, com bastante comida (de verdade) gostosa, com um prato colorido, cheinho de saúde, disposição e energia, levando consigo uma pitada do principal ingrediente: o amor.

Pesquisas indicam que o fast food, pode ser considerado uma droga



vivo

A internet que você
compartilha é a mesma
que junta a família.

LIGAÇÕES
ILIMITADAS
para qualquer
operadora



PLANOS
FAMÍLIA

ATÉ **30 GB**
DE INTERNET 4G
+ 4 DEPENDENTES GRÁTIS

4G>>>
Na velocidade da Vivo

Telefônica

Vá até a loja Rua XV de Novembro, 321 - Videira - SC

Baixe o app
Meu Vivo



viva  tudo

A oferta acima se refere à aquisição do plano titular Vivo Pós de até 30 GB que possui até 4 (quatro) dependentes MultiVivo gratuitos. A configuração da franquia de internet, por linha, deverá ser realizada pelo titular por meio do Meu Vivo (aplicativo ou Web). As linhas MultiVivo adicionais serão tarifadas em R\$ 79,99/linha por mês. Ao atingir o limite de dados do plano, a Internet será interrompida. A velocidade de transmissão de dados em Internet móvel pode variar, entre outros motivos, por fenômenos naturais, deslocamento, distância da Estação Rádio Base e picos de tráfego. Consulte mais informações, cobertura e condições para navegar na velocidade 4G em www.vivo.com.br/pos. Oferta válida até 31/6/2017.

Unidade Animal

CENTRO CLÍNICO VETERINÁRIO

Rua Alcides Tombini, 155 - Vila Paraíso - Caçador/SC | 49 3563.6456 | 99833.8283

Os animais de estimação tem feito parte da vida das pessoas de forma mais intensiva. Os seus donos estão cada vez mais preocupados com o bem-estar e saúde de seus melhores amigos, levando isso em conta observa-se que a Medicina Veterinária, precisa estar em constante evolução para acompanhar a demanda de serviços. Os exames laboratoriais se tornaram uma ferramenta extremamente útil para prevenção e diagnóstico definitivo de algumas doenças, também para acompanhamento do processo e resultados do tratamento. Pensando sempre em melhor atender os seus clientes e otimizar o tempo relacionado a exames e diagnósticos o Centro Clínico Veterinário Unidade Animal de Caçador/SC, possui laboratório de análises próprio, com equipamentos de ponta e uma veterinária responsável pelo laboratório e análises, dessa forma a Unidade Animal se tornou referência na região contando com esse diferencial.

Dra. Esp. Natany Zeithammer, Médica Veterinária

responsável pelo setor laboratorial, afirma que os exames laboratoriais são de extrema importância, afinal aliados aos sintomas clínicos e histórico do animal, geram um diagnóstico rápido que otimiza no início do tratamento do pet.

São indicados que sejam realizados exames de rotina, para acompanhamento da saúde do animal devem ser realizados a cada seis meses e são eles: hemograma, urinálise, parasitológicos, funções renais e hepáticas, colesterol, triglicerídeos e glicemia. Com esses testes é possível detectar algumas das alterações mais comuns de forma precoce, aumentando as chances de sucesso terapêutico e garantindo melhor qualidade de vida dos pacientes.

A Unidade Animal preza pelos tratamentos com amor, carinho e cuidado com seus pacientes, por isso conta com uma excelente estrutura, equipamentos modernos e um portfólio de exames diferenciados para oferecer um serviço de qualidade e agilidade para a segurança clínico-cirúrgica e bem-estar dos bichinhos de estimação.



Dra. Esp. Natany Zeithammer

CRMV 07310

Especialista em Análises Clínicas
Cursando Especialização em
Clínica Médica e Cirúrgica Felina
em QUALITTAS/Curitiba

Responsável pelo laboratório de
análises clínicas e setor clínico da
Unidade Animal



EMERGÊNCIA
49 99833.8238

EMPRESA
DETERMINADA
EM FAZER A
DIFERENÇA,
TRABALHANDO
COM

**RESPEITO,
DEDICAÇÃO
E *muuuuito* AMOR**



Dedicamos 24 horas de nosso dia em função do bem estar de seu animal de estimação

Hotel

- Monitoramento por câmera 24 horas
- Acompanhamento veterinário 24 horas

Centro de Estética Animal

- Monitoramento por câmera
- Acompanhamento veterinário
- Banho e tosa com visibilidade para a rua (mais transparência no serviço)
- Profissionais qualificados
- Equipamentos modernos
- Máquinas de secagem anti-stress

Loja de Conveniência

- Inúmeras marcas de rações

• Acessórios

- Saúde
- Higiene
- Ampla variedade em caminhas e roupinhas

Centro Clínico Veterinário

- Atendimento 24 horas
- Equipe com 05 médicos veterinários
- Equipamentos de última geração
- Centro cirúrgico multi preparado
- Central de diagnóstico por imagem com raio X e ultrassonografia
- Laboratório de análises clínicas próprio (praticidade, qualidade dos resultados e rapidez no diagnóstico dos exames do seu animal de estimação)



Experiência e precisão em diagnóstico por imagem

O Grupo Digimax atua nos estados de Santa Catarina e Paraná, com dezenove unidades para atender com excelência você e sua família.

Por ser especializada em diagnóstico por imagem, a clínica Digimax oferece uma vasta linha de exames, possibilitando segurança e precisão para seus clientes.

- CORPO CLÍNICO COM MESTRES E DOUTORES
- MAIS DE 30 TIPOS DE EXAMES
- 19 UNIDADES DE ATENDIMENTO
- COMPROMISSO COM A QUALIDADE E A VIDA DOS CLIENTES
- PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MÉDICA



Excelência para a vida

DIGIMAXDIAGNOSTICO.COM.BR



JORNADA DE ÊXITO



A BOLINHA DO FUTURO

Era um menino e uma bola. Opa, dois meninos e uma bola. Calma, dois meninos e uma bola e uma raquete. Dois meninos, uma bola, uma raquete para cada um e os estereótipos sobre meninos e bolas vão às favas logo no início da reportagem. Afinal, falar sobre Aurélio e Augusto Corrêa não permite seguir padrões.

Ainda na infância, os gêmeos foram diagnosticados com problemas de saúde que impediam a prática esportiva. A asma e outras doenças respiratórias jamais saberão o quanto foram fundamentais na vida e nas escolhas destes jovens. Sem elas, talvez o destino atuasse de outra forma. Talvez, foi o sopro de Deus que lhes fugiu dos pulmões para abençoar as mãos que seguram as raquetes. Afastados dos times de futebol e impossibilitados de jogar a maioria dos esportes coletivos praticados nas escolas durante as aulas de Educação Física, mas com latente espírito competitivo, os meninos descobriram uma paixão nos esportes individuais, especialmente com o tênis de mesa. De acordo com Augusto, o gosto foi aprimorado pela perspectiva de poder melhorar os resultados individualmente.

Depois de entrar na escolinha de tênis de mesa em Videira, os atletas passaram a competir na esfera municipal e garantir bons resultados. “Começamos a competir nos estaduais em 2003, sendo que o primeiro campeonato que entramos aconteceu aqui em Videira. O Aurélio ficou em 3º lugar na categoria Pré-Mirim. Depois eu fui jogar sozinho em Rio do Sul pela primeira vez competindo fora de casa. Alguns meses depois, jogamos juntos outra etapa do circuito, sediada em Três Barras e foi muito engraçado porque tiramos proveito do fato de sermos gêmeos e muito iguais para competir em dois ratings diferentes com uma única inscrição. Ou seja, o Aurélio competiu em uma categoria e eu competi na outra e ninguém percebeu nada. Depois continuamos jogando o circuito em todas as categorias sucessivas, sendo Mirim, Infantil, Juvenil, Juventude e Adulto, obtendo o título de campeão em todas e sempre conseguindo vaga para a seleção catarinense”, explica Augusto. Questionado se ludibriaram o júri em outras com-

petições, ambos alegam inocência. “Foi só aquela vez”, risos.

Aurélio conta que a dupla competiu em vários campeonatos estaduais até 2006, sendo que neste ano ficaram campeões dos Jogos Escolares de Santa Catarina (JESC), podendo então representar o estado nos Jogos Escolares Brasileiros, sagrando-se como vice-campeões brasileiros de duplas e tendo Aurélio como terceiro lugar no ranking individual. “Em 2007 e 2008 jogamos a Olimpíada Estudantil de Santa Catarina (OLESC), onde eu ganhei um título inédito no estado com 3 medalhas de ouro. Lideramos o circuito catarinense e jogamos os Joguinhos Abertos, garantindo o vice-campeonato em 2009. Neste ano passamos a representar Joinville e foi o ano que consideramos nosso ápice de carreira pois fomos vice-campeões brasileiros de equipes, eu fui campeão individual e conseguimos o terceiro lugar nos JASC, representando Joinville. No fim do ano, jogando o campeonato brasileiro, fomos convidados para participar da seletiva para a seleção brasileira e ficamos entre os 16 melhores atletas do país”, conta.

Aurélio conta que a dupla buscava a liderança ao competir, embora a carreira tenha passado por modificações substanciais. “Hoje, nós temos objetivos diferentes do que ganhar medalhas e crescer como atletas. Fundamos uma Associação e buscamos formar atletas. Quem deseja viver do esporte, tem que se dedicar só a isso. Nós optamos por continuar em Santa Catarina, mesmo tendo a oportunidade de jogar em Santos e quem sabe viver com o esporte. Escolhemos ingressar na faculdade e continuar perto da família, tendo em vista que a carreira do atleta no tênis de mesa é bem curta. Com a associação, porém, voltamos a competir e já projetamos bons resultados nas competições locais e nos estaduais, mas ainda



esbarramos em barreiras financeiras, logísticas, etc.”, aponta o professor.

Mas antes de fincar raízes em Videira, a dupla ainda passou por Porto União, liderando um projeto de implantação do tênis de mesa nas escolas. “Se não fosse essa ida a Porto União, teríamos colado grau bem antes, pois estávamos quase nos formando. Fizemos cursos em Fortaleza (CE) para nos capacitarmos como treinadores e criamos a associação para conseguir formar estes atletas que almejam bons resultados no estado e no país”, explicam os gêmeos.

Um dos pontos mais altos de suas carreiras e que promove o brilho nos olhos de puro orgulho foi a seleção da dupla para participação nas Olimpíadas Rio 2016 como voluntários no tênis de mesa. Segundo Augusto, eles tiveram a chance de trabalhar nos bastidores, acompanhando os treinos e os jogos. “Fizemos muitas amizades lá e tivemos a oportunidade de aprender muito sobre a rotina dos atletas, treinamento, preparação. O grupo de trabalho foi muito diversificado e ao contrário dos outros esportes, a maioria dos voluntários era estrangeiro, o que abriu o nosso leque de contatos e nossa forma de ver o esporte e o mundo. Conhecemos até outra dupla de

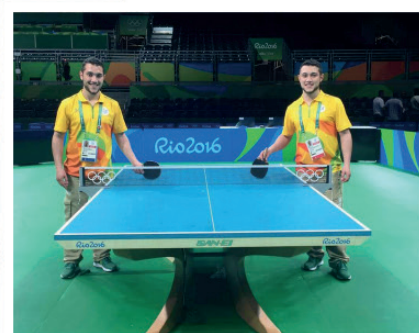
gêmeos que joga tênis de mesa. Foi a mesma coisa que ver o Messi todos os dias!”, brincam.

Questionados se voltarão a competir, eles esclarecem que as pausas ocorridas ao longo da carreira aconteceram em função de objetivos maiores como a fundação da associação. Atualmente, a Associação chamada Gêmeos TT tem aulas para meninos e meninas, com turmas de terça a sexta em todos os períodos. Sobre os resultados já alcançados com os alunos, Aurélio cita as quatro medalhas conquistadas na 1ª Etapa do Circuito Catarinense 2017 e o título de 6 lugar individual até 18 anos garantido por um de seus atletas, Luiz Guilherme Correa, nos JASC do ano passado.

E assim os trabalhos ganham sequência. Enquanto as bolinhas quicam e a dupla parece dançar ao redor da mesa, com movimentos precisos para atacar e defender, acumulam-se crianças e jovens para assistir ao espetáculo sonhando em se tornar os próximos grandes atletas videirenses. Mas mais do que assistir, está reservado a estes jovens o espaço para que também se desenvolvam. Afinal, um grande líder se caracteriza por ensinar o que sabe e continuar aprendendo sempre. Neste caso, temos dois grandes líderes.



Augusto e Aurélio:
“A Associação
vai formar jovens
atletas”



**referência em
qualidade e
sofisticação**



Corrimões em aço inox e
escadas pré-moldadas



A Fiação é reconhecida como referência no atendimento e pela qualidade de seus produtos e serviços prestados. Preocupa-se com a melhoria constante de seus processos, atuando com ética e responsabilidade social junto aos clientes, colaboradores, fornecedores, meio ambiente e comunidade.

Rua Santos Dumont, 810 - Centro - Herval d' Oeste/SC
contato@filiaco.com.br - financeiro@filiaco.com.br
(49) 3522.7868

FILIAÇO

Compu

Isão *s.f.*

Imposição interna irresistível capaz de levar o indivíduo a realizar determinado ato ou comportar-se de determinada maneira

“A pessoa não consegue deixar de agir daquela forma porque acredita que terá um prejuízo muito grande”

É um diálogo com o irresistível. Impossível crer na vida sem o doce sabor da realização de lavar as mãos pela enésima vez para evitar a contaminação. Impensável não comprar aquela bolsa e ficar de fora do grupo. Indiscutível deixar de comer aqueles lanchinhos em um curto período de tempo. Não resisto, pois quando percebo já comi, já comprei, já fiz. E então, aí de mim, Gabriela – que nasci assim, cresci assim e serei sempre assim. Diferente da obsessão, em que há o apego excessivo a uma ideia ou pensamento, a compulsão exige uma ação. Ação que afeta, atrapalha e impede, em certa medida, a realização das demais atividades. “A pessoa realmente não consegue deixar de agir daquela forma porque acredita que terá um prejuízo muito grande em âmbito físico, psíquico ou social se não concretizar aquele ato. Ela pode começar acreditando que é uma mania inofensiva como verificar várias vezes se as portas da casa estão trancadas, por exemplo, mas em determinado momento esse hábito começa a atrapalhar a sua vida social e essa pessoa começa a chegar atrasada no trabalho porque ficou verificando se as portas estavam trancadas. Este é apenas um exemplo que pode valer também para casos de vigorexia, compulsão alimentar, compul-

são por compras, por jogos, por drogas como álcool, entre outros”, aponta a psicóloga Sílvia Goulart da Silveira.

Questões socioculturais como hábitos e estilos de vida tendem a criar um ambiente propício para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade e comportamentos compulsivos em indivíduos suscetíveis. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que o número de pessoas que tem problemas por comer demais já ultrapassou o número de pessoas que passam fome. Organizações em prol da saúde na infância também já declararam dados semelhantes, demonstrando que a obesidade infantil já atingiu níveis alarmantes. De acordo com a nutricionista Raquel Aparecida Caregnato (CRN – 2574), estudos apontam que a compulsão alimentar ultrapassou os 5% da população mundial. “Ela é caracterizada pelo ato de comer grandes quantidades de alimentos em intervalos curtos de tempo, pela sensação de perda de controle sobre o ato de comer e pelo arrependimento de ter comido”, explica.

Por ocorrer de forma cíclica, o compulsivo normalmente sente ansiedade ou tristeza como um gatilho para despertar o comportamento como uma forma de compensação imediata que eleva o sentimento de prazer no cérebro. Isto é válido para algumas compulsões como a alimentar e das compras.

Silvia: "Precisamos investir na
terapia preventiva"

le



“

Minimizar os riscos pode implicar em agravarm do quadro

Raquel explica que o desejo de comer e buscar alimentos nos foi garantido pela natureza através de uma grande e complexa rede de hormônios e neurotransmissores, que nos faz querer comer até atingir a saciedade nutricional das células. Assim, naturalmente, os mecanismos de fome e saciedade auxiliam a garantir o acesso aos nutrientes, nos fazendo comer e parar naturalmente, sem sofrimento ou ansiedade. “Mas, infelizmente, no ambiente artificial que criamos e onde vivemos atualmente, esses mecanismos são prejudicados, muitas vezes, especialmente quando os nutrientes não são ofertados de forma adequada. É o que os especialistas chamam de fome oculta, que nos faz comer compulsivamente, quase sem controle, sendo uma das principais causas da obesidade ou do excesso de gordura corporal. O açúcar também influencia diretamente na compulsão alimentar”, salienta.

No TOC, por sua vez, os comportamentos compulsivos são uma forma de lidar com pensamentos intrusivos, obsessivos, e que só tem alívio com a realização de um ritual que vai desde a busca de simetria, lavagem excessiva de mãos até comportamentos mais complexos, tomando muito tempo do indivíduo e trazendo inúmeros prejuízos pessoais. Segundo o médico psiquiatra Vinicius Brum Prá (CRM/SC 18016 RQE 13386) pratica-

mente todas as doenças mentais tem em sua origem diversos fatores, sejam ambientais ou genéticos. “Estresse precoce, isto é, eventos adversos durante a infância (violência doméstica, privação de afeto, problemas sociais) podem impactar na regulação das emoções, tendo repercussões na vida adulta e aumentando o risco de desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão ou abuso de substâncias”, explica.

Ao pensar em emoções, inicialmente devemos nos despir dos preconceitos e julgamentos. Sillvia esclarece que muitas compulsões têm origem na rejeição social e necessidade do indivíduo de se enquadrar em determinado grupo. “Assim, o menino ou a menina que foi sempre cobrada pela família para se enquadrar em um padrão de beleza pode desenvolver uma compulsão alimentar por não conseguir perder peso, pode ter vigorexia ou ter compulsão por compras. Estes são exemplos muito claros para mostrar que os padrões sociais influenciam muito os nossos comportamentos, a ponto de fazer uma pessoa gastar todo seu dinheiro e ficar muito envidada na tentativa de comprar tudo o que um determinado grupo social possui para tentar se encaixar nele. Isso é muito sério!”, diz. Mais do que sério, também é recorrente.

Os dados nacionais são semelhantes aos encontrados mundialmente, atingindo

Raquel: "A compulsão alimentar atinge mais de 5% da população mundial"

ento



“A fome **oculta** nos faz comer compulsivamente

dezenas de milhões de brasileiros. Sillvia pontua que há uma dificuldade no diagnóstico precoce da compulsão por fatores como: a não aceitação do paciente, a falta de conhecimento da família e a progressão da doença. “Uma compulsão pode começar ainda na infância através de tiques nervosos ou hábitos adquiridos que nós, como pais e mães, podemos não dar atenção. É o costume de olhar em baixo da cama para ver se tem bicho papão, sabe? Se a criança não olhar, não dorme e então ela cresce e precisa checar todas as portas e janelas, tem dificuldades de dormir, etc. É importante que a família preste atenção nos comportamentos de todos para conseguir mostrar ao indivíduo que existe uma doença que precisa ser tratada. Isso só é possível com muita observação e diálogo. Além disso, temos que entender que se a compulsão não for tratada ela pode progredir para outro alvo. Isso quer dizer que a pessoa pode ter uma compulsão por compras não tratada e começar a fazer uso excessivo de álcool ou drogas, ou então passa a ter uma compulsão sexual. Os exemplos são inúmeros e revelam uma face muito delicada e incompreendida da compulsão. Não é nada raro iniciarmos um tratamento e descobrir algumas compulsões associadas”, explica a psicóloga.

Já para Raquel, a compulsão alimentar pode ser gerada na primeira infância ou ao longo da vida até a fase adulta, tendo como características principais: ingerir uma quantidade excessiva de comida, mesmo sem fome; comer até se sentir desconfortavelmente cheio ou agoniado; comer escondido; comer muito rápido e sem controle; esconder comida; comer constantemente enquanto houver comida disponível; comer quando está sob pressão ou se sentir psicologicamente diminuído; expressar descontentamento com a aparência, peso e autoestima, sentir-se culpado após episódios em que comeu demais.

Para identificar a compulsão, além da observação ativa, vale apenas não hesitar em buscar ajuda especializada. Na opinião de Vinicius, minimizar os riscos ou pensar que ‘é só uma fase’ ou que ‘logo passa’ pode implicar em agravamento do quadro, com piora dos sintomas. “Normalmente, a resposta ao tratamento pode ser lenta. É crucial contar com o apoio e incentivo da família. As mudanças comportamentais lentas tendem a ser mais duradouras e efetivas, daí a importância do reforço de quem convive com o paciente”, aponta.

Entre todas essas compulsões que citamos ao longo da matéria, a mais bem estudada é o TOC, cujo tratamento pode en-

volver medicação e psicoterapia. Vinicius alerta que o tratamento medicamentoso do TOC demanda tempo e normalmente precisa de doses altas de antidepressivos, “mas a resposta ao tratamento tende a ser bastante satisfatória, com melhora significativa da qualidade de vida. Compulsões alimentares e por compras também podem ser tratadas com medicamentos, mas temos menos estudos sobre seus efeitos”. Terapias como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) têm mostrado bons resultados. “Eu acredito na TCC, mas tive melhorias significativas com abordagens envolvendo toda a família do paciente. Casos de compulsão alimentar, geralmente escondem uma cobrança familiar pelo corpo perfeito e precisa ser tratada de tal forma que a família compreenda que está tudo bem caso a pessoa não se encaixe naquele padrão. De igual forma, a compulsão por compras precisa do conhecimento e compreensão de toda família para que possa ser resolvida corretamente. Felizmente já tivemos um grande avanço vencendo o preconceito sobre as compulsões, ou seja, as pessoas já compreenderam que precisam se tratar e enfrentam tudo com menos tabus. Eu acredito, no entanto, que ainda temos um longo caminho para avançar no desenvolvimento de uma cultura de terapia preventiva, onde seja possível tratar as compulsões antes que gerem grandes prejuízos físicos, psíquicos e emocionais”, finaliza Sillvia.

COMPULSÃO ALIMENTAR

A compulsão alimentar pode ser a manifestação de dois diferentes tipos de transtornos mentais: bulimia nervosa e o transtorno de compulsão alimentar periódica (TCAP). No primeiro, normalmente após episódios de comer compulsivo há uma resposta comportamental que tenta compensar a ingestão acentuada de

calorias, quer seja através de purgação (indução de vômito), excesso de atividade física ou abuso de medicamentos (laxantes e diuréticos). Assim, apesar da ingestão excessiva de alimentos, o peso tende a se manter dentro da normalidade, apesar de todo sofrimento envolvido.

Já no TCAP, presente em até 30% dos obesos que buscam tratamento para

emagrecimento, é mais comum haver sobrepeço e muitas tentativas frustradas de dietas. O TCAP se caracteriza pela ingestão de grande quantidade de alimentos em um período relativamente curto de tempo, até sentir-se mais do que satisfeito, com posterior sentimento de culpa, muitas vezes comendo escondido. Ambos os casos são mais comuns em mulheres, com prevalência estimada em 1,5 a 5% da população mundial para TCAP e de 1 a 3% das mulheres para a bulimia nervosa.

COMPULSÃO POR COMPRAS

Pode atingir até 6% da população, segundo estudos norte-americanos, tendo prevalência maior entre as mulheres, apesar de um crescente número de casos entre os homens. Normalmente inicia no começo da vida adulta, com padrão de consumo recorrente e comprometimento cada vez maior. Em vez de comprar para suprir uma necessidade elementar de alimentação, vestuário ou lazer, a pessoa passa a consumir além de suas possibilidades financeiras, mantendo um endividamento progressivo. Apesar de haver um alívio momentâneo da angústia após as compras, logo vem um

sentimento de arrependimento e vergonha, dificultando a busca de ajuda dentro da família e de tratamento adequado.

TOC

O Transtorno Obsessivo Compulsivo normalmente se inicia no final da adolescência e início da vida adulta, tendo início mais precoce em adolescentes homens com histórico de tiques. Está presente em até 2,5% da população em algum momento da vida. Normalmente, se inicia com pensamentos intrusivos – involuntários e recorrentes – associados à sensação de angústia. Estes pensamentos podem ser de contaminação, conferência, de conteúdo religioso ou sexual. Para obter alívio do desconforto provocado por estes pensamentos, passam a ser realizados rituais como a lavagem de mãos, limpeza excessiva, conferência de portas, contagem e organização de objetos, o que em alguns casos pode ocupar a maior parte do dia da pessoa, interferindo no trabalho e nas relações interpessoais. Não realizar o ritual pode provocar uma sensação de profundo desconforto, que obriga a pessoa a executá-los compulsivamente, obtendo alívio temporário a que logo se sucede uma nova necessidade de realizar um ritual .

MG CONGELADOS COMPLETA 20 ANOS **LEVANDO SABOR E ENERGIA PARA O MEIO-OESTE DE SANTA CATARINA**

Há 20 anos, na cidade de Videira, a família Rissi, deu origem à uma pequena distribuidora de alimentos. O negócio nasceu de maneira tímida, mas balizado por princípios e valores de uma gente batalhadora e com visão de futuro.

A MG Congelados cresceu e completa 20 anos de uma história de desafios e conquistas que foi celebrada com um evento comemorativo no dia 21 de abril, em Videira, e uma campanha de comunicação regional.

Como distribuidora, a empresa opera a comercialização e logística de um mix de produtos congelados, que inclui polpas de frutas e sucos que vão do tradicional sabor morango até o requisitado açaí, batata e polenta palito, legumes, lanches e pão de queijo.

As marcas representadas pela MG Congelados são: De Marchi, Mineirinho, Nevasca Alimentos, Ferraz Fernandes Indústria de Empanadas, entre outras. A empresa, atende atacado e varejo nas cidades de Videira, Rio das Antas, Caçador, Lebon Régis, Santa Cecília, Fraiburgo, Pinheiro Preto, Tangará, Luzerna, Joaçaba, Catanduvas, Campos Novos, Treze Tílias, Iomerê, Arroio Trinta e Salto Veloso.

Para Melsi Rissi, "o crescimento exigiu muito esforço e dedicação como qualquer negócio, mas é um grande orgulho saber que o nosso trabalho funciona como um elo entre os produtos que distribuimos e as famílias da nossa região", afirma o fundador da empresa.

A importância da atividade e da MG Congelados também é referenciada pelas marcas representadas pelo negócio, "ter parceiros que atuam com extrema qualidade e eficiência é imprescindível para quem produz alimentos e a MG é perfeita no que faz. Temos muito o que agradecer a toda equipe MG Congelados pela parceria de tantos anos e os resultados que colhemos juntos", conclui Gilmar Felippi, da Armazenagem Logística Felippi.

Que os 20 anos da MG Congelados deem ainda mais impulso para essa história de sucesso, sendo um elo de excelência entre os alimentos e marcas que representa e a mesa de milhares de famílias catarinenses.



MG

Congelados

dv
COMUNICAÇÃO

20 ANOS LEVANDO SABOR E ENERGIA PARA O MEIO OESTE DE SANTA CATARINA.

Fundada pela família Rissi, a MG distribui um mix de alimentos congelados, que inclui polpas de frutas e sucos, do tradicional sabor morango até o requisitado açaí, batata e polenta palito, legumes, lanches e pão de queijo. Marcas de qualidade que alimentam a sua família.



DeMarchi



Nevasca
Alimentos

Ferraz Fernandes
INDÚSTRIA DE EMPANADAS



📍 Rodovia SC, 135, km 123,5 . Videira . SC
☎ 49 3566-3125 📞 49 9 9997-1116
✉ sucos.mg@gmail.com 📘 Comercial de Sucos



2º FESTIVAL DE MÚSICA AMIGOS DO COMAD

Será realizado em Campos Novos - SC a 14ª Semana Municipal de Prevenção ao Uso Indevido de Drogas, de 26 de junho a 02 de julho de 2017.

O Conselho Municipal Antidrogas do Município de Campos Novos (COMAD), através da produção cultural do Instituto Humaniza, com o patrocínio da ENERCAN - Campos Novos Energia (via Lei Rouanet), bem como Prefeitura Municipal de Campos Novos e Amigos do COMAD, tem como objetivo realizar o 2º Festival de Música Amigos do COMAD (FEMAC), que acontecerá entre os dias 26 de junho à 02 de julho de 2017, no Salão Paroquial São João Batista, durante a 14ª Semana Municipal de Prevenção ao Uso e Abuso de Drogas de acordo com a programação do projeto 2ª Semana Mais Cultura e Mais Prevenção.

A arte é uma fonte agregadora de sensibilidade humana que em suas diversas manifestação sejam elas individuais ou coletivas, permitem a comunidade e seus integrantes um olhar mais consciente das situações onde se envolvem. Entendendo melhor essas situações, pode, a arte, aumentar a qualidade de vida em atividades de salutar intercâmbio de sentimentos e ações construtivas.

Reunir as personalidades atuantes no meio artístico camponovense bem como receber visitantes de igual empenho artístico, certamente promoverá a riqueza de belas apresentações que contribuirão como manifestações inspiradoras às crianças e jovens para atividades que garantam benefícios que levarão para suas vidas adultas, contribuindo posteriormente na formação de uma comunidade mais sensível e consciente de suas funções de cidadão.

MODALIDADES E CATEGORIAS

COMPOSIÇÃO
ALUNOS DO
MUNICÍPIO DE
CAMPOS
NOVOS

Alunos com idade
entre 07 e 17 anos

INTÉRPRETE
ALUNOS DO
MUNICÍPIO DE
CAMPOS
NOVOS

Mirim
de 07 a 12 anos – Estilo Livre

Juvenil
de 13 a 17 anos – Estilo Livre
sertanejo, pop, rock, MPM,
rap, gospel e outras.

INTÉRPRETE
ADULTOS
MUNICIPAL

Estilo Nativista | Gauchesco

Estilo Livre
sertanejo, pop, rock, MPM,
rap, gospel e outras.

INTÉRPRETE
ADULTOS
NACIONAL

Estilo Nativista | Gauchesco

Estilo Livre
sertanejo, pop, rock, MPM,
rap, gospel e outras.

O HOME CARE É O PROCESSO DE REABILITAÇÃO FEITO COM AMOR, NO CONFORTO DO SEU LAR.

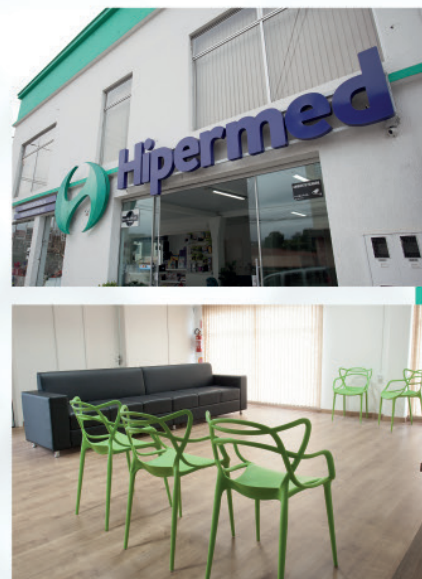
A Hipermed oferece tratamento de Home Care, um tratamento de qualidade de vida, oferecido no conforto da casa das pessoas, acelerando assim o processo de reabilitação do paciente. Conta com equipe composta por: médicos, fisioterapeutas, enfermeiros, fonoaudiólogos e demais profissionais da área da saúde, prontos para atender a necessidade dos pacientes de forma humana e qualificada. Possui também equipamentos próprios para internação domiciliar.

Tem como benefícios do Home Care:

- Tratamento especializado no conforto do lar;
- Internamento domiciliar: equipe de suporte 24 horas;
- Medidas de higiene e conforto.

Procedimentos Realizados:

- Administração de medicação;
- Soroterapia;
- Nebulização;
- Aplicação e cuidados com cateterismo vesical e colostomia;
- Tratamento de feridas (úlceras de decúbito);
- Alimentação parenteral;
- Passagens de sondas nasoentérica e nasogástrica;
- Administração de dietas e medicamentos via sonda;
- Oxigenoterapia;
- Procedem na instalação e acompanhamento do tratamento conforme prescrição médica.



SOMOS TODOS COMPULSIVOS!?

Inquestionavelmente, a sociedade em que vivemos, a partir do processo histórico de desenvolvimento – das territorialidades constituídas – tem se mostrado com indivíduos compulsivos [senão todos], em diversos contextos. De acordo com o dicionário Houaiss, compulsão é a “tendência irresistível que leva um sujeito a comportar-se de forma contrária a sua vontade” e compulsivo é “relativo a ou que envolve compulsão: irrefreável; inflexível”.

Analisemos: desde os tempos em que o ser humano era nômade, quando vivia nas cavernas até os dias de hoje, século XXI, muitas transformações e modificações [sobretudo sociais] ocorreram [e continuam, pois, nossa sociedade é dinâmica]. Diversas foram as inovações, as tecnologias, as ideologias, os modos de produção, as revoluções... O ser humano [dito racional], parece nunca estar satisfeito com suas condições, suas invenções, nem mesmo com seus modos de pensar.

Do ponto de vista mais antropológico, a sociedade é o resultado de uma porção de indivíduos atuando juntos. Claro, não se pode deixar de falar que esta sociedade tem seus territórios constituídos a partir de relações de poder (sociais, econômicos, políticos, culturais...). Nos parece que a própria forma como se apresenta o desenvolvimento de nossa história parece compulsivo – irrefreável. Talvez todos somos compulsivos – inflexíveis e nos comportamos de forma contrária às nossas vontades – em maior ou menor intensidade e em qualquer contexto: em casa, na rua, no trabalho, no ciberespaço... Quem de nós não tem um guarda-roupas cheio de peças que nunca sequer utilizou? Quem não tem uma gaveta ou um quartinho com bugigangas? Quem, na sociedade atual não possui uma conta em alguma rede social e fica horas e horas ali observando-a? Quem não quer cada vez mais dinheiro, e que submete a tudo por isto? Quem... Quem...?

Olhe ao seu redor e perceba que estás cercado de compulsivos, muitos em estágio avançado, quando se assemelha a uma doença, como é o caso do T.O.C. (Transtorno Obsessivo Compulsivo). Há aqueles indivíduos que fazem dos remédios um alimento (Hipocondríacos), os que veem os jogos [de azar ou não] como uma rotina, mesmo sem se importar com as consequências, aqueles escravos de atividade física, pois querem o corpo definido a qualquer custo, aqueles que compram tudo o que podem e o que não podem também (Oniomania) [pesquisas apontam que 10 a 15% dos gastos mensais dos indivíduos são decorrentes da compulsividade]. Continuando a lista, há aqueles que comem sem possuir a real necessidade, os que usam drogas, que bebem sem perceber e sem parar, há aqueles que trabalham e até mesmo estudam exageradamente... Também, como não poderia deixar de falar, há uma lógica capitalista em que o modo de produção é tão compulsivo que nos leva [ou levará, caso não mudemos esse ciclo vicioso] à insustentabilidade!

Enfim, olhe para sua vida... Encontrou alguma compulsão?

De fato, vivemos em um planeta compulsivo, com seres humanos irrefreáveis e inflexíveis, que se comportam de forma contrária às suas vontades e necessidades, sem perceber.

Como controlar? Buscando ajuda de profissionais em conjunto com auto-observação diária, em todos os contextos.

*Vivemos em
um planeta
compulsivo, com
seres humanos
irrefreáveis e
inflexíveis*



Rubens Staloch

Economista, Mestre em Desenvolvimento Regional (FURB) e
Doutorando em Planejamento Territorial e Desenvolvimento
Socioambiental (UDESC). Professor na área de Economia no Serviço
Nacional de Aprendizagem Comercial (SENAC/SC) e Universidade do
Estado de Santa Catarina (UDESC).



ENGEDEC®
Engenharia Civil

HÁ 10 ANOS PLANEJANDO E REALIZANDO SONHOS

Visando fornecer **serviços de qualidade** e que atendam as necessidades do cliente, a **Engedec** se tornou referência no setor. Além de elaborar e executar projetos residenciais, comerciais e industriais contando com profissionais qualificados e experientes, agora a empresa está em **novo endereço** para melhor atender a você cliente.

Cleiton O. Betineli
Engenheiro Civil
CREA-SC 081243-9

Daiani R. Betineli
Engenheira Civil
CREA-SC 081246-7



(49) 3246-4709

www.engedec.com.br

Rua Antonio Zago, nº 22, Centro
Fraiburgo/SC - (Próximo a Praça do Chaminé)

O COROTE

Excesso é uma palavra difícil de escrever. Sobretudo escrever certo. Aí, de repente, a gente descobre que todo o excesso conduz no seu lombo o exagero e um distúrbio do complexo físico e mental. Passa a ganhar importância quando desvia o comportamento normal do homem, de seus sonhos e delírios. Passa a constituir o que se entende por compulsão que é a tendência à repetição de um impulso ou sensação de estar sendo levado irreversivelmente a executar algum ato irracional.

“Compulsões envolvem alterações de comportamento, deterioração física, estresse familiar, problemas financeiros, destruição de carreira profissional e crescente deteriorização fisiológica. Tem sua origem atrelada a excessos e exageros praticados no trabalho, na busca pelo poder, nos exercícios físicos, nas práticas sexuais, nos jogos de azar, nos esportes radicais, na alimentação (são os vícios do café, dos refrigerantes, das bebidas alcoólicas, do chocolate) que caracterizam um comportamento compulsivo com potencial de provocar sérios danos ao sujeito. (Fonte da definição: Dicionário aberto Google)

O comportamento compulsivo é tão frequente que, se pode afirmar, acompanha o homem em toda a sua história. Carrega o ônus do pecado original. Quando Deus cancelou o visto de permanência de Adão e sua Eva no paraíso e condenou-o a “ganhar o pão com o suor de seu rosto” esqueceu de lhe impor limites ao trabalho. A compulsão pelo trabalho bem pode ter sido a primeira degeneração física e mental da criatura ao ponto de na Bíblia (Ec: 10-15) registrar o seguinte versículo: “somente um homem muito tolo, tão tolo que nem consegue encontrar o caminho de casa, se esgota de tanto trabalhar”.

Foi assim que certo dia ganhei de um amigo um presente especial trazido da calha do rio Uruguai, onde se planta a melhor cana pra fa-

zer melado, rapadura, pé de moleque e cachaça. Tratava-se de um “corote” de pinga de dez litros. O pequeno barril de carvalho foi entronizado na entrada da sala de convivência da minha casa ao alcance do primeiro passo. Ao seu lado uma pequena salva de “inox” com alguns martelinhos prontos para servir. O corote vem com um dispositivo em forma de torneira feito de carvalho com rosca fechando à direita e abrindo à esquerda. Servi-me do primeiro trago, não sem antes admirar a transparência, o “bouquet” e estalar a língua para registrar a ansiedade de degustar tão especial bebida. Assim foram passando os dias e eu correndo contra o tempo para chegar em casa ao alcance do martelinho de “pinga”. Sem mesmo perceber trocara a compulsão pelo trabalho (workaholic) pela incomparável sensação daquela cachaça invadindo e tomando conta do meu corpo e de cada um dos

seus centímetros. - Como acabou? - a pinga acabou e o corote, quase vazio, foi partido a machado e virou lenha de lareira, após uma disputa doméstica!

O comportamento compulsivo acompanha o homem em toda a sua história



Dr. Adgar Bittencourt

Membro emérito da ACO.

adgarbb3@gmail.com

APROVEITE O SOL E PRODUZA ENERGIA SOLAR FOTOVOLTAICA!

A Schneider Service atua no ramo desde 2012 e possui profissionais qualificados para auxiliar na personalização de projetos. A empresa apresenta soluções completas e imediatas de acordo com sua necessidade com qualidade e custos adequados para economizar e colaborar com o nosso planeta.



Schneider Service
CREA-SC 123.969-3
49 3523-1469

Eduardo Schneider Rubinihc
Eng. Eletricista | CREA-SC 120.673-4
49 99919-3537

ENGENHARIA E SERVIÇOS PENSADOS
EM VOCÊ E NO PLANETA

Luzerna | Santa Catarina
www.schneiderservice.com.br
facebook.com/schneiderserviceitda
engenharia@schneiderservice.com.br



SCHNEIDER
— Service —

RESPEITE AS DIFERENÇAS

Dentro da sociedade como um todo percebemos que cada indivíduo tem suas particularidades e sobretudo suas diferenças. O que muitas pessoas ainda não aprenderam é que precisamos ser conscientes e respeitar as diferenças, sejam elas quais forem.

Nós somos ótimos em desenvolver novas tecnologias, em avançar nos estudos relacionados ao espaço, em procurar e encontrar soluções relacionadas a medicina, em criar coisas nunca antes imaginadas, em estar o tempo todo conectados e conseguir fazer muito mais de três coisas ao mesmo tempo. Porém pecamos na coisa mais primária do mundo, falhamos na arte de saber conviver bem e harmoniosamente.

O primeiro passo para manter uma boa convivência é entender que ninguém é igual a ninguém e que a nossa liberdade vai até onde começa a do outro, que que precisamos manter o respeito acima de tudo.

Para ser consciente e mudar é importante seguir três passos importantes com relação as pessoas e suas diferenças:

É preciso entender que ninguém é igual a ninguém

“Você está certo”).

2º Respeitar as diferenças: Não aceitar a opinião alheia é normal e até mesmo saudável para o progresso da humanidade. Afinal precisamos ter nossos próprios pontos de vista, mas também podemos crescer ao ponderar sobre aquilo que os outros pensam, e

temos todo o direito de não concordar com o que o outro pensa ou diz, temos o direito, inclusive, de defender nossos pensamentos, mas existem maneiras adequadas de fazer isso. O homem tem o livre arbítrio, e pode acreditar no que quiser, mas mostrará que tem bons princípios se souber medir a “força” de suas palavras antes de atingir seu semelhante. O que precisamos de fato é mensurar nossas atitudes em relação às diferenças alheias.

1º Aceitar as diferenças: Para fazer isso é preciso primeiro lembrar que as diferenças que existem entre as pessoas são imprescindíveis para o progresso individual e coletivo dos seres humanos. Quando uma pessoa expor uma opinião contrária a sua, ouça, depois elenque com cuidado quais motivos o fazem discordar dos argumentos do outro, sempre fazendo isso de forma natural, sem ofender ou agredir. Se a outra pessoa continuar insistindo em ter uma desavença encerre a conversa (nem que seja usando uma tática infalível, olhe nos olhos do outro e diga:

3º Celebre as diferenças: Antes de julgar nossos semelhantes, que possamos pensar que ele não é e nunca vai ser igual a mais ninguém. Antes de criticá-lo cruelmente, que tentemos compreender seu ponto de vista. E antes que façamos comparações injustas, que possamos enxergar em nós e em nossos semelhantes os atributos que tornam o mundo tão cheio de riquezas e diversidades. E aquilo com o que não concordamos que possamos ao menos respeitar para que possamos ser respeitados quando as nossas ideias também forem únicas.

Magrass®

**Unidade
Videira**

*Emagrecimento Saudável
& Estética de Resultado*



A beleza
MUDA VIDAS

Pessoas felizes têm o poder de transformar vidas através de seu sucesso pessoal. Por isso a Magrass, a maior rede de clínicas de emagrecimento saudável do Brasil, investe na oportunidade de transformar a vida de pessoas insatisfeitas com seu corpo ou preocupadas com sua saúde.

Com conceitos de emagrecimento saudável e estética de resultado, revolucionou o mercado seguindo três pilares fundamentais: tratamento, reeducação alimentar e resultados. Aliando tecnologia de ponta, profissionais qualificados e uma atitude motivacional de resultados, as mais de 100 franquias presentes em todo Brasil há cerca de uma década prometem uma percepção de diferença em apenas cinco semanas.

Rua Nicolau Cavon, 200
Centro | Videira - SC
(49) 3566.2252 | (49) 99152.8965

UM OLHAR PARA A ALMA

Os olhos de águia de Sonia Lyra parecem perfurar o corpo terreno de quem a conhece para atingir diretamente os cantos mais profundos da alma. Não se poderia esperar menos desse grande nome da psicologia junguiana brasileira, videirense de berço, e que lançou seu mais recente livro na cidade no mês de abril. Enquanto prepara um Simpósio sobre Imaginação Ativa em Videira no mês de junho, Sonia conversou com a Êxito sobre o livro e sobre a alma.

Como a Imaginação Ativa entrou na sua vida?

Sabe que eu não tenho essa resposta? Não consigo te dizer qual foi a primeira Imaginação Ativa que fiz porque fui me aproximando do tema ao longo dos anos. Lembro do primeiro curso de Imaginação Ativa que dei há 11 anos, a pedido de um grupo. Então comecei a dar os cursos, eu já sabia praticar, mas como entrou na minha vida eu não tenho uma resposta. E também é assim, se você não tem o hábito de anotar tudo em um diário, a memória vai se enfraquecendo e se esquece. Agora ela é uma técnica que está dentro da obra de Jung, que esteve presente na minha vida há muitos anos.

Em que ponto a religião e a psicologia dialogam entre si?

Esta é uma pergunta excelente e que foi feita para Jung há mais de 100 anos. A psicologia é uma ciência e a religião é uma experiência. Eu vou parafrasear o Jung, te dando a resposta que ele deu naquela época. Ele disse que não existe nenhum conflito entre ciência e religião, pois a religião é uma experiência e a ciência vem e lhe dá um nome. A religião, no seu sentido originário é uma religação, é o momento em que você realmente se reconecta com o centro da alma. Quando a gente fala em centro da alma, nos referimos a uma abordagem rápida, mas tem todo um fenômeno que acontece nessa alma que é o envio de

*A religião
é a
reconexão
com o
centro da
alma*

sons, imagens, emoções, sentimentos... É como o re-ligare, religar, reconectar.

O que a Imaginação Ativa pode fazer por nós?

Estando dentro da obra de Jung, a Imaginação Ativa vem como uma ferramenta de tratamento de casos clínicos em diversas doenças, inclusive aquelas já desacreditadas pela medicina. Ela pode ser aplicada para tratamento de casos de bruxismo, alergias na

pele, depressão pós-parto, estresse pós-traumático e até mesmo o câncer. Mas precisamos destacar que, em primeiro lugar, não é qualquer pessoa que pode fazer. As capacitações que eu dou para leigos no assunto tem o objetivo da autocura, ou seja, quem faz o curso pode estar tentado a aplicar a ferramenta com a família e os amigos, mas não pode porque não saberá como agir caso a situação fuja do controle. Temos que entender que a Imaginação Ativa trabalha com a alma e é preciso ter muita sensibilidade e cuidado ao tocar a alma de uma pessoa. Outro ponto importante

é a idade da pessoa que será tratada, pois crianças pequenas podem se submeter à Imaginação Ativa se já tiverem o desenvolvimento esperado.

Mas parece ser tão simples quando você explica...

É simples quando se tem prática nos assuntos da alma, além de conhecimento científico da psicologia para utilizar tudo adequadamente.



Sonia Lyra: "Teremos novidades durante o Simpósio e mais livros sobre o tema"



PARA PERFEITO VIVER COMPLETO PARA MORAR

O Porto Seguro Residencial, localizado em Herval d'Oste - SC, é o primeiro bairro planejado da região.

Um conceito que integra área residencial, como casas prontas para moradia, área de conveniência, institucional e terrenos comerciais.

Um bairro inteligente e sustentável, projetado com infraestrutura de saneamento, asfalto e energia elétrica para bem atender seus moradores.



180m²

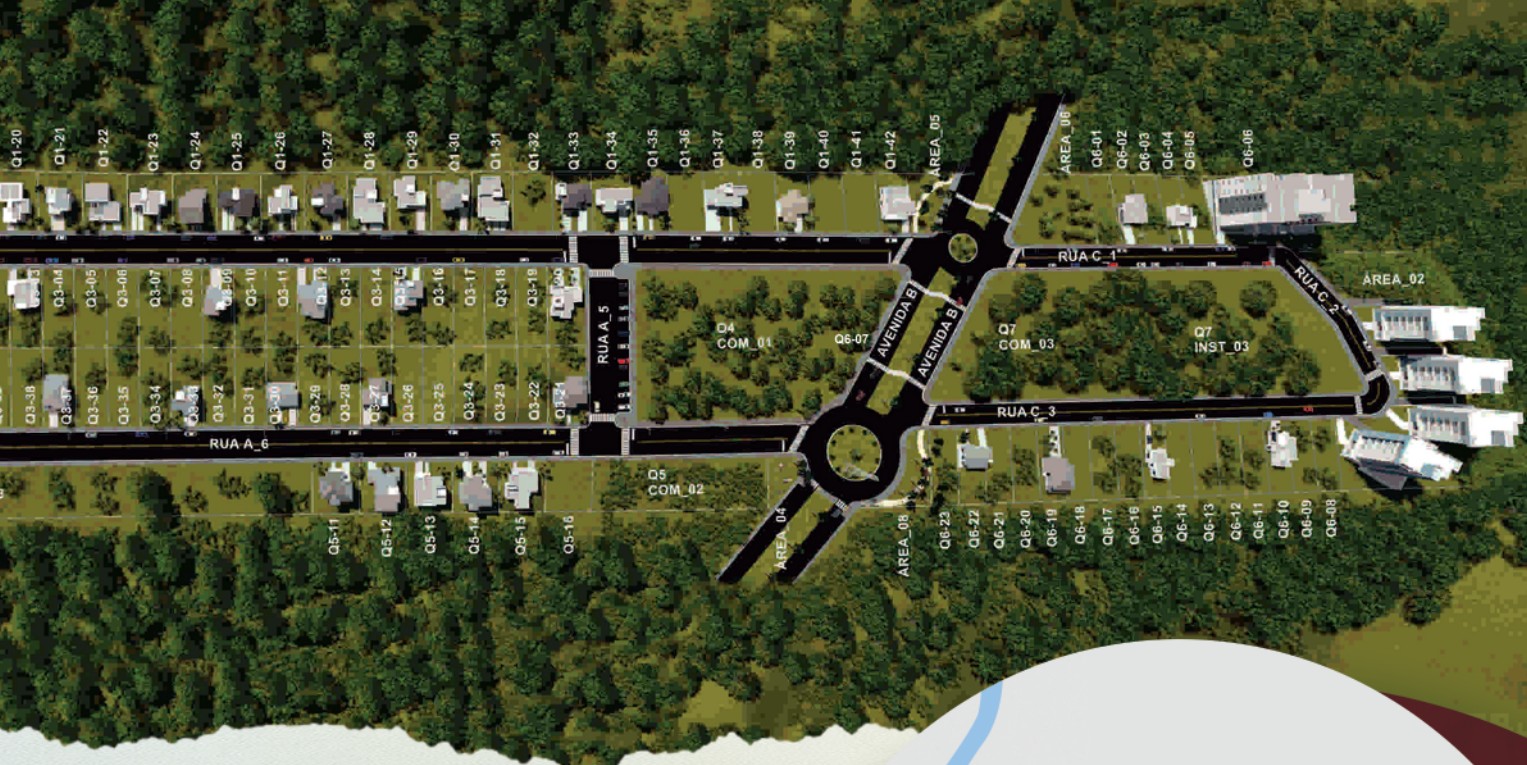


120m²



68m²

CASAS DE ACORDO COM A NECESSIDADE DO CLIENTE.



NÓS FINANCIAMOS SEU SONHO!

FINANCIAMENTO DO LOTE E DA CASA COM A INCORPORADORA
OU COM INSTITUIÇÕES BANCÁRIAS.



● 165 LOTES

● TERRENOS A PARTIR
DE 360M²

● A 2KM DO CENTRO



PORTO OLIVEIRA
INCORPORADORA

Av. XV de Novembro, 179 - Sala 15
Joaçaba/Santa Catarina

☎ (49) 3521- 4020

🌐 www.portooliveira.com.br



(49) 99167.2110

(49) 99111.2951

(49) 99172.7625

(49) 99911.0632

AS 5 FASES QUE TODO CRIATIVO ENFRENTA

Um único projeto pode ser capaz de misturar milhares de sensações e emoções. Do amor imediato pela obra à frustração movida pela compreensão divergente do outro, os criativos sofrem diariamente para entregar algo que seja fiel a eles mesmos e atenda às necessidades do cliente. Desafio pouco é bobagem!

Dizem que “enquanto houver criatividade, há esperança” e também que “enquanto houver esperança, há criatividade”. Acredito que as duas sentenças estão corretas em suas formas de observar o mundo e podem se encaixar em diversos contextos. Como criadores, enfrentamos diariamente os estágios da criatividade e esbarramos constantemente nas emoções. Tudo bem, eu sei que projetar pode não ser literalmente tão difícil quanto enfrentar uma perda na família, por exemplo, mas não é coincidência pensar que os melhores projetos são referidos como “bebês” e envolvem uma boa quantidade de desapego para que possam ser concluídos.

A intensidade emocional de um projeto pode ser tão grande que começa a se assemelhar a outros conhecidos processos psíquicos que incluem negação, raiva, barganha, depressão e aceitação. Então, para clarear as suas ideias, organizamos uma lista com os cinco estágios criativos que comumente são enfrentados nos projetos.

elaborou modelos e tem certeza que vai arrasar antes mesmo de ter o projeto finalizado.

Há uma explicação lógica para este sentimento. Ele é um mecanismo de defesa que amortece o choque imediato dos embates futuros. Nossa mente bloqueia palavras e esconde fatos como uma resposta temporária para atravessar a primeira onda de dor.

2. Não será o projeto dos meus sonhos

Ao perceber que seus esboços não serão assim tão simples quanto o idealizado há poucos minutos, entra em cena a sensação de frustração. A dúvida chega e as ideias que soaram tão boas antes agora parecem ridículas, vazias ou mais do mesmo.

A medida que a confiança anterior se desgasta, ressurgem a realidade e a dor. A emoção é desviada do núcleo vulnerável, redirecionada e expressa como frustração dirigida a objetos, a estranhos ou a amigos e familiares. O passo agora é compreender o que está disponível, sem ter pressa.

*A intensidade
emocional
de um
projeto pode
ser muito
grande*

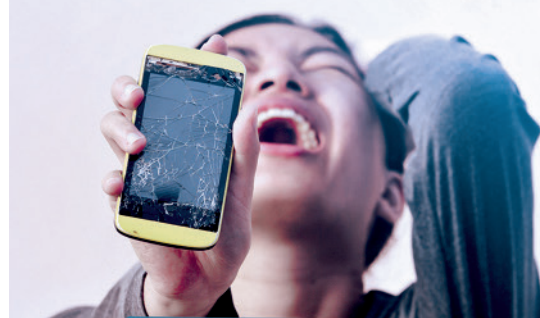


1. Será o projeto dos meus sonhos!

Ao ler o briefing você já experimenta um turbilhão de ideias na cabeça. Sua mente pipoca entre tantas referências já vistas e voilá! O projeto final está formulado em segundos em sua mente e logo você já organizou lindas referências no Pinterest,

3. Yes, I can!

Depois de sair dos trilhos por um período (que vai variar de acordo com o seu prazo), a sensação é de que você pode fazer um grande projeto. Há tempo suficiente para isto e mesmo que não seja capaz de fazer tudo o que tinha idealizado, talvez as ideias



A Melhor assistência técnica de Videira e Região!

Conserto de SMARTPHONES

Venda de acessórios

Instalação de película

Reparos Playstation / XBOX

@ siga@sigainformatica.com.br

@sigainformatica

/siga.informatica

(49) 9 9914.1783

(49) 3566.2000

Saul Brandalise, 89 | Centro | Videira-SC



BLU



SONY

CCE

Lenovo

ASUS

SAMSUNG

POSITIVO

estivessem indo além de qualquer forma.

A reação normal à sensação de desamparo e vulnerabilidade é, muitas vezes, uma necessidade de recuperar o controle. Intimamente, podemos fazer um acordo com o poder superior que nossa fé acredita para recuperar a confiança e concluir o projeto, mesmo que o prazo esteja curto.

4. Sou uma fraude

Então a realidade bate na sua porta e você entra em acordo com o fato de que o seu sonho para aquele projeto não será realizado. Raiva e frustração podem sair do seu trabalho e te atingir em cheio, como um grande soco. Quem sabe você pense que a sua ideia não era inútil, mas que você é inútil e não vai conseguir colocá-la em prática. Talvez você duvide da sua capacidade como profissional, como empreendedor, como ser humano. Talvez você pense que este projeto fracassou, assim como todos os outros que aparecerão na sua vida profissional. Quem sabe você acredite que ninguém mais vai querer ou valorizar o seu trabalho. Quem sabe você até pense que ainda dá tempo de desistir de tudo e fazer o que está tão na moda: mudar a sua vida profissional.

Mas calma! Nem tudo está perdido ou sem explicação. Esta é uma reação às práticas relacionadas aos resultados decepcionantes. Tristeza e arrependimento predominam neste tipo de auto-ódio porque nos preocupamos com o futuro. A preocupação central, por trás desta atitude, é ter perdido uma oportunidade de passar mais tempo trabalhando no projeto que depende unicamente de você para ter sucesso. Mas, novamente, calma!

A preocupação
é ter perdido
uma chance de
passar mais
tempo no
projeto



5. Nem tudo está perdido

Depois de derramar algumas lágrimas, beber 10 xícaras de café e passar horas seguidas tentando finalizar 8 dos 15 modelos que precisa concluir, você até consegue ver uma luz fraca no fim do túnel. Há uma esperança que alguém perceba algum valor naquilo que você produziu ou existe algo em que possa trabalhar depois de um sono reparador.

Na fase da criatividade, poucos afortunados conseguem experimentar uma sensação de orgulho e satisfação plenos. Para a maioria dos criativos, este período de felicidade é uma calmaria experimentada antes do novo projeto começar. Mas pode ser uma oportunidade de silenciar a sua mente e iniciar o próximo trabalho com mais otimismo.

EMOÇÃO E ESPORTE

Quando o assunto é esporte uma das primeiras coisas que nos vem a mente é a palavra: Emoção. Somos capazes de visualizar através dos olhos dos atletas sua alegria e sua frustração, mas nem sempre somos capazes de compreender que toda essa emoção interfere no desenvolvimento psicológico de uma pessoa e é capaz de gerar uma grande transformação.

Eu sempre fui uma amante de esportes, fosse para praticar ou para assistir, claro que para você ser atleta é preciso além de muito esforço, dedicação e amor, um diferencial chamado: vocação. E essa sempre me faltou, uma pena! Mas como todos temos um tipo de dom nesse caso as palavras sempre foram mais minhas amigas do que as quadras.

Eu não sou especialista no assunto, não tenho domínio nem sobre esporte e nem sobre psicologia e biologia humana, mas sou do tipo de pessoa curiosa que gosta de temas que tragam além de informação e sentimento, o chamado brilho nos olhos. Quando você vai a um jogo e começa a reparar nos atletas em quadra, você presta atenção não só em como eles se movem e como jogam, você passa a imaginar o que eles estão pensando e em quantas batidas por minuto o coração deles dá naquele momento. As emoções sempre a flor da pele, o “sangue nos olhos”, a determinação e o equilíbrio são claramente visíveis quando você presta atenção. E a torcida? Ah, como ela tem uma parcela enorme de “culpa” nas decisões dos esportes e no psicológico dos atletas. Então, depois disso posso afirmar que as emoções interferem sim no desenvolvimento psicológico de um atleta.

A emoção está diretamente associada ao temperamento, personalidade e motivação de cada indivíduo, por isso podemos dizer que até para sentir somos todos diferentes, não tem como universalizar a maneira de sentir e/ou de expressar um sentimento, cada

pessoa tem uma forma muito particular de fazê-lo.

As emoções estão ligadas a questões biológicas e ao extinto de sobrevivência de cada ser, mesmo que não exista uma taxionomia, ou teoria universal para tal.

As emoções podem ser entendidas como um sistema complexo de inter-relações entre: sistemas psíquicos (processos cognitivos), o sistema fisiológico (nível de ativação) e o sistema social (relações sociais). As funções básicas das emoções são: or-

ganizar, orientar e controlar funções energéticas e de ativação.

O psicólogo Robert Plutchik disse que existem mais de 90 definições para o termo “emoção” que foram todos sugeridos por estudiosos da área.

Nos perguntamos por vezes quantas emoções realmente existem, de acordo com Aristóteles temos 14 emoções básicas: Medo, confiança, raiva, amizade, calma, inimizade, vergonha, falta de vergonha, compaixão, bondade, inveja, raiva, emulação e desprezo.

Séculos mais tarde, Charles Darwin sugeriu em seu livro “A expressão das emoções no homem e nos animais” que

a capacidade de expressar emoções através do rosto tinha vantagens evolutivas, sugerindo também que muitas delas eram universais.

Robert Plutchik criou a teoria da roda de emoções, que identifica oito emoções básicas. Em sua teoria, o estudioso assemelhou a roda das emoções à roda de cores, no sentido de que as cores primárias são combinadas para formar cores secundárias, ou seja as emoções básicas, se mesclam e se combinam para formar uma variedade de sentimentos.

*Existem
mais de 90
definições
para o
termo
“emoção”*



PRECISÃO

PARA SUA PROPRIEDADE E PARA ENCONTRAR A AGROPLAN

Em novo endereço, a Agroplan continua oferecendo serviços técnicos em topografia e georreferenciamento, utilizando equipamentos de última geração (Estação Total, GPS e GNSS RTK), além de fornecer soluções e produtos a partir de imagens aéreas através dos serviços técnicos de VANT (veículo aéreo não tripulado).

Topografia de precisão

- Georreferenciamento de Imóveis Rurais e Urbanos;
- Retificação e Inserção de Medidas Lineares;
- Desmembramento Rural e Urbano;
- Levantamento Cadastral;
- Uso e Ocupação do Solo;
- Levantamento Planialtimétrico;
- Locação de Obras Cíveis;
- Loteamento;
- Certificação INCRA.

Serviços de VANT

- **Topografia:** mapa de declividade, mapa de fluxo hídrico, mapa de uso do solo, modelo digital de superfície, modelo digital de terreno, curvas de nível, planta topográfica e vista 3D;
- **Agricultura:** mapeamento de falhas de plantios, surto de doenças, monitoramento, estimativa de taxas de crescimento e planejamento de rotas para colheita;
- **Florestal:** mapeamento de falhas de plantios, surto de doenças, monitoramento, estimativas de taxas de crescimento, rendimento da cultura, planejamento de rotas para colheita e medição de biomassa.

 Rua Benjamin Graziotin, 46
1º Andar - Sala 105 - Bairro Alvorada
Videira, SC - (49) 3566.5958


Agroplan[®]
ENGENHARIA

O psicólogo Paul Eckman criou o que conhecemos por Sistema de Codificação de Ação Facial, uma taxonomia que mede os movimentos dos 42 músculos da face, da cabeça e olhos, descobrindo que existiam apenas seis expressões faciais universais, a alegria, tristeza, surpresa, medo, ira e desgosto, adicionando mais tarde a essa lista o desprezo.

Em um estudo realizado pela Universidade de Glasgow na Escócia, pesquisadores pediram que os participantes de um experimento identificassem as emoções nas expressões de um modelo realista. Descobrimos assim que o medo e a surpresa, por exemplo, envolvem os mesmos músculos, ou seja, os pesquisadores sugerem que o medo e a surpresa não são emoções distintas, mas sim variações de uma mesma emoção básica. Tendo esse estudo como base, os pesquisadores sugerem que existem apenas quatro emoções básicas: alegria, tristeza, raiva e medo, dizendo ainda que as suas variações mais complexas foram evoluindo a partir desses blocos de construção fundamentais ao longo dos milênios.

Vejam só, mesmo que pudéssemos identificar tais emoções gerais, a pesquisa de Eckman revelou que o rosto humano é capaz de criar mais de 7 mil expressões faciais diferentes! Ou seja, as emoções e a forma como as experimentamos e expressamos não podem ser mensuradas, porém são as emoções básicas que servem como base para as emoções mais complexas e particulares que compõem a experiência humana.

E se até os pesquisadores mais renomados afirmaram: “Ninguém em seu juízo perfeito diria que existem apenas quatro emoções, já que os seres humanos têm emoções muito complexas”. Agora que entendemos um pouco sobre emoções, vamos voltá-las ao nosso assunto principal: o esporte.

Dentro do contexto esportivo, as emoções têm algumas funções. A auto-regulação elenca que demonstrar reações emocionais pode ajudar a superar altos índices de estresse e ansiedade e mudar o estado emocional. Expressar um estado emocional oposto e utilizá-lo para superar um estado negativo. Demonstrar autoconfiança, por exemplo, ajuda a controlar o nível de ansiedade. Não demonstrar as reações emocionais é uma estratégia para proteger a própria imagem.

Na regulação de relações sociais, o fato de não demonstrar emoções é uma estratégia utilizada no es-

porte para esconder informações e “irritar” o adversário. Constatasse que por meio de emoções positivas é possível incentivar e motivar os colegas de equipe e desestabilizar o adversário. A expressão de emoções negativas fortalece a confiança do adversário e sensações como tristeza e abatimento podem ser uma estratégia para provocar no adversário a sensação de pena e apoio social. (Para compreender as fases da emoção x rendimento confira o infográfico).

Para falar de emoções e esporte é preciso ter vivência e propriedade no assunto, conversei com 15 pessoas, sendo elas atletas, ex-atletas (profissionais e amadores) e técnicos sobre suas trajetórias e sobre a influência das emoções e do esporte no seu desenvolvimento como pessoa.

Esses atletas (homens e mulheres), com idades entre 18 e 45 anos, e das modalidades de: Futsal, futebol, voleibol, handebol, basquetebol, kung fu e muay thai.

Todos os atletas têm contato com o esporte de maneira geral desde crianças, alguns praticam o seu esporte a mais de 20 anos.

Quando questionados se acreditavam que as emoções interferiam no desenvolvimento e rendimento como atleta, todos foram unânimes e concordaram que podem influenciar tanto de forma positiva quanto negativa. Os atletas mais jovens ainda demonstraram se deixar influenciar mais pela emoção durante as competições, quando os mais experientes afirmaram que aprenderam a encará-las e revertê-las

ao seu favor para obter resultados positivos.

Os atletas de esportes coletivos consideraram o fato de precisar lidar com a emoção de mais de uma pessoa um obstáculo, pois um atleta desestabilizado, pode interferir no rendimento de toda a equipe. Os atletas individuais afirmaram que encarar suas próprias emoções, um ponto positivo, mas consideraram o excesso de autoconfiança um empecilho em todo o treinamento realizado.

Quando não estamos bem, nossos níveis de desempenho e de competitividade acabam ficando abaixo do esperado, atrapalhando na concentração e rendimento. A maioria dos atletas disse que para estar focado precisa estar com seu psicológico inabalado, porém os atletas mais experientes afirmam que aprenderam a canalizar suas emoções nessas situações, revertendo um dia ruim, para boas partidas, fazendo com que

Não demonstrar reações emocionais é uma estratégia para proteger a própria imagem





CIRURGIA PLÁSTICA DE EXCELÊNCIA

com um toque feminino

Dra. Ivana de Oliveira Gus
CRM/SC - 22967

Titulação:

Graduada pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná (PUC - PR) || Especialista em Cirurgia Plástica pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), Associação Médica Brasileira (AMB) e MEC, no serviço do Hospital Universitário Cajuru e da Santa Casa de Misericórdia De Curitiba/PR || Especialista em Cirurgia Geral no serviço do Hospital Cruz Vermelha do Paraná || Atua como Cirurgiã Estética e Reparadora.

Procedimentos:

Mamoplastia Redutora e de Aumento || Mastopexia || Ginecomastia || Reconstrução Mamária || Lipoaspiração e Lipoescultura || Abdominoplastia || Rejuvenescimento Facial || Rinoplastia || Transplante Capilar (Técnica FUT e FUE) || Lifiting Facial e Cervical || Blefaroplastia || Otoplastia || Toxina Botulínica || Preenchimento Facial || Cirurgia Reparadora (Pós Trauma/Sequela) || Tratamento de Pacientes Queimados.

Rua Saul Brandalise, 440 2º Andar - Videira/SC - 49 99904.4223



Dr. Alexandre Tieppo Zarpellon
CIRURGIA PLÁSTICA
CRM/SC - 22967

EMOÇÃO X RENDIMENTO

EMOÇÕES NA FASE PRÉ-COMPETITIVA

ESTADO DE FEBRE

Características fisiológicas: Intensa irradiação dos processos centrais de excitação.

Mudanças vegetativas: Taquicardia, tremores corporais e sensação de debilidade.

Características psicológicas: Nervosismo, incapacidade de concentração, falta de estabilidade emocional, falta de controle psicomotor, medo do adversário.

Conduta competitiva: Perder a direção tática, perder o ritmo e a velocidade, perder a direção e o controle sobre os movimentos.



ESTADO DE APATIA

Características fisiológicas: Intensa irradiação dos processos centrais de inibição, excitabilidade diminuída.

Mudanças vegetativas: fadiga, sensação de debilidade corporal

Características psicológicas: Intensidade diminuída da percepção e concentração, apatia mental, estado de mau humor, aversão à competição

Conduta competitiva: Não pode mobilizar toda energia, falta de motivação para competir, reações lentas, se cansa muito rápido, não se esforça bem.



ESTADO ÓTIMO DE ATIVAÇÃO

Características fisiológicas: Equilíbrio entre os processos centrais de exercício e inibição e ótima intensidade dos processos fisiológicos.

Características psicológicas: Nível ótimo de ativação e disposição ótima para a competição, orientação ao êxito, autoconfiança, concentração ótima, alta capacidade de controle psicomotor.

Conduta competitiva: Compete com base em plano tático, se controla, alcança as expectativas e tem ótima conduta tática.

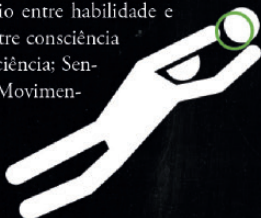


EMOÇÕES DURANTE A COMPETIÇÃO

EMOÇÕES POSITIVAS

Flow-feeling (sensação de fluidez): Equilíbrio entre habilidade e desafio; Absorção total na atividade; União entre consciência e ação; Concentração total; Perda da autoconsciência; Sensação de controle total; Motivação intrínseca; Movimentos soltos e fluidos.

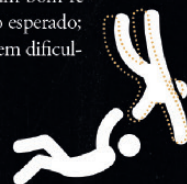
Winning-feeling (sensação de ganhar): Amnesia; Concentração; Aumento de tolerância à dor; Mudanças na percepção.



EMOÇÕES NEGATIVAS

O esportista se irrita em situações de rendimento quando: O resultado negativo poderia ser evitado; Outras pessoas impediram o alcance de um bom resultado; Depois de um bom resultado não se apresenta o efeito esperado; Quando impedem sua participação em uma competição; Surgem dificuldades durante a competição.

O esportista se irrita em situações sociais quando: Outras pessoas se comportam de forma injusta e não digna; Outras pessoas se comportam de forma não confiável e irracional.



EMOÇÕES APÓS A COMPETIÇÃO

Uma vitória não é idêntica a uma experiência de êxito e uma derrota não equivale a uma experiência de fracasso.

Êxito: o rendimento esperado foi alcançado.

Fracasso: o resultado obtido foi inferior ao esperado.

As experiências de êxito e fracasso são forças significativas, já que têm influência sobre a personalidade do esportista. Os diferentes estados emocionais depois de uma competição podem ser entendidos como



o resultado da interação entre estados de motivação e a relação entre expectativa e resultado obtido.

QUE ESTADOS EMOCIONAIS SÃO ESPERADOS, SE O ESPORTISTA SE SENTE DESAFIADO PELAS EXIGÊNCIAS DO ESPORTE?

Satisfação: ocorre quando uma expectativa positiva se confirma;

Raiva: ocorre quando uma meta desejada que se pensou ser possível não é alcançada;

Alegria: provocada pelo transcurso de uma ação positiva que foi considerada

difícil de se alcançar;

Interesse, esperança: ocorre quando não há segurança de que a meta seja alcançada;

Decepção: ocorre quando uma meta não é alcançada diante de uma esperança de êxito;

Indiferença: quando há um resultado negativo diante de uma expectativa negativa;

QUE ESTADOS EMOCIONAIS SÃO ESPERADOS, SE O ESPORTISTA SE SENTE AMEAÇADO PELAS EXIGÊNCIAS DO ESPORTE?

Tranquilidade: quando a expectativa de evitar uma consequência negativa é

confirmada;

Tristeza, vergonha, abatimento e agressão: quando há experiências de perda;

Alívio: quando o resultado ameaçado é evitado;

Medo: quando a expectativa permanece insegura;

Resignação e agressão: quando o resultado da ação depois de uma expectativa insegura é negativo;

Desamparo: quando uma expectativa negativa é confirmada por um resultado negativo.

os problemas se transformam em vontade de ter um melhor desempenho e superar seus limites, os ensinando a tornarem-se mais focados e mais conscientes, até para resolver seus problemas exteriores de forma mais prática e decisiva.

A torcida é um fator grandioso dentro de uma competição. Os atletas foram questionados sobre elas e divergiram opiniões nesse aspecto. Os atletas mais jovens ainda ficam nervosos com os gritos da torcida adversária, mas consideram um fator importante, pois ajuda a preparar o psicológico e ter mais vontade de vencer. Os atletas mais experientes afirmam que aprenderam a lidar com a pressão e a jogar com a torcida, a vibrar com a torcida do seu time e desafiar a torcida adversária transformando cada pequena conquista em um motivo a mais para comemorar. Alguns atletas ainda chegam a afirmar que se estão muito focados e concentrados no jogo/luta em muitos momentos nem escutam o que acontece ao seu redor.

Quando trabalhamos com atletas de alto rendimento e alto nível é notório que exista uma cobrança maior a cerca de resultados rendimento, mas isso afeta no desenvolvimento psicológico de um atleta?

Nessa questão os atletas divergiram opiniões. Mas vamos elencar os principais pontos. Quando um adolescente sai de casa em busca do sonho de ser atleta, a sua personalidade e seu desenvolvimento psicológico ainda estão em formação, ou seja, a cobrança os faz perder alguns aspectos da infância os tornando maduros mais cedo, e os fazendo criar responsabilidades e aprendendo a se portar de uma forma mais prática. Muitos atletas frisam que a vitória é quase uma obrigação, independente do seu estado psicológico e emocional, gerando um stress que acaba tornando o rendimento inferior; comentaram que tiveram que aprender a enfrentar essa pressão se quisessem continuar tendo bons resultados. Os atletas aprendem diariamente através de treino e repetição a controlar não somente a técnica do esporte, mas também aprender a lidar com as armadilhas da mente e das emoções que podem interferir no seu desempenho. Sabemos que os obstáculos na vida de um atleta não são poucos. Como em qualquer profissão os desafios servem para fazer uma seleção natural. Em sua maioria os obstáculos servem para motivar os atletas a darem

sempre o seu melhor, aprendendo a controlar suas emoções e utilizá-las ao seu favor, assim como serve também para que todos aprendam a perceber quais suas limitações. A maioria dos atletas ainda está em formação, mas todos afirmaram ter se tornado pessoas melhores, mais determinadas e equilibradas por conta do esporte, ele interferiu na sua formação e em sua maneira de pensar, os tornando pessoas mais responsáveis, conscientes e fortes.

Sabemos que o esporte tem um poder transformador, influenciando de forma positiva no desenvolvimento de um ser humano. Em conversa com os treinadores eles passaram sua visão sobre, afirmando que o esporte tem um papel fundamental no âmbito social para formação de cidadãos íntegros, afinal exige-se uma postura adequada o que molda a personalidade, formando pessoas de bem que aprenderam a ter responsabilidades e a correr atrás de seus objetivos sendo dentro ou fora do esporte.

Nunca vi tanta paixão reunida em quinze pessoas, que abriram seu coração e abraçaram essa ideia junto comigo. Quinze pessoas que tem algo muito particular em comum, a paixão pelo esporte. Elas me contaram sobre suas vidas, me permitiram fazer essa ponte entre alguns esportes e viajar junto com cada uma delas para momentos especiais, me contaram sobre sua relação com o esporte e sobre suas vitórias e fizeram também algo muito corajoso, me contaram sobre suas derrotas.

O meu objetivo aqui foi alcançado, consegui confirmar algo que já sabia, o esporte é uma ferramenta muito poderosa quando o assunto é desenvolvimento psicológico de um cidadão e que sim, as emoções estão presentes o tempo todo e interferem no rendimento de cada um. Mesmo que o sentir seja uma questão muito particular, que cada um tenha aprendido a sentir de forma diferente, e que isso venha muito com a questão de maturidade, percebi que as emoções devem ser sentidas da forma mais pura possível, a flor da pele mesmo. Pude constatar que as emoções interferem de forma direta em quem somos e no que nos tornamos, em como percebemos o mundo e em como nos percebem, ser atleta é estar todos os dias disposto a aprender com as derrotas, a enfrentar obstáculos, a superar seus limites, a sorrir com as pequenas conquistas e vibrar muito com todas as vitórias, sejam elas no esporte ou na vida.

*A torcida
é um fator
grandioso
dentro
de uma
competição*





AS BOTAS
**OVER
THE
KNEE**

SÃO AS
QUERIDINHAS
DA ESTAÇÃO!



AS TENDÊNCIAS EM
CALÇADOS EM UM SÓ LUGAR

JORGE BISCHOFF LOUCOS & SANTOS AREZZO DUMOND MAITHE PARÔ

Rua Saul Brandalise - Centro - Videira/SC - 3566.1132

- >> ÁREA NOBRE;
- >> À 140M DO MAR;
- >> APARTAMENTOS COM 2 E 3 QUARTOS;
- >> 02 APARTAMENTOS DE COBERTURA;
- >> SOLEIRAS EM GRANITO;
- >> ELEVADOR;
- >> PORCELANATO CLASSE A;
- >> ANTENA PARABÓLICA COLETIVA;
- >> HIDRÔMETROS;
- >> MEDIDORES DE LUZ E GÁS INDIVIDUAIS;
- >> INTERFONE COM SENHA;
- >> PORTEIRO ELETRÔNICO;
- >> HALL DE ENTRADA EM MÁRMORE E DECORADO;
- >> CABEAMENTO PARA TV A CABO;
- >> ÁGUA QUENTE;
- >> ESPERA PARA SPLIT;
- >> ASSESSORIA JURÍDICA ESPECIALIZADA EM CONSTITUIÇÃO DE CONDOMÍNIO;
- >> SENSORES DE APROXIMAÇÃO COM LÂMPADAS LED;
- >> JANELAS COM PERSIANA INTEGRADA;
- >> SACADA COM CHURRASQUEIRA;
- >> GESSO;
- >> HOBBY BOX.



CONHEÇA MAIS ALGUNS DE NOSSOS EMPREENDIMENTOS



ISLA DEL SOL



SAN BLAS



SANTORINI



 Rua Lauro Muller| 190 | Centro | Videira/SC
 (49) 3533.0390
 (49) 99914.9331
www.rohregger.com.br

INCANSÁVEL MULTIPLICAÇÃO DE PESCARIAS

Tempos atrás, fui visitar alguns parentes distantes e o marido de uma prima resolveu me fazer companhia, já que não conhecia quase ninguém, o que teria sido ótimo se ele não fosse absolutamente obcecado por pescaria.

Sério, ele era incapaz de articular qualquer tipo de conversa sobre outros assuntos, me mostrando todos os seus molinetes importados, varas de fibra de carbono, suas iscas especiais, bóias artesanalmente esculpidas, os pesqueiros na região e a melhor lua para a captura de cada espécie conhecida, enfim, tudo aquilo que eu



não tinha a mínima intenção de conhecer.

Meu conhecimento de pescaria resumia-se a uma batalha épica contra um lambari e a fama de mentiroso, mas não queria ser deselegante com o marido de uma prima distante e assim criar um mal-estar na família. Passei a emitir uns “aham” e estudados “hummmm” de vez em quando, para notificar que permanecia vivo, mas em vez de se tocar, ele passou a ficar cada mais empolgado em ter alguém escutando sobre sua paixão.

Depois de uma longa aula sobre as diferenças entre as linhas de pesca nacionais e as estrangeiras, não aguentei mais e tentei mudar a conversa para algum tema menos polêmico, como, por exemplo, religião.

— Acho que Ele não deveria ter multiplicado os peixes, mas ter ensinado o povo a pescar, porque no mar da Galiléia tem um peixe que... — me respondeu, descrevendo as espécies do oriente médio. Tentei falar de política.

— O Ministério da Pesca foi a maior realização da história do governo... — e o cara prosseguiu incansavelmente, então apelei para o principal tema das conversas brasileiras, o futebol e as maravilhas de sacanear o time dos outros — Óbvio que torço para o Santos, o Peixe. Sabia que naquela cidade se pesca com um tipo especial de tarrafa? — me respondeu e foi descrevendo as técnicas com o equipamento.

Na derradeira tentativa, falei que havia comprado um som para o carro no Paraguai. Não era o papo ideal, mas pelo menos era diferente. Para minha surpresa, vi o seu olho brilhar, surgir um sorriso no canto da boca e me levou até seu carro para mostrar as maravilhas da aparelhagem eletrônica. Comecei a ter esperança de falar um pouco também, mentindo sobre saber a diferença entre um capacitor e um amplificador.

— Veja esta tela acoplada ao último lançamento console multimídia, perfeita para passar filmes em alta resolução — ele falou enquanto abria o porta-luvas e o que tinha dentro me levou a beira do desespero.

Ele tinha guardado uma pilha de DVDs com as filmagens de todas as pescarias de todas suas muitas viagens ao Mato Grosso. Passei horas dentro daquele carro, que cheirava a peixe, embaixo de uma sol implacável, escutando sobre as importantes diferenças entre os tucunarés e os surubins, escutando as narrações entusiasmadas para cada fígada — Esse é BRIGADOR!!!! Segura PEÁÁÃO!!!

Sobrevivi, mas até hoje me cresce um ódio quando vejo um pesque-pague.

Gerson Witte

Artista Gráfico

gerson.witte@gmail.com

A ESCOLA DE INGLÊS QUE É A SUA CARA

- . Wizard Class
- . Wizard Way
- . Wizard Pluz
- . Certificação Internacional TOEIC



+ 500.000 alunos
+ 1.300 escolas
4 continentes

Com uma metodologia totalmente diferenciada, a Wizard foca em cursos que acompanham as características individuais de cada aluno, através de aulas voltadas à conversação imediata e contextualizadas no cotidiano do estudante. Desde 2013, pertence ao grupo Pearson Education, a maior empresa de educação do mundo. Para instrumentalizar ainda mais a franquia, implementou o Programa de Excelência em Franquias (PEF) em 2014 e além de ser referência pela qualidade do ensino e número de unidades, destaca-se pela conquista de importantes prêmios e certificados como o Selo de Excelência em Franchising e o Prêmio Destaque Sustentabilidade da Afras.

Há um ano sob nova direção, a Wizard Videira espera você para conhecer as modalidades e cursos e ajudá-lo a preparar o seu futuro!

CURSOS:

TOTS: 5 e 7 anos | KIDS: 8 e 10 anos |

TEENS: Adolescentes | Programa de Graduação e

Pós-Graduação Bilingue: Adultos



"Conheci a escola Wizard em 1997, a unidade da cidade de Caçador onde eu estudei durante alguns anos e no ano passado adquirimos a unidade de Videira, por saber que estaríamos investindo em educação e por poder oferecer um curso de idiomas de qualidade para o cidadão videirense e de toda nossa região. Acreditamos no aprendizado, em todos os níveis e para todos os tipos de pessoas, entregue de maneira personalizada. Porque aonde quer que floresça o aprendizado, também florescem as pessoas e a nossa missão é ajudar as pessoas a melhorar e mudar suas vidas por meio da educação. Trabalhamos para promover o desenvolvimento profissional, cultural e social de nossos alunos através de capacitação linguística e desenvolvimento humano. Ainda há muito a ser percorrido, mas com coragem, criatividade, inovação e honestidade podemos transformar a vida de muitas pessoas"

Equipe Wizard Videira

Rua Padre Anchieta, 1285 - Bairro São Cristóvão
Videira, SC - (49) 3566.2434
facebook.com/wizardbypearsonvideira
facebook.com/WizardVideira



WIZARD
by Pearson

TRÊS BISPOS E UM SANTO

No Ano Santo de 1975, tendo como padroeira Santa Teresinha do Menino Jesus, Joaçaba foi elevada a sede da oitava Diocese de Santa Catarina, cumprindo a profecia feita na década de 1940 por Frei Edgar, o Sacerdote Construtor. A Diocese de Joaçaba foi criada e formada por grande parte do território da Diocese-Mãe de Lages e parte das de Caçador e Chapecó. Atualmente, sua jurisdição pastoral compreende 31 Municípios, com 25 Paróquias e 626 Comunidades, alcançando centenas de milhares de fiéis. Temos o Bispo titular e dois eméritos, e já tivemos a bênção de vê-los concelebrando.

O primeiro Bispo Diocesano de Joaçaba, Dom Henrique Müller, da Ordem dos Frades Menores (Ordo Fratrum Minorum, O.F.M., em latim), tomou posse no dia 14 de setembro de 1975, na festa da Exaltação da Santa Cruz, e exerceu o ministério episcopal pelo maior período nesta Diocese. Ele renunciou em 1999, tornando-se Bispo Emérito. Dom Henrique nasceu em Peritiba - SC, em 1922, e faleceu em 26 de maio de 2000.

Seu sucessor Dom Osório Beber, OFMCap, da Ordem dos Frades Menores Capuchinhos (Ordo Fratrum Minorum Capucinatorum, em latim), tomou posse em 22 de maio de 1999, poucos dias antes de completar 70 anos. Nascido em Flores da Cunha RS, renunciou em abril de 2003, tornando-se Bispo Emérito da Diocese de Joaçaba, e reside em Veranópolis - RS.

O terceiro Bispo Diocesano, Dom Walmir Alberto Valle, IMC (Instituto Missionários da Consolata), nasceu em Nova Trento - SC, no ano de 1938, e tomou posse em 09 de abril de 2003. Ao renunciar em abril de 2010 tornou-se também Bispo Emérito, e reside aqui.

Nosso quarto Bispo diocesano Dom Mário Marquez, OFMCap, tomou posse na Diocese de Joaçaba em 19 de fevereiro de 2011. Ele nasceu em 23 de novembro de 1952 em Vila Kennedy, atualmente município de Luzerna - SC.

Aliás, é admirável analisarmos que muitos religiosos nasceram em Luzerna: além de Dom Mário temos também o Cardeal Eusébio Oscar Scheid, SCJ, atual Arcebispo Emérito da Arquidiocese de São Sebastião do Rio de Janeiro, nascido em Luzerna em 08/12/1932, e o Bispo Dom Osório Willibaldo Stoffel, nascido na Linha Germano em 07/07/1921, falecido em 2002.

Em 2011, Na Romaria Penitencial a Frei Bruno Linden, que tem fama de santidade em toda a Região, Dom Mário iniciou os encaminhamentos para um possível processo de beatificação do Santo local, sendo criado Tribunal Eclesiástico para esta finalidade. Em 2012 a Congregação da Causa dos Santos de Roma deu sinal verde para o andamento da Causa Frei Bruno.

Em 2016 Dom Mário presidiu celebração da Santa Missa na Basílica de Aparecida, com a participação de numerosos fiéis que até lá se deslocaram e na volta trouxeram para a Diocese de Joaçaba a Imagem Peregrina, pelo Jubileu dos 300 anos do encontro da imagem da Padroeira no Rio Paraíba do Sul.

Os Bispos e as Dioceses de Santa Catarina - Dom Wilson Tadeu Jönck: Arcebispo da Arquidiocese de Florianópolis; Dom João Francisco Salm: Bispo de Tubarão e presidente do Regional Sul 4; Dom Rafael Biernaski: Bispo da Diocese de Blumenau; Dom Severino Clasen, OFM: Bispo de Caçador; Dom Odelir José Magri: Bispo de Chapecó; Dom Jacinto Inácio Flach: Bispo de Criciúma; Dom Mário Marquez, OFMCap: Bispo de Joaçaba; Dom Francisco Carlos Bach: Bispo de Joinville; Dom Onécimo Alberton: Bispo de Rio do Sul; Dom Nelson Westrupp, SCJ: Bispo Emérito de Santo André (SP), é o Administrador Apostólico - "Sede Vacante" da Diocese de Lages.

*É admirável
analisarmos
que muitos
religiosos
nasceram em
Luzerna/SC*



Antonio Carlos "Bolinha" Pereira

Presidente da Comissão do Centenário de Joaçaba.

bolinhapereira@gmail.com

SE FAZ BEM PRA VOCÊ, A LIDER FARMA TEM

A MAIS COMPLETA LINHA DE:

ORTOPÉDICOS

Categorias prevenção, correção, fitness, prevenção de feridas, piscina, pilates e outras.

MEIAS ESPECIAIS

Marcas renomadas como Selecta, Sigvaris e Kendall.

LEITES

A mais diversificada linha de leites especiais para terapias nutricionais inovadoras de crianças e adultos.



Líderfarma
bem-estar e confiança

VIDEIRA
CAÇADOR
TREZE TÍLIAS
SALTO VELOSO

IOMERÊ
PINHEIRO PRETO
FRAIBURGO



Foto: Gerusa Ansiliero

A MONTAGEM DE UM SONHO

Oportunidade: Sempre tive um espírito empreendedor. A vontade de inovar, me motivou a continuar sonhando em ter uma empresa. Identifiquei a oportunidade de realizar meu sonho quando percebi a necessidade da empresa onde eu trabalhava em terceirizar o serviço de instalações e montagens externas de equipamentos e barracões para suinocultura, devido a dificuldade em formar e administrar equipes para essa função.

Motivação: Esse tipo de mão de obra está cada vez mais escassa, pela dificuldade em encontrar profissionais de qualidade e dispostos a enfrentar os desafios da área. Prezo pela qualidade e busco ter diferenciais no meu trabalho, tendo como motivação o fato de poder estar ajudando alguém e expandindo meus negócios.

Estratégia: Nesse ramo temos dois clientes. O empresário que nos contrata para instalar seus produtos de forma que possa satisfazer o comprador entregando um produto de qualidade. E o comprador que recebe o produto esperando além da qualidade, uma instalação bem feita para o bom uso da mesma. Então nesse caso é importante demonstrar confiança ao empresário e satisfazer o comprador.

Desafios: Os principais desafios são conquistar a confiança do mercado, mostrando o diferencial do serviço, repassando confiança e seriedade ao contratante, assim como a necessidade de uma equipe capacitada e disposta a percorrer as dificuldades da profissão.

Thiago Felipe Périco

TFP Montagens e Instalações Metálicas

Salto Veloso - SC

23 anos

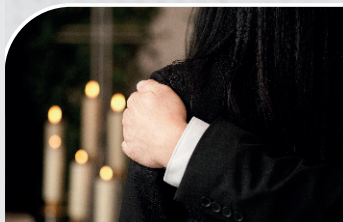
Para todas as horas



**OFERECEMOS MAIS
QUE SERVIÇOS E
PRODUTOS DE
EXCELÊNCIA.**

HÁ 40 ANOS dedicamos o
nosso melhor para honrar
a vida em todas as suas
formas.

Funerária . Tumularia . Plano de Assistência Funeral . Memorial



Rua Coronel Fagundes, 191
Santa Tereza, Videira . SC
(49) 3566-1749
gruposaojudastadeu.com.br
 [gruposaojudasuda](https://www.facebook.com/gruposaojudasuda)

 **Grupo
SÃO JUDAS TADEU**

A
COMBINAÇÃO
PERFEITA
ENTRE
CUIDAR DA
SAÚDE
OCULAR E
MANTER
SEU
PRÓPRIO
ESTILO

📍 Rua XV de
Novembro, 328
Centro - Videira - SC
☎ (49) 3533.0101
📱 @reloovideira


DESDE 1955
Reloótica São José